***L'épuisement professionnel dans la prestation de soins : des mesures pratiques pour une vie plus agréable avec Farzana Doctor***

00:02

Bill, vous écoutez le podcast Cancer Assist, animé par le Dr Bill Evans et proposé par le programme Cancer Assistance. Où que vous en soyez dans votre expérience, nous sommes là pour vous apporter aide et espoir dans la prévention, le traitement et les soins du cancer, et pour vous aider lorsque vous en avez vraiment besoin.

00:20

Alors bienvenue dans le podcast sur l'assistance aux personnes atteintes de cancer. C'est le Dr Bill Evans, votre hôte, et aujourd'hui nous avons un invité très intéressant qui nous parle de la façon d'avoir une vie plus douce, comme le dit le titre de son livre, 52 weeks to a sweeter life. Il s'adresse aux soignants, aux militants et aux professionnels qui s'occupent des autres et qui oublient peut-être de leur apporter un soutien émotionnel et de prendre soin d'eux-mêmes. Je pense donc que c'est un sujet très important, que nous n'avons jamais abordé auparavant dans le podcast sur l'assistance aux personnes atteintes de cancer. Nous avons parlé à de nombreux médecins, infirmières et ergothérapeutes, et nous parlons beaucoup du cancer, mais parfois nous oublions les soignants, qui sont en quelque sorte la pièce oubliée du puzzle, disons que la personne fournit une grande partie du soutien quotidien à une personne atteinte de cancer. Je suis donc ravie d'accueillir, d'accueillir Farzana, médecin, dans l'émission et c'est bien de vous avoir ici.

01:21

Merci beaucoup de m'avoir invitée, et c'est un réel plaisir d' être invitée par cette organisation. J'ai une place tendre dans mon cœur pour les personnes qui sont aux prises avec le cancer. Comme la plupart des gens, nous connaissons quelqu'un qui est aux prises avec ce problème, et pour moi, c'était ma mère, donc je suis très heureuse d'être ici. Eh bien, c'est

01:43

C'est merveilleux, et il y a souvent un lien personnel, car le cancer est terriblement courant, et les statistiques disent qu'une personne sur deux risque d'avoir un cancer au cours de sa vie. Il est donc assez difficile d'éviter le cancer, et l'une des raisons de l'émission Cancer Assist est de donner de l'espoir aux individus, non seulement en leur disant que les traitements contre le cancer s'améliorent, ce qui est le cas et a apporté d'énormes changements au cours de ma carrière, mais aussi en leur disant qu'il existe des soutiens pour les personnes atteintes de cancer dans nos communautés. Souvent, lorsque vous vous rendez dans un centre de cancérologie, vous êtes là et vous parlez aux médecins et aux infirmières du traitement lui-même, mais ils oublient souvent de parler de certains de vos besoins en tant qu'être humain, de la façon de gérer les choses émotionnellement et pratiquement , et c'est en partie ce que le programme d'assistance contre le cancer essaie de faire. Alors, parlez-nous un peu de votre parcours. Comment ? Que faites-vous ? Et avant d'en venir à votre livre, c'est bien de savoir ce que vous avez fait dans votre vie,

02:47

Oui, merci. Donc le matin, je suis écrivaine, j'ai écrit de la fiction et de la poésie et maintenant ce manuel d'auto-assistance , et j'écris depuis de nombreuses années. Et l'après-midi, je suis assistante sociale et je propose des psychothérapies dans mon cabinet privé, et je supervise également de jeunes travailleurs sociaux qui essaient de surmonter leur propre épuisement professionnel. À la maison, ma belle-mère vit avec nous et mon partenaire est son principal soignant. Elle est atteinte de la maladie d'Alzheimer.

