

# Recension «Petit guide de (sur)vie à l'usage des soignants»

Recension par Jean Martin, médecin de santé publique et bio-éthicien



Bon nombre de soignant·e·s et d'intervenants et intervenantes sociales sont surchargé·e·s, parfois proches du burnout, du boreout ou du brownout.

« Trois soignants-auteurs mettent en commun les fruits de leurs compétences et de leurs expériences afin de vous aider à garder le cap au sein du relief accidenté du système de santé » (quatrième de couverture). Laurent Seravalli est spécialiste de médecine interne et mène actuellement une activité dédiée au soutien et coaching de soignants, Pamela Indino est psychiatre, Caroline Zosso interniste générale.

Tous trois ont développé au cours de leur carrière un intérêt pour le bien-être et la santé mentale des professionnel·le·s. « Nombre de soignants ne vivent plus au quotidien les raisons pour lesquelles ils ont choisi leur métier. » Note en passant : « Bien que de formation scientifique, nous aimons rappeler que nous vivons tous avec beaucoup de 'vérités' qui n'ont jamais été vérifiées scientifiquement. »

**Feuille de route.** L'ouvrage demande à chacun d'établir sa feuille de route, « une proposition d'étapes à réaliser pour aligner votre voyage de vie avec vos valeurs-clés. » Ce but sous-tend tout le propos et est illustré par cinq vignettes cliniques, présentant des soignants aux prises avec des difficultés; on suit, chapitre après chapitre, les étapes de leur parcours – vers le mieux.

La première moitié du livre est consacrée à décrire les moyens d'évaluer sa propre situation, d'avancer, en discutant des questions comme : quels sont mes besoins fondamentaux ; quelles sont mes valeurs personnelles ; comment mieux comprendre les interactions entre mes valeurs et celles des autres et de mon environnement ; comment faire concorder mes besoins avec un plan de vie professionnelle et privée ? Une recommandation : « Challengez vos croyances. En cas de conflit insoluble avec vos valeurs-clés, privilégiez ces dernières. » Le meilleur résultat étant, bien entendu, quand on parvient à aligner les besoins des patients, les valeurs des soignants et celles de l'organisation.

**Quelques règles.** Il y a des règles à suivre au cours des étapes de la feuille de route. Primo : mettre les choses en perspective : prendre du recul, élargir l'angle de vision. Est présentée à ce propos la méthode du « mind mapping », par laquelle on construit une arborescence de ses idées et des réflexions qui s'y attachent, en mettant en évidence les liens entre elles.

Une deuxième règle retient l'attention : les auteur·e·s insistent sur l'intuition qu'il ne faut surtout pas négliger : « Ecoutez votre ventre, pas seulement votre cerveau ! Cela implique, une fois identifiées vos valeurs-clés et celles du contexte (...), qu'il ne faut pas se lancer dans un itinéraire de vie que vous ne 'sentez' pas. »

La troisième est de ne faire aucun compromis par rapport à ses valeurs-clés : « Un conflit de valeurs compte parmi les situations les plus énergivores et les plus potentiellement destructrices. » La suivante est d'être réaliste, de s'assurer que ses ressources sont à la hauteur des buts recherchés. La dernière est de se réserver le droit de

« slasher » – à savoir combiner plusieurs éléments ou réponses possibles en les reliant par une barre oblique/slash – et de garder ainsi la possibilité de panacher ses choix de vie et d'activités.

**Quelques obstacles.** Pour promouvoir cet épanouissement, il y a des obstacles à gérer. Entre autres, être conscient de ses automatismes. Il s'agit des attitudes en rapport avec la réciprocité, le besoin de cohérence, la sympathie, l'autorité. Il importe d'en être conscient et de savoir y résister parfois. Il importe aussi de reconnaître et d'éviter ou contrecarrer la manipulation sous ses diverses formes - vis-à-vis de personnes narcissiques ou perverses, en cas de double contrainte, etc.

**Burnout, boreout et brownout.** Le chapitre conclusif apporte des conseils pour le traitement des situations de mal-être ou d'épuisement. On y parle de burnout bien sûr, mais aussi de « boreout », syndrome particulier lié à l'ennui, et de « brownout », qu'on peut décrire comme une baisse de courant, de motivation, une perte de sens dans l'activité professionnelle. Une section sur la psychologie positive et la salutogenèse rappelle trois éléments protecteurs de sa santé et importants dans la guérison : la compréhension de soi et de son environnement, la maîtrise de son itinéraire et la découverte/le maintien du sens de ses actions.

Sont finalement mentionnées les ressources/dispositifs auprès desquels on peut chercher de l'aide, en Suisse et en France. Pour la Suisse, [ReMed](#), mis en place avec la FMH, réseau de soutien pour les médecins en difficulté et leur entourage. Avec un conseil important : ne pas attendre/retarder trop, que ce soit par fierté, peur du jugement des autres, en minimisant le problème ou en cherchant à le traiter par médicaments, alcool ou drogue, avant de s'adresser à une telle ressource.

En résumé, un ouvrage ramassé, avec des éléments substantiels de psychologie sociale et des illustrations proches de la réalité, qui contribue à combler une lacune dans un domaine où les références sont encore rares.

Petit guide de (sur)vie à l'usage des soignants, Laurent Seravalli, Pamela Indino-Bambi, Caroline Zosso, Genève/Chêne-Bourg : RMS Editions/Médecine et Hygiène, 2020, 134 pages.

Lire aussi : «Coaching des soignants», René Chiolero et Véronique Haynal, RMS Editions/Médecine et Hygiène. 2019, 400 pages. [Recension](#)

-

[RMS Editions/Médecine et Hygiène](#)