

L'équilibre de vie des soignants.

**Par Vincent (médecin) et Odile Gréville,
Yves (médecin) et Michèle Dequidt,
Florence Tardy (infirmière)**

Introduction:

Nous sommes ici à Paray le Monial auprès du Cœur de Jésus pour faire une pause sur notre vie, sur la façon dont nous l'articulons en tant que membres du monde de la santé.

Nous avons l'impression que notre travail absorbe la majeure partie de notre vie (horaires et préoccupations). Les nécessités du monde nous poussent à mettre notre activité professionnelle en tête de nos préoccupations.

Avec les progrès des connaissances médicales et l'apparition de nouvelles techniques, l'informatisation, les problèmes de pénurie en personnel médical et para-médical, les questions de continuité des soins et des gardes, nos métiers de la santé évoluent, nous obligeant à faire l'effort de changer nos habitudes. Nous devons aussi être présents dans le débat politique sur les retraites, demain sur la Sécurité Sociale, la révision sans cesse différée des lois de bioéthique de juillet 1994 et la défense de la vie auprès de nos élus de proximité.

Si nos métiers changent, les patients restent ; ils nous sollicitent, parfois nous dénigrent ou nous agressent, d'autres nous remercient ou nous adulent, certains nous méprisent ou nous ignorent.

Notre entourage familial et amical peut traverser des moments difficiles et nécessiter une attention particulière.

Nous pouvons nous-même être malades ou avoir nos propres lacunes et blessures qui nous paralysent ou entraînent des réactions passionnelles inadaptées.

Comment réagissons-nous à ces tensions et quels sont les moyens que nous nous donnons pour y faire face ?

C'est une question de réflexions et de priorités.

La réorganisation de notre emploi du temps et de nos priorités passent d'abord par une réorganisation de notre être intérieur profond qui ne peut se faire, le plus harmonieusement que sous le regard et avec l'aide du Seigneur. "Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme, de toute ta force et de tout ton esprit ; et ton prochain comme toi-même (Luc 10, 27)". Aimer Dieu, aimer les autres, s'aimer soi-même : comment le chrétien peut-il trouver un équilibre sans ces trois points d'appui ?

Nous allons développer quelques points pour nous aider dans cette réflexion
-Comment équilibrer sa vie professionnelle, sa vie de Foi, sa vie familiale ou sociale ?

A- Equilibre de vie dans le travail

a) Quelle est la vraie valeur de mon travail ?

Ce qui compte, pour nous chrétiens, ce n'est pas tant la valeur qu'accordent les hommes à notre travail que celle qu'il représente aux yeux de Dieu. Notre compétence et la conscience d'un travail bien fait sont, bien sûr, les priorités pour les malades qui attendent de nous un diagnostic, des soins et un accompagnement appropriés, mais elles doivent être vécues et accueillies dans et avec l'amour de Dieu. " Quoi que vous puissiez dire ou faire, que ce soit toujours au nom du Seigneur Jésus, rendant par lui grâces au Dieu Père ! (....) Quel que soit votre travail, faites-le avec âme, comme pour le Seigneur et non pour des hommes, sachant que le Seigneur vous récompensera en vous faisant ses héritiers. C'est le Seigneur Christ que vous servez : qui se montre injuste sera certes payé de son injustice, sans qu'il soit fait acception des personnes." Col 3,17 et 23.24

Nous en tirons deux critères simples

1° La **manière** dont je vais accomplir mon travail

Nous devons travailler avec un don de soi humble, avoir un esprit de service en sachant parfois poser des actes gratuits.

JP 2 a dit au Mexique à tous, mais nous pouvons vraiment le prendre tout particulièrement pour nous : « Le travail est une vraie vocation à transformer le monde dans un esprit de service et d'amour de ses frères ».

Le travail est une occasion de servir la société et ceux qui nous entourent en commençant par les plus faibles et les souffrants.

2° C'est le **bien** que je vais tirer de mon travail pour le royaume de Dieu.

Est-ce que je fais croître l'amour autour de moi dans mes relations avec mes collègues ? Quel témoignage de charité, de disponibilité je donne ?

ex: est-ce que je prends plus de temps avec un malade difficile, âgé, qui a du mal à comprendre ? Est-ce que j'essaie de faire en sorte que le patient ait le sentiment d'être entendu davantage ? Est-ce que je lui consacre plus de patience et d'attention ?

Est-ce que je suscite une bonne ambiance dans mon équipe de travail ? Est-ce que je valorise le respect de l'autre, malade ou collègue ?