03:22

Et comment êtes-vous devenu écrivain et psychothérapeute ? Cette combinaison semble assez intéressante, vous savez, comme si on revenait un peu en arrière pour nous. Comment avez-vous commencé à faire ces choses au début ? Comme,

03:39

Je pense que j'étais un enfant qui a toujours aimé écrire. J'écrivais de la poésie. J'écrivais des pièces de théâtre et je les jouais devant quiconque voulait les voir dans ma famille. Et puis, vous savez, je suis un enfant d'immigrants, et souvent, le cliché que nous avons est de nous concentrer sur la sécurité financière, ce qui est une chose intelligente à faire. Et donc une partie du travail artistique était J'ai vraiment été minimisée dans ma vie. On m'a dit de sortir et de me faire une carrière. J'essayais de comprendre ce que je voulais faire. J'étais aussi très impliquée, je suis toujours dans l'activisme. J'ai donc essayé de penser à une carrière qui me permettrait de défendre mes intérêts et de mettre la justice sociale au premier plan. J'ai donc fini par travailler dans le secteur social. Mon premier emploi dans le secteur social était à la maison d'interval à Hamilton, et j'ai continué à travailler dans des organisations et des hôpitaux, puis vers 2000, je me suis dit que je devais prendre l'écriture plus au sérieux. Encore une fois, j'écrivais toujours à côté, et j'ai quitté mon emploi à temps plein pour ouvrir un cabinet privé afin d'avoir un peu plus d'autonomie, un peu plus de contrôle sur mon temps. Et puis l'écriture a vraiment décollé, et j'ai écrit six livres. Alors. Oh, merci. Ouais. C'était donc un processus, et c'est une belle combinaison, car le travail de psychothérapie est une profession qui entraîne un fort épuisement professionnel, et avoir le privilège de faire cela à mi-temps, mais ensuite d'avoir cette autre chose expressive et artistique qui se produit, c'est vraiment merveilleux .

05:20

C'est fabuleux. En six livres, j'ai eu du mal à en écrire un maintenant, et j'apprécie ce que vous venez de dire sur la discipline de se lever le matin et d'avoir votre matinée pour écrire et ensuite l'après-midi pour faire votre travail. En tant que psychothérapeute, ma vie n'est pas aussi disciplinée, mais je dois m'inspirer de vous et du cahier d'exercices ici, donc si je comprends bien, les livres que vous avez écrits sont des romans, et ils sont , je ne connais pas le thème des romans, mais il me semble que faire un cahier d'exercices sur la façon d'avoir une vie plus douce est assez différent de celui-ci. Et je me demande comment vous avez fait cette transition dans votre esprit pour aller dans cette direction, pour créer ce livre qui est destiné à aider les autres, plutôt qu'un livre normal qui serait amusant et agréable mais qui n'aurait pas les implications pratiques de votre cahier d'exercices.

06:12

Oui, eh bien, pendant de nombreuses années, j'ai compilé beaucoup d'idées pour mes clients et pour les travailleurs sociaux qui étaient en burn-out et que je côtoyais. J'ai donc compilé toutes ces informations, et finalement, on arrive à un point où on se dit : « Ok , je pense que j'ai beaucoup de matériel ici. À quoi cela ressemblerait-il si c'était un livre ? » Et je l'ai également compilé pour moi-même. J'ai traversé quelques burn-outs au cours de ma propre carrière, et j'ai donc vraiment prêté attention à ce que c'est que tout cela ? Comment y faire face ? Que devons-nous savoir à ce sujet ? Quels sont certains des facteurs personnels ? Quels sont certains des facteurs sociétaux ? Comment envisageons-nous les soins personnels ? Comment envisageons-nous les soins communautaires. J'ai donc vraiment réfléchi à cela pendant un certain temps, je suppose, et comme j'ai écrit ces autres livres, je pense que j'ai eu le sentiment que la même chose s'est produite pour mon dernier livre, qui était un recueil de poésie. On arrive à un point où on a assez de matière et on se demande : « Est-ce que je peux ? Est-ce que je peux rassembler tout ça pour en faire quelque chose d'utile ? »

07:20

Voilà donc comment vous en êtes arrivé là. Bien sûr, ce livre a recueilli de nombreux éloges, et je vais juste lire quelque chose au dos de celui-ci , en fait, dans un monde qui nous déresponsabilise souvent, 52 semaines propose une approche dynamique et transparente des soins personnels et des soins communautaires, qui est à la fois rafraîchissante et radicale, étape par étape. Farzana nous montre comment récupérer les soins et notre pouvoir. C'est une grande déclaration et très impressionnante, mais une bonne approbation de votre livre, oui. Et

07:51

de Kathy Crowe, oui,

07:53

Kathy Crow et elle sépare les soins personnels et les soins communautaires, et c'est quelque chose dont j'aimerais vous entendre parler un peu. J'ai un sens des soins personnels. Je n'ai pas un bon sens des soins communautaires. Et je me demande si nos auditeurs pourraient avoir le même problème que moi.

