



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1

Activité 2

Module 6 La fatigue de la compassion et l'importance de l'autoprise en charge

Institut du développement (IoD)

Plan de cours 2 : Stratégies d'autosoins pour prévenir la fatigue compassionnelle et renforcer l'autocompassion

Vue d'ensemble du module



Ce module propose aux soignants des stratégies d'autosoins essentielles pour prévenir l'usure de la compassion et favoriser l'autocompassion. En se concentrant sur des techniques pratiques d'autosoins telles que la pleine conscience, la régulation émotionnelle, la gestion du temps et l'établissement de limites, les soignants apprendront à intégrer ces pratiques dans leurs routines quotidiennes. Grâce à des discussions, des exercices guidés et une planification personnalisée, les participants développeront des compétences pour réduire le stress, améliorer la résilience et maintenir le bien-être, ce qui, en fin de compte, conduira à des soins plus efficaces.

Objectif :

Sensibiliser les soignants à l'importance de l'autosoin et fournir des stratégies pratiques pour intégrer l'autocompassion, la gestion du temps et l'établissement de limites dans les routines quotidiennes des soignants.

Durée de l'activité : 60 minutes au total (incluant toutes les activités)

Activités :

1. Introduction à l'autosoin (12 minutes)
2. Exercice guidé de pleine conscience (15 minutes)
3. Discussion de groupe sur les techniques d'autosoins (15 minutes)
4. Élaborer un plan d'autosoins (18 minutes)

Matériel nécessaire :

Pour l'activité 1 : Infographie, tableau blanc, marqueurs.

Pour l'activité 2 : tapis de yoga ou sièges confortables, équipement audio.

Pour l'activité 3 : documents sur les techniques d'autosoins, tableau blanc, stylos ou

crayons Pour l'activité 4 : feuille de travail, stylos ou crayons.

Résultats de l'apprentissage :



À la fin de cette leçon, les participants pourront :

- Comprendre l'importance des soins personnels et de l'autocompassion dans la prévention de l'usure de la compassion.
- Apprenez des stratégies pratiques de gestion du temps, de définition des limites et de régulation émotionnelle.
- Élaborer un plan d'autosoins personnalisé adapté à leurs besoins en matière de soins.
- Reconnaître l'importance de fixer des limites personnelles pour améliorer la résilience et maintenir le bien-être.

Liste des sources et références liées à l'activité :

Neff, K. D. (2011). *Self-compassion : Le pouvoir prouvé d'être gentil avec soi-même*. William Morrow.

Raab, K. (2014). La pleine conscience, l'autocompassion et l'empathie chez les professionnels de la santé : A review of the literature. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 20(3), 95-108.



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1

Activité 2

Module 6 La fatigue de la compassion et l'importance de l'autoprise en charge

Institut du développement (IoD)

Plan de cours 2 : Stratégies d'autosoins pour prévenir la fatigue compassionnelle et renforcer l'autocompassion

ACTIVITÉ 1



Introduction à l'autosoin

Brève description du contexte théorique de l'activité :

Cette activité présente aux soignants le concept d'autosoins, en mettant l'accent sur son rôle dans la prévention de l'usure de la compassion et le renforcement de l'autocompassion. Une prise en charge efficace de soi peut aider les soignants à gérer le stress, à éviter l'épuisement professionnel et à préserver leur bien-être physique et émotionnel. Au cours de cette activité, les participants exploreront des stratégies essentielles d'autosoins telles que la fixation de limites, la gestion du temps et l'autocompassion. Ces compétences permettent aux aidants de gérer les exigences de la prise en charge sans compromettre leur santé.

Buts et objectifs de l'activité :

- Introduire l'importance de l'autosoin comme mesure préventive contre l'usure de la compassion.
- Discuter des principales stratégies d'autosoins qui peuvent aider à gérer le stress lié à la prestation de soins.
- Identifier et surmonter les obstacles courants à l'autosoin.

Matériel nécessaire :

- Infographie résumant les stratégies d'autosoins (auto-compassion, fixation de limites, gestion du temps).
- Tableau blanc avec marqueurs.