J'hospitalise avec peu d'espoir de retour une patiente de 49 ans ; Rose-Marie est opposante et impossible (cirrhose, hépatite C, démence). Elle ne pèse plus que 40 kg pour 1m70 et, depuis 4 jours, son mari la traîne dans des hurlements du lit au fauteuil et du fauteuil au lit avec une fracture du col du fémur. En plus, il ne m'a même pas appelé, je suis passé par devoir, parce que j'avais promis de passer les voir ce jour-là ! Le mari, 53 ans, est alcoolique et handicapé (quasi-cécité par dégénérescence rétinienne d'origine alcool-tabagique). Plus personne, même les services sociaux, ne passe dans ce logement crasseux où tout est à l'abandon mais les liens familiaux ne sont pas rompus. Quelques jours plus tard, à la demande des enfants, je discute avec cet homme et une de ses filles pour ébaucher avec eux des solutions de maintien à domicile ou de placement, préparer des contacts avec les services sociaux, redonner une confiance en l'avenir. Le résultat : une porte s'entrouvre sur un avenir pour ces gens, une solution est trouvée et par la suite, je me suis effacé et ne les ai plus revus mais les nouvelles sont assez bonnes. Cela n'a aucune valeur marchande, ne me rapporte rien sauf une vraie joie !

b) Quel est mon investissement personnel dans le travail ?

On doit bien sûr, chercher à s'épanouir dans son travail ; JP 2 (Laborem exercem) :

« Le travail est un bien de l'homme. Par le travail, non seulement l'homme transforme la nature mais encore, il se réalise lui-même en tant qu'homme ».

Le travail peut parfois être éprouvant, difficile mais pour nous il est presque toujours gratifiant car nous essayons d'apporter un réconfort aux personnes. Ex: un traitement efficace, une toilette, un change de couche, un soin (pansement, Kiné), une séance de relaxation ou d'écoute active, apportera au patient un réconfort qui sera gratifiant pour nous.

Une difficulté à laquelle nous nous sommes préparé est plus facile à surmonter qui si elle nous prend par surprise. Que dire devant une demande d'IVG, une demande d'euthanasie, une demande abusive ? Mais aussi des choses plus simples comme par exemple, savoir dire non à un certificat de complaisance.

Un homme jeune vient me voir un samedi. L'ayant eu comme patient quelques années auparavant, je le connais un peu mais il est suivi maintenant par un confrère voisin absent ce jour-là qui m'a demandé d'assurer la continuité des soins. Il m'annonce d'emblée : vous remplacez mon médecin absent ; je vais être honnête avec vous, je ne suis pas malade. Il y a une réunion de famille et mon

patron a refusé de me donner un congé alors que je suis de permanence. J'ai téléphoné que j'étais malade donc il me faut un arrêt de travail ce week-end et mon médecin me l'aurait sûrement fait. Je lui ai répondu en lui montrant la porte qu'avant de parler d'honnêteté, il devrait réfléchir au mensonge fait à son employeur. Mon confrère et néanmoins ami m'a tout à fait approuvé à son retour le lundi et nous continuons à travailler ensemble.

Il faut avoir un certain détachement par rapport au travail. (Marthe et Marie Luc 10) Jésus nous met en garde contre le fait d'être trop accaparé par notre travail. Ce qui compte, c'est que nous soyons libres par rapport à notre travail, libres par rapport aux valeurs du monde qui sont souvent liés au travail, tentations d'avoir, de pouvoir et de prestige :

- volonté de puissance : en tant que soignant, nous sommes souvent considérés comme dominant. Le malade est affaibli ; il peut se considérer comme inférieur. Nous n'avons pas à jouer sur notre relative supériorité de pouvoir mais être avec eux sur un pied d'égalité. ex : se mettre physiquement à la hauteur du malade, l'infirmière et la sonnette ...

Cette notion d'égalité d'être doit aussi exister entre soignants quelque soit les qualifications.

- l'orgueil: la réussite d'un traitement, d'un soin (qui n'empêche pas la satisfaction) ne doit pas faire enfler notre orgueil. Ambroise Paré disait : " Je le soignais, Dieu le guérit. " Nous devons offrir nos joies ! Et les noter pour les jours les plus lourds.

- la course à l'argent, surtout en libéral, course à la clientèle. Le Seigneur nous dit aussi : (Luc 12, 20- 21) « Insensé, cette nuit même on va te demander ton âme et ce que tu as amassé qui l'aura ? Insensé est-il celui qui thésaurise pour lui-même au lieu de s'enrichir en vue de Dieu. » La prudence demande aussi de ne pas se mettre dans une situation matérielle délicate en gardant un train de vie simple et en rapport avec nos revenus.