08:11

Oui. Donc, l’ une des choses que j’ai constatées dans mon propre monde, avec mes amis, ma famille et aussi avec les personnes avec lesquelles je travaille, c’est que souvent, les soins communautaires nous semblent plus faciles. Cela peut être dû à la façon dont nous nous étendons à nos proches, ou peut-être à notre bénévolat. Nous sommes des soignants. Nous ne trouvons souvent pas si difficile de servir les autres. C’est donc cela, les soins communautaires, faire partie d’une communauté et travailler pour le bien commun de la communauté, mais nous ne faisons souvent pas le lien avec les soins personnels . Et en fait , comme je suis impliquée dans les efforts de soins communautaires depuis longtemps, je trouve que c’est parfois une bonne façon de prendre soin de soi pour moi de m’impliquer dans les soins communautaires, mais cela peut aussi m’épuiser. Parfois, ce n’est pas prendre soin de soi pour moi de trop en faire si c’est trop. Je voulais donc parler du débat sur les soins personnels par rapport aux soins communautaires. Il y a ce débat là-bas où les gens en ont un peu marre des dimanches de soins personnels , ce hashtag qui apparaît sur Instagram parce que les soins personnels sont devenus quelque chose de très individualiste, très consumériste, dans la façon dont les gens les perçoivent, mais en réalité, ce qui compte, c'est l'entraide. Il s'agit de tendre la main aux gens. Il s'agit de le faire régulièrement avant que les choses ne deviennent difficiles. J'aime parler aux gens de l'abandon de leur approche du grand geste en matière de soins personnels , et cela s'applique également aux soins communautaires. Je vais donc vous donner un exemple de ce que cela signifie. C'est aller au spa et ensuite souhaiter pouvoir vivre au spa ou travailler, travailler, travailler, travailler, travailler. Partir en vacances, mais ensuite, vous êtes malade pendant les premiers jours de vos vacances, parce que c'est la première fois que vous vous reposez réellement . Bon, alors j'aime terminer avec les soins communautaires. Il se peut que je sois en pleine crise, et que je finisse par contacter ma meilleure amie et Teller. Donc , une autre solution serait de contacter mes amis plus régulièrement pour parler des petits stress, et de voir comment ils vont, et cela peut se faire aussi avec un groupe de bénévoles. Il se peut que j'aie des pratiques quotidiennes de soins personnels qui ne sont pas de grands gestes. Il se peut que je me lève une fois par heure et que je danse, ou que je me secoue somatiquement pour évacuer le stress. Donc, c'est euh . Donc , les soins personnels et communautaires peuvent être ces choses. Ce peuvent être des pratiques quotidiennes plus petites qui nous aident à nous débrouiller dans le monde. Et la raison pour laquelle c'est si important pour moi, c'est que la plupart des gens à qui je parle me disent que je n'ai pas le temps pour tout cela. Je suis occupée comme si j'avais mon travail à plein temps , et puis je m'occupe de notre proche, et puis je fais peut-être autre chose, vous savez, parce que je suis bénévole à Cancer Assist. Bon, personne n'a l'impression d'avoir du temps. Ils sont juste épuisés, alors je suis comme trois minutes une fois par heure. Que pouvez-vous faire pour vous-même ? À qui pouvez-vous vous adresser ?

11:16

C'est un bon début aussi, car la toute première semaine du cahier d'exercices et le début consiste à planifier de petits moments. Et vous avez mentionné deux minutes par jour pour lire et réfléchir aux idées de ce livre. Et essayez, parce que je suppose que la plupart d'entre nous sont très occupés, et quelqu'un dit : " Oh , voici un cahier d'exercices à parcourir au cours de l'année prochaine". Et oh, merci beaucoup. Et peut-être commencer de manière optimiste, mais manquer d'énergie parce que trop de choses s'immiscent, mais vous l'avez réduit à de très petites étapes et vous voulez en parler, parler de ce qui était

