

SANTÉ MENTALE

MIEUX VIVRE SON QUOTIDIEN PROFESSIONNEL ET PERSONNEL

Se connaître pour bien savoir communiquer ou encore adopter des techniques d'optimisation du potentiel font partie des clés pour améliorer son bien-être. Tour d'horizon de ces outils.

PAR ANNE-CLAIRE GAGNON

Bien-être relationnel, gestion des émotions, autocompassion ou encore alimentation dite « bien-être » sont tout autant de thématiques sur lesquelles un travail personnel est de mise pour son bien-être. Le 4 mars, la section Bretagne de l'association Soins aux professionnels de la santé (SPS)¹ proposait un webinaire sur la thématique Une seule santé pour les soignants dans l'optique de mieux vivre son quotidien professionnel et personnel. Le programme proposé comprenait, entre autres, l'importance de la communication ou encore les techniques d'optimisation du potentiel (TOP), notamment utilisées durant la pandémie de Covid-19 par certains médecins urgentistes.

L'art de comprendre et d'être compris

Maud Nivet a démarré sa carrière comme infirmière, puis a travaillé en crèche où elle a fait de la formation. Désormais coach en gestion de conflits et de stress des équipes des hôpitaux, la conférencière affirme que la communication est un soin : « Dites seulement une parole et je serai guéri. » Pour bien communiquer, il est primordial de savoir comment chacun fonctionne soi-même, apprendre à se gérer, puis comprendre les autres et, enfin, apprendre à développer des relations justes avec eux.

Maud Nivet a également présenté le *process communication model* (PCM), auquel elle a été formée. Ce concept a été développé par Taibi Kahler², psychologue clinicien que la NASA avait embauché pour s'assurer que ses spationautes ne fassent pas exploser les fusées lors d'un conflit. Ce dernier a identifié six modèles de fonctionnement (*voir encadré*) qui s'épanouissent en plus ou moins grandes proportions chez chacun. En fonction des événements et des interlocuteurs, un des modèles s'active. Chacun a sa façon de fonctionner, de parler et d'agir, avec des dysfonctionnements en présence de stress. Il existe



DES STYLES COMPORTEMENTAUX DIFFÉRENTS

Analytique : bosseur, pragmatique, c'est la reine ou le roi de la *to-do list*, efficace et rationnel au point parfois d'en faire trop. L'analytique a besoin que son travail et sa productivité soient reconnus.

Persévérant : engagé, observateur, consciencieux, il écoute, impose parfois ses opinions, est stressé et ne voit que les points négatifs. Il a besoin d'une reconnaissance de son dévouement.

Empathique : le ressenti et les

émotions sont un carburant et peuvent le conduire à ne pas savoir dire non et culpabiliser de ne pas faire plus (alors qu'il en fait déjà trop). Il a besoin que sa personne soit reconnue.

Imagineur (autrefois nommé rêveur) : calme, silencieux, la solitude lui est nécessaire et nourricière. Il doit visualiser les choses avant d'agir. Lui fixer des *deadlines* l'aide, sinon il peut ne jamais terminer ses projets.

Énergiseur : spontané, créatif, ludique, émotif, il met de la vie et du rire dans les projets mais est stressé. Il devient un rôle impénitent et blâme autrui car ce n'est jamais de sa faute.

Promoteur : dans l'action immédiate, c'est un vrai caméléon, s'adaptant pour agir et avancer. Il charme, persuade et peut être directif, voire manipulateur et semer la zizanie.



aussi des types de personnalité représentés par des couleurs (bleu, rouge, jaune et vert), dont chacune se rapporte à des traits dominants.

Optimiser son potentiel

Développées par la médecin du sport et préparatrice mentale Edith Perreaut-Pierre, les techniques d'optimisation du potentiel (TOP) sont désormais accessibles à toutes et tous pour rendre le meilleur de soi en coordonnant toutes ses capacités¹. Elles se fondent sur quatre outils : la respiration, l'imagerie mentale, le dialogue interne et la relaxation. La répartition des activités au cours de la journée en conditionne la couleur et l'efficacité (voir figure). Adopter ces quatre activités en sachant les utiliser à bon escient ne fait pas tout. Encore faut-il être libéré de ses croyances limitantes, et donc avoir travaillé sur soi.

Gagner en efficacité et motivation

Utilisées par les urgentistes pendant le Covid-19, les TOP ont montré leur efficacité depuis une trentaine d'années dans le domaine sportif, militaire, puis au sein des entreprises. Ces techniques ont été développées pour être utilisées en action avec cinq temps fondamentaux : préalable, préparation, mobilisation pour agir immédiatement avant, régulation pendant l'action et récupération après.

Une méthodologie précise

Tout commence et finit toujours par une météo TOP, pour savoir si l'on se trouve en hyper(stimulation), en hypo(stimulation) ou en zone idéale d'activation, appelée le flow (voir article page suivante). Certains des

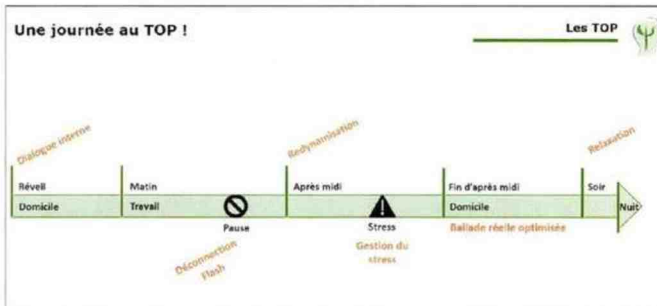


Illustration de Sylvia Van der Vossen (psychologue sociale et du rêve)

outils sont simples et universels, comme la respiration et la pleine conscience. Selon la tâche à effectuer et la météo TOP, des qualités différentes de respiration sont proposées (abdominale, complète, apaisante, dynamisante et régulatrice) ainsi que des exercices de relaxation adaptée (musculaire directe ou indirecte, sensorielle ou psycho-physiologique personnalisée).

Pour des résultats confirmés

Établies sur les connaissances en neurosciences, les TOP s'adaptent en permanence à leurs utilisateurs et peuvent être utilisées dans les circonstances suivantes : jetlag, concours, gestion du stress des étudiants dans les métiers de la santé, prévention du burn out et communication. En clair, de la maternelle à l'établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad), au travail, à la maison, en compétition sportive ou en centre hospitalier, les TOP sont utiles à toutes et à tous. Pourquoi ne pas les adopter ? ●

1. L'association SPS organise régulièrement des webinaires (eJades) gratuits dont les replays sont réservés aux adhérents. Site internet : asso-sps.fr
2. Le Grand Livre de la process thérapie, Taibi Kahler, aux Éditions d'Organisation, 224 pages.
3. Le Grand Livre des techniques d'optimisation du potentiel, sous la direction d'Edith Perreaut-Pierre, aux éditions Interéditions, 304 pages.