Durée de l'activité : 12 minutes

Description du processus de l'activité :

Étape 1 : Vue d'ensemble de l'autosoin

- **Instruction** : Commencez par donner un aperçu du concept d'autosoins dans le contexte de la prestation de soins. Insistez sur le fait que l'autosoin est crucial non seulement pour la santé personnelle mais aussi pour l'efficacité de la prestation de soins.
- **Note de l'animateur** : Préciser que prendre soin de soi est une nécessité plutôt qu'un luxe, ce qui aide les soignants à rester résilients dans des rôles difficiles.



Étape 2 : **Présenter l'infographie**

- **Instruction** : Montrer une infographie qui résume visuellement les principales stratégies d'autosoins, en mettant l'accent sur l'autocompassion, la gestion du temps et les techniques de définition des limites.
- **Conseil** : Laissez aux participants un moment pour examiner les stratégies présentées dans l'infographie et poser des questions à leur sujet.

Étape 3 : **Discussion en groupe**

Invitations à la discussion :

- "Quelles sont les stratégies d'autosoins que vous utilisez actuellement et comment vous aident-elles à gérer le stress ?
- "Quels sont les obstacles que vous avez rencontrés en essayant de donner la priorité aux soins personnels ?

Rôle de l'animateur : Encourager un partage ouvert et fournir des conseils pour surmonter les obstacles courants à l'autosoin.

Infographie



SELF-CARE STRATEGIES FOR CAREGIVERS



SELF-COMPASSION

Be kind to yourself and avoid self-criticism. Acknowledge your efforts and forgive yourself for any perceived shortcomings.

TIME MANAGEMENT

Organize your tasks and prioritize essential caregiving duties while ensuring time for personal needs.



BOUNDARY SETTING

Set clear limits with others regarding your availability and what you can realistically handle.

MINDFULNESS

Practice mindfulness techniques to reduce stress, such as deep breathing or meditation, to stay present in the moment.



PHYSICAL SELF-CARE

Incorporate physical activities like walking, stretching or yoga to maintain physical health and relieve tension.

Remember, self-care is essential for maintaining your physical and mental well-being, and it's important to prioritize taking care of yourself in your daily routine.



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1

Activité 2

Module 6 La fatigue de la compassion et l'importance de l'autoprise en charge

Institut du développement (IoD)

Plan de cours 2 : Stratégies d'autosoins pour prévenir la fatigue compassionnelle et renforcer l'autocompassion

ACTIVITÉ 2



Exercice guidé de pleine conscience

Brève description du contexte théorique de l'activité :

Cette activité est axée sur la pleine conscience guidée en tant que technique d'autosoins. La pleine conscience, en particulier la méditation axée sur l'autocompassion, aide les soignants à gérer le stress en favorisant un sentiment de calme et de résilience émotionnelle. En pratiquant la pleine conscience, les aidants peuvent devenir plus attentifs à leurs besoins, ce qui favorise le bien-être émotionnel et réduit l'usure de la compassion. Cet exercice présente aux participants une méditation de pleine conscience qui met l'accent sur l'autocompassion, les guidant à reconnaître et à prendre soin de leurs propres besoins comme ils le font pour les autres.

Buts et objectifs de l'activité :

- Pratiquer la pleine conscience pour améliorer la résilience émotionnelle et la conscience de soi.
- Reconnaître le rôle de l'auto-compassion dans la réduction du stress de l'aidant.
- Réfléchir à la manière dont la pleine conscience peut améliorer le bien-être dans les rôles d'aidant.

Matériel nécessaire :

- Tapis de yoga ou sièges confortables.
- Matériel audio pour la pleine conscience guidée.

Durée de l'activité : 15 minutes

Description du processus de l'activité :

Méditation de pleine conscience

- **Préparation de la méditation**

1. **Définir l'environnement :**

- Veillez à ce que l'espace soit calme, confortable et exempt de distractions. Si possible, tamisez les lumières pour créer une atmosphère apaisante.
- Si les participants sont assis sur des chaises, encouragez-les à se tenir droit, les pieds à plat sur le sol et les mains posées sur leurs genoux. S'ils utilisent des tapis de yoga, les participants peuvent s'allonger ou s'asseoir en croisant les jambes, en s'assurant qu'ils sont à l'aise.