11:52

important ? Oui, à cause du manque de temps dont les gens parlent, et je pense que c'est aussi un manque de motivation. Je pense que les gens ne se prennent pas assez au sérieux lorsqu'ils souffrent. C'est donc une question de temps, mais c'est aussi autre chose qui a à voir avec le fait de ne pas comprendre que c'est si nécessaire. Donc oui, donc chaque chapitre est conçu pour être une lecture de trois minutes , suivie d'expériences facultatives pour réfléchir un peu plus profondément. Donc une réflexion approfondie sur votre propre vie, une réflexion approfondie sur la façon dont ces choses fonctionnent pour vous. Et puis il y a aussi des plongées plus profondes facultatives. Il y a un code QR ou un lien qui renvoie vers mon site Web qui contient, encore une fois, de courts articles, de courtes vidéos, des choses à regarder. Donc, si vous êtes un peu curieux sur un sujet particulier et que vous voulez en savoir un peu plus, il y a quelque chose pour vous emmener un peu plus loin.

12:51

J'allais vous poser une question sur la plongée en profondeur, mais vous l'avez très bien expliqué. Donc, exactement, chacun de ces chapitres est présenté de manière standard, mais sans trop d'informations pour ne pas être submergé ou prendre trop de temps. C'est donc tout à fait faisable, mais vous devez tous être disciplinés comme vous l'êtes. Ce que vous faites le matin, je vais écrire, eh bien, peut-être avec votre café, vous lisez ceci, ou, oui, quelque chose qui fait partie de la routine de votre vie, et vous pouvez simplement prendre quelques minutes de plus pour lire et réfléchir à cela. J'ai donc pensé à l'évaluation des soins personnels et communautaires de la troisième semaine, où vous avez une image des dimensions physiques, émotionnelles et spirituelles de nos vies, et on vous demande ou on vous met au défi d'y réfléchir, à la fois du point de vue des soins personnels, mais aussi des soins communautaires, qui se situent du côté extérieur, en parler un peu plus et de ce qu'une personne ferait et de la façon dont cela l'aide à s'orienter vers le cahier lui-même.

13:59

Dans ce chapitre, je dis, vous savez, ce n'est pas un test. C'est donc un de ces exercices facultatifs, juste pour faire une auto-évaluation pour voir comment je me porte physiquement. Je sais que je suis censé faire plus de promenades. Est-ce que je le fais ? Et vous pouvez simplement prendre des notes pour vous-même. Comment je me porte physiquement ? Comment est-ce que je mange ? Comment est-ce que je dors ? Et puis sur le plan émotionnel, quel genre de soutien émotionnel ai-je ? Comment est-ce que je libère certains de mes sentiments ? Comment est-ce que je reconnais même certains de mes sentiments ? Comment est-ce que je normalise mes sentiments dans le domaine spirituel ? Vous savez, cela peut ressembler à quelque chose basé sur la foi, ou peut-être est-ce que je sors dans la nature ? Est-ce que j'ai un plus grand sentiment de quelque chose de plus grand dans l'émerveillement ? Nous prenons donc simplement quelques notes à ce sujet, et beaucoup de choses que nous ferons se retrouveront également dans les soins communautaires. Je pense donc avoir donné un exemple d'organisation d'une promenade dans la nature avec vos amis, n'est-ce pas ? Cela va être émotionnel, cela va être physique, peut-être aussi spirituel, et c'est aussi un soin communautaire, parce que vous êtes avec d'autres personnes. Oui, et nous pouvons découvrir que certaines choses que nous faisons dans nos vies ressemblent à de l'attention communautaire pour nous, mais quand nous y regardons de plus près, nous découvrons qu'elles nous épuisent en fait . Il faut donc aussi déterminer comment ces choses nous affectent réellement ? Est-ce qu'elles épuisent notre batterie ? Est-ce qu'elles nous remplissent ?

15:19

Il y a ici quelques chapitres que j'ai trouvés particulièrement intéressants. L'un d'eux concerne le deuxième mois, la cinquième semaine. La neuroplasticité est à la mode maintenant et a vraiment retenu mon attention. Je voulais expliquer un peu ce sujet, car je pense que la plupart des gens n'ont pas vraiment de notions sur la neuroplasticité et sur la façon dont elle peut être liée, vous savez, à l'adaptation au stress, etc.