- à la carrière. (en milieu hospitalier et la recherche, compétition entre labos) Ex: Vincent limite les horaires au cabinet, les gardes, pour être plus disponible à la famille, aux autres, pour différents services.(malgré le ' manque à gagner' financier) Avec le recul, nous nous apercevons que le Seigneur donne en fonction de nos besoins et que chaque fois qu'un passage difficile s'annonce, il répond en donnant le nécessaire (et même souvent davantage !).

Attention à la notion de compétition pour les célibataires.

c) Quel doit être notre investissement en temps de travail ?

Nous avons souvent beaucoup de travail, ou des horaires qui ne correspondent pas à la vie de famille, du monde (le soir, le WE, des horaires souvent décalés par rapport au monde). Trop de travail rend le travail moins efficace. Demandons à l'Esprit Saint de nous guider dans l'organisation de nos journées, dans nos disponibilités pour savoir rester présents au monde qui nous entoure.

Ex : contre-visite hospitalière qui peut être rapide mais aussi, parfois beaucoup trop longue ! Mais parfois savoir donner de son temps gratuitement (heures sup. « données »)

Exemple des médecins traitants de Florence : 2 femmes à mi-temps sur un même cabinet.

Nous étions sans enfant ; par adoption, un polonais de 12 ans puis un chilien de 10 ans ont fait irruption dans notre vie. Michèle a obtenu de son employeur de passer à mi-temps pour être disponible l'après-midi. Par la suite, cela s'est compliqué et elle a été licenciée économique. Deux ans plus tard, le même employeur est venu la rechercher toujours à mi-temps. Nos enfants ont grandi, 27 et 22 ans, et sont autonomes mais elle met à profit cette disponibilité pour la vie communautaire et associative.

B- Equilibre de vie dans la foi

En tant que chrétien, notre vocation est l'épanouissement de toute notre personne. Il ne faut pas épanouir soit le travailleur, soit le sportif, soit le parent... mais l'ensemble de notre personnalité. Notre vie est un tout lorsque nous tendons à trouver cette unité, sinon nous souffrons de compartimentation. Cette unité est d'ailleurs toujours à recréer ; il s'agit d'un équilibre dynamique et non instable.

Par notre vie spirituelle, nous trouvons l'équilibre dans l'unité profonde, quand nous avons trouvé cette unité, la paix et la joie reviennent. En tout premier lieu, la priorité pour trouver notre équilibre de vie est notre vie spirituelle qui concerne notre cœur profond.

Notre relation à Dieu (prières et sacrements...) relève de notre choix, d'une décision personnelle qui doit s'installer dans le temps, la fidélité, la régularité. N'hésitons pas à intégrer ce temps avec Dieu dans notre emploi du temps. Dans notre vie de prière, n'hésitons pas à intercéder pour nos malades, être des adorateurs devant notre pauvreté, louer..

Ex : avant un patient difficile ou même au cours d'un examen ou d'un soin, j'ai souvent le réflexe de me confier à la Vierge Marie ou à invoquer l'Esprit Saint.

Il faut savoir se nourrir de l'eucharistie et, à travers la réconciliation, nous replonger dans la miséricorde de Dieu par l'offrande de nos pauvretés. Un auto-collant rencontré par hasard dans la rue m'a beaucoup marqué : " Contre le stress, je me confesse ! "

La lecture de la Parole de Dieu peut aussi nous apporter beaucoup de paix surtout si elle est régulière. Profitons de tous les instruments (Bible, Prions en Eglise, Magnificat, Psaumes, etc ...) pour vivre avec cette Parole, pour qu'elle nous devienne familière afin d'être sur nos lèvres quand le besoin s'en fait sentir.

Dans cette relation, Dieu veut me faire grandir dans l'amour, amour qui doit toucher chaque instant de ma vie et bien entendu mon travail.

C- Equilibre de vie dans ma famille et la société

Dans la parabole du Bon Samaritain, Jésus nous rappelle que notre prochain est notre plus proche, donc, pour nous, notre conjoint, nos enfants, notre famille en général et nos voisins.