2. **Respiration initiale :**



- Demandez aux participants de fermer les yeux s'ils se sentent à l'aise. Demandez-leur de prendre trois respirations lentes et profondes, en inspirant profondément par le nez, en retenant brièvement leur souffle et en expirant complètement par la bouche.
 - Encouragez-les à se concentrer sur la sensation de la respiration qui entre et sort du corps, ce qui les aide à prendre conscience du moment présent.
- **Méditation pas à pas**
 1. **Prise de conscience de l'ancrage (1 à 2 minutes) :**
 - Commencez par guider les participants pour qu'ils portent leur attention sur leurs pieds et sentent le sol sous eux.
 - Remontez progressivement le long du corps (chevilles, jambes, torse, bras, cou et tête) en prêtant attention à toute zone de tension ou de relaxation.
 - Encouragez les participants à remarquer ce que chaque partie de leur corps ressent, sans jugement, en observant simplement et en se laissant aller.
 2. **Approfondir la conscience de la respiration (1 à 2 minutes) :**
 - Invitez les participants à se concentrer à nouveau sur leur respiration. Demandez-leur de respirer naturellement et doucement par le nez, en faisant attention au rythme de leur respiration.
 - Encouragez-les à remarquer la montée et la descente de leur poitrine ou de leur abdomen à chaque inspiration et expiration, en prenant conscience du rythme apaisant.
 3. **Se connecter à l'autocompassion (2-3 minutes) :**
 - **Instruction :** Guidez les participants pour qu'ils pensent à un moment récent où ils se sont sentis difficiles ou stressés en tant qu'aidants. Demandez-leur d'évoquer cette situation avec douceur et sans porter de jugement.
 - **Invitation à l'autocompassion :** Encouragez-les à reconnaître toute émotion difficile associée à cette expérience, comme la frustration, l'épuisement ou l'inquiétude. Rappelez-leur d'observer ces sentiments avec bienveillance, comme s'ils réconfortaient un ami.
 - Dites quelque chose comme : "Autorisez-vous à ressentir tout ce qui se présente, en sachant que



il est normal d'éprouver ces émotions. Offrez-vous la même compassion que vous offririez à quelqu'un d'autre".

4. Envoi d'intentions compatissantes (2 minutes) :

- Demandez aux participants de placer une main sur leur cœur ou sur un autre endroit qui les reconforte s'ils le souhaitent. Invitez-les à prendre quelques respirations, en dirigeant la chaleur et la compassion vers eux-mêmes.
- Proposez des phrases à répéter en silence : "Que je sois gentil avec moi-même", "Que je trouve la paix dans ce moment", "Que je m'offre la compassion dont j'ai besoin".

5. Visualiser le soutien (1-2 minutes) :

- Invitez les participants à imaginer qu'ils sont entourés d'une lumière ou d'une présence chaude et reconfortante qui leur offre un soutien et une compréhension inconditionnels. Il peut s'agir d'une douce lueur, d'un endroit où ils se sentent en sécurité ou de l'image d'une personne qui les a soutenus.
- Encouragez-les à s'asseoir avec ce sentiment de soutien, en respirant profondément et en absorbant le réconfort et la compassion de cette visualisation.

6. Clôture de la méditation (1 minute) :

- Demandez doucement aux participants de ramener leur conscience à leur respiration et à leur corps, en remarquant comment ils se sentent dans le moment présent.
- Invitez-les à prendre quelques respirations plus profondes, à remuer les doigts et les orteils et, lorsqu'ils sont prêts, à ouvrir lentement les yeux.

● **Après la méditation**

- **Invitation à la réflexion :** Demandez aux participants de prendre quelques instants pour réfléchir à ce qu'ils ressentent et encouragez-les à faire preuve d'autocompassion dans leur rôle d'aidant.

Invitation 1 : "Prenez le temps d'observer ce que vous ressentez après cette méditation. Est-ce qu'une émotion ou une pensée particulière s'est imposée à vous pendant l'exercice ?"