15:47

Oui, la neuroplasticité fait référence aux façons dont le cerveau peut changer. Et une grande partie du changement d'habitudes. Et là, dans certains des chapitres, j'aborde le changement d'habitudes parce que développer, vous savez, une meilleure prise en charge de soi et de la communauté finit par être la formation d'habitudes. Je parle donc beaucoup de la façon dont fonctionnent les habitudes et de la neuroplasticité, vous savez, nous pouvons créer de nouvelles voies neuronales par la répétition à maintes reprises de ce que nous faisons. Et il y a différentes idées sur le nombre de fois que nous devons faire quelque chose pour que cela change. Certaines personnes disent que c'est peut-être 21 jours, et d'autres disent beaucoup plus longtemps que cela. Et je pense que cela dépend vraiment de ce que nous essayons de changer, de la base et du soutien dont nous disposons. Il s'agit donc de savoir quels sont les processus répétitifs que nous pouvons ajouter à nos vies. Donc, l'exemple que vous avez donné sur le fait de savoir si nous pouvons passer deux minutes avec notre tasse de café ? Nous avons probablement, si nous sommes des buveurs de café réguliers comme moi, une habitude bien établie , une voie neuronale. Chaque matin, je me lève, j'allume ma cafetière. Je peux le faire pendant mon sommeil. Je suis à moitié endormi à ce moment-là. Alors, vous savez, et si on l'ajoutait à cela ? C'est le terme qui est utilisé. Et si on ajoutait quelque chose à cette tasse de café ? Eh bien, au fil du temps, cela devient votre exercice de neuroplasticité, et cela commence à coller. Donc , l'un des exercices de neuroplasticité peut-être pas les meilleurs que j'ai établis est qu'avec ma tasse de café du matin, je regarde les médias sociaux, et je n'aime pas ça en premier le matin, je sais que ce n'est pas la meilleure façon de commencer ma journée. J'ai donc , comme vous le savez, essayé de le faire très consciemment, et nous devons aussi le faire par la conscience. Disons , en fait, ce ne sera pas la première chose avec mon café du matin. Que vais-je faire d'autre ? Et donc je pourrais faire une courte méditation avec ma tasse de café, n'est-ce pas ? Je pourrais penser à mes objectifs pour la journée. Je pourrais avoir un peu de gratitude dès le matin. Donc

17:59

nous pouvons, oui nous pouvons avoir

18:04

neuroplasticité négative, et la plupart d’entre nous ont des habitudes négatives qui sont créées de manière répétitive.

18:12

Mais comme tu le dis, le changement peut être difficile, n'est-ce pas ? Le changement peut être difficile.

18:17

Nous sommes faits pour avoir un système dans lequel nous voulons faire les mêmes choses, de manière répétitive, encore et encore , une sorte d’homéostasie, plutôt qu’un processus de changement. Donc , la façon dont nous facilitons le changement, vous savez, il y a plusieurs façons. Cela peut être cette accumulation d’habitudes. Cela peut être la création de récompenses pour nous-mêmes . Cela peut être l’utilisation du renforcement des autres, et avec le temps, cela commence à changer. Nous devons également savoir, savoir quelle est notre motivation pour faire ces changements, et c’est en partie pourquoi il y a beaucoup d’informations sur l’épuisement professionnel et le traumatisme par procuration, et ceci s’adresse aux professionnels de l’aide et aux soignants qui nous écoutent, je ne pense pas que nous normalisions l’épuisement professionnel et le traumatisme par procuration. Et le traumatisme par procuration est la façon dont nous absorbons la douleur des autres, et cela devient une sorte de chose résiduelle à l’intérieur de nos systèmes. Nous ne normalisons pas suffisamment le fait que nous sommes des êtres humains, que nous ne sommes pas des robots, et qu’il est donc tout à fait normal d’absorber les facteurs de stress de la charge de travail. Il est normal de se sentir dépassé. Il est normal que nous ressentions la douleur des autres, et certains d'entre nous sont plus sensibles que d'autres à cet égard. Et si nous normalisons cela, cela se produira très probablement, comme vous l'avez dit, il est vraiment difficile d'éviter le cancer. Je pense qu'il est vraiment difficile d'éviter l'épuisement professionnel et les traumatismes indirects. Donc, si nous le normalisons, ce que nous commençons à faire, c'est de commencer à surveiller les premiers signes. Les douleurs et les symptômes de ces choses, et nous les détectons tôt, espérons-le. Donc , pour moi, je pense que les tout premiers stades de l'épuisement professionnel sont un peu craquants. Je suis juste un peu plus fatigué, je suis moins patient, j'ai juste envie de m'effondrer devant Netflix beaucoup plus souvent. Ce sont donc mes premiers signes. Et puis je dois me dire, de quoi ai-je besoin ? Eh bien, est-ce que je dois tendre la main pour en parler à quelqu'un ? Est-ce que je dois organiser, organiser un Hangout avec mes amis pour recharger mes batteries ? Est-ce que j'ai besoin de vacances ? De quoi ai-je besoin ?