Dans notre travail de soignants, ne constatons-nous pas qu'en règle générale, les personnes qui s'en sortent sont celles qui ont su préserver ou recréer des liens de solidarité au sein du noyau familial certes mais aussi de la famille élargie et des relations de voisinage, permettant de combler le fossé entre la solidarité collective, dont la colonne vertébrale est la sécurité sociale, et l'individu. Cela ne diminue en rien ni la sécurité ni la cellule familiale, utiles et nécessaires. Mais l'une comme l'autre ont leurs limites qui rendent indispensables la famille élargie, le tissu de voisinage et le tissu associatif dont le développement est vraiment une question de don de soi et de charité.

Comme le dit très justement Saint Paul : " Quand je distribuerais tous mes biens en aumônes, quand je livrerais mon corps aux flammes, si je n'ai pas la charité, cela ne me sert de rien. " (1 Cor 13, 3)

La famille est certainement le lieu par excellence de l'exercice et de l'apprentissage de l'équilibre entre l'affirmation de soi et la charité. " Les parents sont les premiers responsables de l'éducation de leurs enfants. Ils témoignent de cette responsabilité d'abord par la création d'un foyer, où la tendresse, le pardon, le respect, la fidélité et le service désintéressé sont de règle. Le foyer est un lieu approprié à l'éducation des vertus. Celle-ci requiert l'apprentissage de l'abnégation, d'un saine jugement, de la maîtrise de soi, conditions de toute liberté véritable. Les parents enseigneront aux enfants à subordonner les dimensions physiques et instinctives aux dimensions intérieures et spirituelles.

C'est une grave responsabilité pour les parents de donner de bons exemples à leurs enfants. " (CEC n° 2223)

Nous allons juste évoquer certaines réflexions sur notre vie familiale et sociale sur lesquelles chacun pourra méditer :

- ma famille a-t-elle un rôle actif dans mon travail ? Est-ce que je peux participer à des groupes d'échange professionnels ?

- est-ce que j'ose confier mes préoccupations ?

Il faut trouver un juste équilibre entre un « déversement » abusif de toutes mes souffrances et un silence pesant. Ex: le conjoint, les enfants peuvent porter dans la prière certains malades, sans leur donner de détails, bien entendu ! De la même manière, des amis privilégiés ou professionnels pour un célibataire !

Le conjoint ou les proches, s'ils le peuvent, écoutent les difficultés, les événements difficiles à porter par le soignant : souffrance, désespoir, mort ... Mais ils peuvent aussi être ceux qui ont besoin d'écoute, pour eux-même, pour des soucis familiaux (un enfant en difficulté scolaire, un parent malade....)

-Est-ce que je me réserve un sas pour laisser s'apaiser mes tensions : jardinage, sport, musique, lecture ...

-Est-ce que je garde de la disponibilité pour mes proches, en attention, en temps, en donnant de l'intensité, de la qualité dans la relation à l'autre ?

Le pape Jean XXIII disait que nous devons vivre chaque événement de notre vie quotidienne comme si nous avions été créés **que** pour cet événement !!!

Il faut savoir « pleurer avec ceux qui pleurent, se réjouir avec ceux qui rient », et vivre dans l'instant présent: il faut être pleinement dans l'instant.

« Dieu ne parle qu'au présent. » (Kierkegaard)

- Quel exemple de vie professionnelle et sociale je donne à ma famille ?

Dans nos engagements associatifs, il nous faut agir avec discernement mais le temps donné n'est pas forcément au détriment de nos proches. Pendant des années, notre fils aîné nous a reproché notre engagement dans la Société de St Vincent de Paul pour les gens de la rue : vous m'oubliez ! Dernièrement, il nous a dit combien il est fier de parler à ses amis de cet engagement de ses parents : « Je n'en connais pas beaucoup qui oserait faire ce que vous avez fait ! »

Conclusion

A Marguerite-Marie, Jésus offre son cœur ouvert, « ce cœur qui a tant aimé le monde et qui n'a reçu en retour qu'ingratitude ».

C'est un appel à consoler le cœur de Dieu et celui de tout homme souffrant car à travers celui qui souffre c'est Jésus lui-même qui souffre.

Ici à Paray, Jésus nous invite à venir déposer dans son cœur, toutes nos préoccupations, nos blessures, les poids qui nous pèsent.

Dieu nous fait un don (notre compétence de soignant), mais il nous invite à le laisser habiter par sa grâce.

C'est en venant nous remplir à la source même de l'amour et de la compassion que nous pouvons déborder sur les autres et combler leur cœur de consolation.

C'est là la source de notre vraie joie.

Soyons toujours joyeux et prions sans cesse, en toute chose rendons grâce à Dieu.

29 juillet 2002
Repris le 29 juillet 2003
Paray le Monial