- **Exemple :** "En réfléchissant, vous pouvez vous demander si la pratique de l'autocompassion vous a aidé à ressentir un sentiment de soulagement ou de calme. Ou peut-être avez-vous pris conscience



certaines émotions que vous n'aviez pas remarquées auparavant, comme la tension ou le stress. N'hésitez pas à nous faire part des idées qui vous sont venues à l'esprit".

Question 2 : "Comment pensez-vous que le fait de porter ce sentiment d'auto-compassion pourrait changer votre approche de la prestation de soins ?"

- **Exemple** : "Réfléchissez à la manière dont quelques instants d'autocompassion pourraient vous aider à faire preuve de plus de patience ou de résilience dans les moments difficiles que vous traversez en tant qu'aidant. Comment cela pourrait-il influencer la façon dont vous vous occupez des autres et de vous-même ?"
- **Partage facultatif** : Si les participants se sentent à l'aise, invitez-les à partager les observations ou les idées qu'ils ont eues pendant la méditation.



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1

Activité 2

Module 6 La fatigue de la compassion et l'importance de l'autoprise en charge

Institut du développement (IoD)

Plan de cours 2 : Stratégies d'autosoins pour prévenir la fatigue compassionnelle et renforcer l'autocompassion

ACTIVITÉ 3



Discussion de groupe sur les techniques d'autosoins

Brève description du contexte théorique de l'activité :

Cette activité permet aux aidants d'explorer diverses techniques d'autosoins dans le cadre d'un groupe de soutien. Grâce à la discussion, les participants peuvent partager leurs propres expériences en matière d'autosoins et apprendre de nouvelles stratégies. L'accent est mis sur des techniques pratiques telles que la gestion du temps, la fixation de limites et la régulation émotionnelle, qui peuvent aider les aidants à prévenir l'usure de la compassion et à maintenir un équilibre entre vie professionnelle et vie privée. En réfléchissant en groupe, les participants peuvent trouver de l'inspiration et un aperçu des pratiques réalisables en matière d'autosoins.

Buts et objectifs de l'activité :

- Discuter d'une série de techniques d'autosoins applicables à la prestation de soins.
- Encourager le partage de pratiques d'autosoins efficaces entre les participants.
- Identifier des stratégies pratiques d'autosoins qui peuvent être mises en œuvre au quotidien.

Matériel nécessaire :

- Documents sur les techniques d'autogestion de la santé (gestion du temps, définition des limites).
- Tableau blanc et marqueurs.
- Stylos ou crayons.

Durée de l'activité : 15 minutes au total

Description du processus de l'activité :

Étape 1 : **Diviser les participants en petits groupes**

Instruction : Répartissez les participants en petits groupes et distribuez des documents résumant diverses techniques d'autosoins, notamment la gestion du temps et la fixation de limites.

Note de l'animateur : Encouragez les participants à discuter des techniques qu'ils trouvent les plus utiles ou qu'ils souhaitent essayer.



Étape 2 : Remue-méninges en groupe

Instruction : Demandez à chaque groupe de réfléchir aux techniques d'autosoins qu'ils souhaiteraient intégrer. Les participants doivent réfléchir à des moyens pratiques de mettre en œuvre ces techniques dans leurs habitudes.

Pistes de discussion :

- "Quelles sont les stratégies d'autosoins que vous avez trouvées efficaces ?
- "Quelles sont les techniques qui, selon vous, seraient les plus bénéfiques pour votre bien-être ?

Étape 3 : Compilation des stratégies

Instruction : Réunissez l'ensemble du groupe et demandez à chaque groupe de partager une ou deux stratégies dont ils ont discuté. Compilez une liste de stratégies d'autosoins sur le tableau blanc que les participants peuvent mettre en œuvre dans leur routine d'aidant.

Note à l'intention de l'animateur : Insistez sur le fait que même de petits changements cohérents en matière d'autosoins peuvent avoir un impact significatif sur le bien-être.

Journal de réflexion (facultatif, 3 minutes)

Activité supplémentaire : Présentez un bref exercice de journal dans lequel les participants réfléchissent à un moment de soins où ils auraient pu faire preuve de plus d'autocompassion.

