

Quand le valeureux petit soldat s'épuise...

Episode 1

J'ai intégré dès mon enfance que la vie était fondée sur un rapport de force. J'ai très vite compris que l'existence était une bataille et qu'il fallait s'armer pour ne pas tomber, avec toujours la peur de ne pas être à sa place, voire même de décevoir. Je suis ainsi devenue très vite « une petite résistante », et j'en étais fière.

Mais la Covid 19 a fait voler en éclats mes propres pensées : je n'étais plus sûre de rien. Je n'étais plus sûre de mes capacités de résilience. Je me sentais de plus en plus en situation de vulnérabilité et une immense fatigue s'est abattue sur moi.

Étais-je en burn out ? Ou s'agissait-il de la fatigue de compassion si récurrente auprès des personnes occupant une profession dans la relation d'aide. Tous ces « sauveurs »... qui ont été fortement bousculés pendant cette période de crise.

Mais alors, peut-être en est-il de même pour les aidants naturels ? Le confinement, la Covid 19 ont-ils entraîné des répercussions négatives auprès de ces proches confrontés à la solitude, à l'isolement dus à la crise sanitaire. Enfin, toutes ces personnes qui ont pris l'habitude de toujours être là pour les autres, à qui on téléphone quand ça ne va pas pour discuter, pour vider son sac, ces personnes qui épongent tout, ces « sauveurs ».

C'est de ces malaises, de ces doutes, de ce flottement qu'est né ce livre, avec le témoignage de soignants pendant la crise sanitaire mais aussi avec les paroles de « sauveurs »

Episode 2

La fille d'une dame âgée de 98 ans, complètement épuisée physiquement et émotionnellement, par des années d'avoir gardé sa maman chez elle à son domicile, doit faire rentrer sa maman en ehpad. Elle la gardait chez elle depuis 20 ans . Elle ne supportait plus sa fille et surtout ses petits enfants .

La dernière fois que sa petite fille, une adolescente de 15 ans avec laquelle elle avait de très bonnes relations a fait une crise de larmes à cause d'une rupture amoureuse, elle a été incapable de la soutenir.

A l'entrée de sa maman à l'EHPAD, elle me dit les larmes aux yeux....qu'elle se sentait froide comme un glaçon. Un sentiment d'être émoussé sur le plan de l'empathie fait de plus en plus place dans son quotidien.

De plus, elle refuse les invitations de ses amis et n'invite plus non plus chez elle, ni famille ni amis. Les êtres humains l'épuisent et l'exaspèrent... Elle a un comportement de distanciation des autres...

Une sauveuse qui est allée trop loin...

Episode 3

A la fin du premier confinement, une infirmière me disait qu'à l'occasion d'une séance chez son psychothérapeute, elle était arrivée chez lui complètement à bout. Il lui a proposé de s'allonger et de faire une séance de méditation. Et là, elle a vu arriver des images comme un kaléidoscope, mais ce n'était que des images de personnes décédées qu'elle avait été voir dans leur chambre une fois qu'elles étaient décédées. Dans son kaléidoscope, elle ne les a pas vues vivantes. Elle les a vues mortes. Et pleins d'images qui venaient. Toutes ces personnes décédées du covid...puis les autres, quand elle travaillait dans des autres services. Tout lui est venu, et ça avait fini par l'image de son beau frère, beau frère qui s'était suicidé. Pareil, mort. Tout ce diaporama. Et ça venait comme ça.

Elle était surprise de se rappeler de tout ça, d'avoir ces images aussi nettes dans sa tête alors que pour elle, c'était du passé...

Episode 4

Alors qu'un cadre infirmier à qui je parlais de la fatigue de compassion m'avouait s'être renseignée sur ce concept, car elle avait entendu que la fatigue de compassion touchait beaucoup de soignants. Elle ne se sentait pas concernée, étant rarement en direct avec les patients. Mais après avoir lu et relu ce qui était dit sur ce concept ainsi que sur la crise sanitaire, elle s'est rendue compte qu'elle pouvait aussi absorber les émotions de ceux qui ont été en direct... Et avec l'épuisement qui est venu, elle a également eu un trop plein émotionnel. Le trop plein d'émotions et de malheurs.

Ce trop plein venait-il du rôle de « sauveur » qu'elle avait très souvent porté ?

Episode 5

Mais est-elle « sauveur » avant d'être soignant ? Oui, dans sa famille, elle est le sauveur. Elle est celle qui sauve tout le monde...

Mais est-elle sauveur parce qu'elle est née sauveur ou est-elle sauveur parce que c'est une position, un rôle qu'on lui a donné ?