

15^{es}

JOURNÉES
FRANCOPHONES
Alvéole

Poursuivre son projet de vie après une épreuve : expériences croisées

Monique CHAMBOULEYRON et Pascale SURPAS

alvéole
Osez un souffle nouveau

Groupes de travail de la SPLF
pour l'exercice et la réhabilitation
respiratoire

SPLF
Société de Pneumologie
de Langue Française

Conflits d'intérêt

- Intérêts financiers : néant
- Liens durables ou permanents : néant
- Interventions ponctuelles : néant
- Intérêts indirects : néant

Confrontation à une épreuve de la vie

- Comme lors de la survenue d'une maladie grave ou chronique
 - ✓ Évènement violent inattendu
 - ✓ Bouleversement profond de la vie quotidienne et des projets
 - ✓ Engagement dans un processus de « réparation » depuis le choc jusqu'à un nouvel équilibre

Le choc / La « chute »

- ✓ Confrontation brutale à une réalité douloureuse
- ✓ Le choc, l'immobilisation
- ✓ Émotions douloureuses
 - la perte de confiance en soi
 - la dévalorisation
 - le découragement
 - l'incompréhension, la perte de sens
 - un ébranlement profond de l'identité personnelle / sociale et professionnelle
 - la perte de foi en l'avenir
 - ...

Les ressources

Nos ressources, d'abord les autres

- ✓ Les proches qui maintiennent affection et estime
- ✓ Toutes les personnes qui nous perçoivent encore dans notre globalité
- ✓ Les « pairs »: on n'est pas seul...
- ✓ Le partage d'expériences et de points de vue

Les ressources

Nos propres ressources, la partie encore vivante en nous

- ✓ Goûter les côtés positifs de la situation : apprécier le temps libéré
- ✓ Recontacter la notion de plaisir dans la vie quotidienne
- ✓ L'élan vital, le choix de la vie
- ✓ L'intérêt pour... la vie (pour autre chose que notre blessure)
- ✓ L'espace-temps qui se remplit à nouveau, le sens aux journées

La remise en mouvement

- ✓ L'envie de prendre soin de soi, la révolte
- ✓ L'acceptation de la réalité des changements
- ✓ L'inscription dans un projet
 - Faire de la place
 - Prendre du recul
 - Réfléchir à ce qui compte pour soi
 - Rechercher des modèles, des outils
 - Décider pour soi
 - Poser des actes
- ✓ L'expérimentation de la réussite: la fierté, un sentiment de maîtrise, la reprise de confiance en soi et dans l'avenir (même différent)

CONCLUSION

La confrontation à une épreuve de vie a bouleversé des éléments fondamentaux de notre « être » et nous a amené à cheminer entre résignation et résilience.

A posteriori, nous avons retrouvé dans nos 2 parcours singuliers de nombreux points communs avec les récits de patients.

Nous avons voulu humblement raconter les étapes que nous avons traversées et les outils que nous avons utilisés pour les proposer à votre réflexion.

Cette expérience nous a amenées à réfléchir à « la maladie, catastrophe intime » et au rôle des soignants : « Soigner, c'est alors donner au malade le courage de dépasser l'angoisse qu'il ressent devant un corps qui n'est plus le sien et qui lui incombe pourtant. L'aider à aimer et à habiter ce corps. »

(Claire Marin, La maladie, catastrophe intime. PUF 2021)



Perception bouleversée
de son identité

Perte de repères et
de sens

Perte de
confiance en soi

Dévalorisation

Reconnue comme
personne dans sa
globalité

Recontacter sa
capacité à éprouver du
plaisir

Perte
de foi en l'avenir

Perte du sentiment
de maîtrise

Consentir
à la nouvelle réalité

L'élan de vie

Perte du sentiment
d'auto-efficacité

Expérimenter la
réussite

Inscription dans un
projet de vie