- **Invitation** : "Pensez à un moment de votre vie d'aidant où la pratique de l'autocompassion vous a aidé à gérer le stress ou à éviter de vous sentir débordé. Prenez quelques instants pour écrire sur cette expérience et réfléchissez à la manière dont vous pourriez appliquer l'autocompassion dans les situations suivantes des situations similaires à l'avenir".

- Document sur les stratégies pratiques d'autosoins pour les soignants

Autocompassion



- **Affirmations positives** : Commencez chaque journée par une pensée bienveillante à votre égard. *"Je fais de mon mieux"*.
- **La gratitude** : Réfléchissez chaque jour à un moment positif de votre vie d'aidant.
- **Bienveillance à l'égard de soi-même** : Accordez-vous la même attention que celle que vous portez aux autres.

Gestion du temps

- **Hierarchiser les tâches** : Concentrez-vous d'abord sur les activités urgentes et importantes.
- **Utilisez des outils** : Planifiez votre journée à l'aide d'applications ou d'un agenda.
- **Décomposer les tâches** : Divisez les tâches importantes en petites étapes faciles à gérer.
- **S'en tenir à la routine** : Maintenez des horaires cohérents pour les soins et l'auto-soin.

Fixation des limites

- **Apprenez à dire "non"** : Refusez poliment les tâches qui dépassent vos limites. *"Je ne peux pas pour l'instant, mais je peux vous aider plus tard"*.
- **Communiquer clairement** : Définissez les attentes des autres en ce qui concerne vos capacités.
- **Protégez votre temps personnel** : Consacrez 10 minutes par jour à votre temps personnel sans interruption.

Régulation des émotions

- **Respiration profonde** : utilisez la technique 4-7-8 pour calmer votre esprit.
- **Journal** : Notez vos sentiments afin d'évacuer le stress.
- **Visualisation** : Imaginez un moment paisible pour réduire l'anxiété.



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1

Activité 2

Module 6 La fatigue de la compassion et l'importance de l'autoprise en charge

Institut du développement (IoD)

Plan de cours 2 : Stratégies d'autosoins pour prévenir la fatigue compassionnelle et renforcer l'autocompassion

ACTIVITÉ 4



Élaborer un plan d'autosoins

Brève description du contexte théorique de l'activité :

Cette activité aide les soignants à créer des plans d'autosoins personnalisés qui intègrent des stratégies telles que l'autocompassion, la gestion du temps et l'établissement de limites. En créant un plan, les participants peuvent se fixer des objectifs réalistes pour intégrer l'autosoin dans leur vie quotidienne. L'élaboration de ce plan aide les aidants à prendre des mesures proactives pour gérer leur bien-être, en encourageant la cohérence et la responsabilité dans les pratiques d'autosoins.

Buts et objectifs de l'activité :

- Permettre aux aidants de créer un plan d'autosoins personnalisé.
- Encouragez la fixation d'objectifs et de stratégies d'autosoins réalisables.
- Favoriser la responsabilisation et la cohérence des soins personnels en fixant des objectifs.

Matériel nécessaire :

- Feuille de travail : "Plan personnalisé d'autosoins" (facultatif, ou les participants peuvent utiliser une feuille blanche).
- Stylos ou crayons.

Durée de l'activité : 18 minutes au total

Description du processus de l'activité :

Création du plan d'autosoins

- **Instructions**

Chaque participant élabore un plan d'autosoins comprenant au moins trois stratégies. Ces stratégies doivent être axées sur

- **Autocompassion** (façons de faire preuve de gentillesse envers soi-même),
- **Gestion du temps** (équilibre entre les soins et les besoins personnels),



- **Fixation de limites** (maintien de limites pour éviter l'épuisement professionnel).

Les participants classeront chaque stratégie comme une action quotidienne, hebdomadaire ou mensuelle, en fonction de ce qui leur semble réalisable et bénéfique.

Les participants remplissent la feuille de travail en précisant comment, quand et comment ils mesureront le succès des stratégies qu'ils ont choisies.

Feuille de travail : "Plan personnalisé d'autosoins"

Self-Care Plan Worksheet

Self-Care Strategy	How I Will Implement It	When I Will Implement It	How I Will Measure Success
Strategy 1			
Strategy 2			
Strategy 3			

1. Stratégies quotidiennes d'autosoins

Il s'agit de petites actions gérables que les participants peuvent faire chaque jour pour promouvoir leur bien-être. Voici quelques exemples :

- **L'autocompassion** : "Commencez chaque journée par une affirmation positive ou une pensée d'autocompassion.
- **Gestion du temps** : "Consacrez 5 minutes le matin à la planification des soins et des tâches personnelles de la journée.
- **Fixer des limites** : Réservez 10 minutes pour un "temps à soi" ininterrompu, même s'il s'agit d'une courte pause.

Les participants écrivent leurs stratégies quotidiennes et s'engagent à les répéter chaque jour. Encouragez-les à réfléchir à la fin de chaque journée pour savoir s'ils ont réalisé ces actions.

2. Stratégies hebdomadaires d'autosoins



Il s'agit d'objectifs un peu plus importants qui peuvent être revus chaque semaine pour maintenir l'équilibre et le bien-être. Voici quelques exemples :

- **Compassion de soi** : *"Notez une ou deux choses pour lesquelles je suis reconnaissant dans mon rôle d'aidant afin de renforcer l'estime de soi."*
- **Gestion du temps** : *"Planifier un emploi du temps hebdomadaire pour équilibrer les tâches d'aidant et les activités personnelles."*
- **Fixer des limites** : *"Choisissez une tâche de soins à déléguer à un membre de la famille ou à un collègue."*

Les participants notent leurs objectifs hebdomadaires et choisissent un jour pour faire le point sur leurs progrès dans chaque stratégie. Cela peut aider à suivre la cohérence et à faire les ajustements nécessaires.

3. Stratégies mensuelles d'autosoins

Les objectifs mensuels encouragent les participants à réfléchir à leurs soins personnels à long terme et à s'assurer qu'ils restent en phase avec leurs objectifs de bien-être. Voici quelques exemples :

- **Autocompassion** : *"Réfléchir aux moments de soins qui ont été difficiles et reconnaître les façons dont j'ai fait preuve de résilience."*
- **Gestion du temps** : *"Examiner mon emploi du temps global et le modifier pour consacrer plus de temps à mes intérêts personnels ou à mes passe-temps."*
- **Fixer des limites** : *"Identifier les nouvelles limites que je dois me fixer, comme limiter les heures supplémentaires ou refuser des responsabilités supplémentaires lorsque je me sens débordé."*

Les participants sont encouragés à profiter de la fin du mois pour revoir leurs stratégies mensuelles, les ajuster si nécessaire et fixer de nouveaux objectifs pour le mois suivant.

Invitation à la réflexion 1 : *"Quelles stratégies ont été les plus faciles à maintenir, et pourquoi ?"*

Piste de réflexion 2 : *"Quelles sont les difficultés que j'ai rencontrées et comment puis-je adapter mon plan pour les surmonter ?"*



Responsabiliser les acteurs

Instruction : Encouragez les participants à envisager de partager leur plan d'autosoins avec un collègue ou un ami de confiance afin de les responsabiliser.

Note de l'animateur : Rappelez aux participants que la responsabilisation peut renforcer la motivation et la cohérence.

Partage de groupe

Instruction : Invitez quelques volontaires à partager une stratégie de leur plan d'autosoins et à expliquer comment ils prévoient de suivre leurs progrès.

Note à l'intention de l'animateur : Rappelez que ce plan est personnel et encouragez les participants à revoir et à ajuster leurs stratégies régulièrement, si nécessaire.

Résultats de l'apprentissage :

À l'issue de cette leçon, les participants pourront :

- Comprendre l'importance des soins personnels et de l'autocompassion dans la prévention de l'usure de la compassion.
- Apprenez des stratégies pratiques de gestion du temps, de fixation de limites et de régulation émotionnelle.
- Élaborer un plan personnalisé d'autosoins.
- Pratiquer l'affirmation de soi par des techniques de délimitation des frontières.

Feuille de travail : "Plan personnalisé d'autosoins"



Self-Care Plan Worksheet

Self-Care Strategy	How I Will Implement It	When I Will Implement It	How I Will Measure Success
Strategy 1			
Strategy 2			
Strategy 3			