20:36

Je veux revenir sur ce point et me concentrer sur le personnel infirmier en particulier, car je pense que le personnel infirmier d'aujourd'hui est très stressé, du fait que la COVID a été une expérience difficile pour beaucoup d'entre eux, ce qui a poussé certains à diriger la profession. Ceux qui restent sont maintenant surchargés de travail et éprouvent beaucoup de difficultés, et je veux savoir comment cela peut aider concrètement ces personnes, et cela peut être pertinent pour les médecins, mais d'une manière ou d'une autre, étant blanc, je sais que la plupart des médecins se contentent de faire semblant d'aller bien, et ils continueront alors qu'il serait peut-être sage pour eux de faire un examen de conscience et de veiller à ne pas s'épuiser eux aussi. Mais il y a un troisième groupe dont nous voulons vraiment que vous parliez : les prestataires de soins pour les personnes à domicile s'occupent-ils des patients ? Nous allons faire une petite pause maintenant, puis nous reviendrons et nous ferons tout cela. Et nous parlons avec le docteur Rosanna de 52 semaines pour une vie plus douce. Nous revenons tout de suite.

21:44

Nous tenons à remercier nos généreux donateurs, le Hutton Family Fund et le studio de création Banco, qui rendent possible le podcast Cancer Assist. Le programme Cancer Assistance est plus occupé que jamais, offrant un soutien essentiel aux patients et à leurs familles. Nous restons déterminés à fournir des services gratuits aux patients de notre communauté, notamment le transport et l'équipement, les prêts, les articles de soins personnels et de confort, le stationnement et l'éducation pratique. Ces services sont rendus possibles grâce à la générosité de nos donateurs, par le biais de dons ponctuels , de dons mensuels, de collectes de fonds auprès de tiers, de parrainages d'entreprises et d'occasions de bénévolat. Visitez cancerassist.ca pour voir comment vous pouvez faire une différence dans la vie des patients atteints de cancer et de leurs familles.

22:27

Très bien, nous revenons avec le docteur Farzana qui parle de 52 semaines pour une vie plus douce. Je devrais vous demander comment vous avez obtenu ce titre de vie plus douce. Je pourrais l'appeler une vie plus productive, ou une vie plus sûre de soi , ou une vie plus confortable, et vous avez choisi une vie plus douce. C'est assez intéressant en soi . Ouais.

22:44

Eh bien, nous aimons tous le sucré dans nos vies. Je ne voulais pas parler de quelque chose de plus productif et sûr de soi . Cela aurait pu fonctionner aussi. Mais nous recherchons aussi, vous savez, des choses comme un peu de, ce n'est pas vraiment une rime, mais des semaines depuis que nous vous savez, c'est aussi comme ça que les titres sont créés. Ouais, je pense que j'espérais vraiment que les gens aient plus de plaisir dans leur vie grâce à cela. Eh bien, je

23:13

Je sais qu'il y a beaucoup de professionnels de la santé de nos jours qui n'ont pas beaucoup de plaisir dans leur vie. Ils ont l'impression de faire deux choses à la fois. Ils n'ont pas de temps libre. Ils ont l'impression d'être en sous-effectif, etc. Alors, que pouvez-vous leur dire sur ce qu'ils pourraient faire et comment ils pourraient utiliser votre livre pour les aider à aller mieux ? Oui,

23:37

Donc, la première chose que je dirais, c'est que si vous vous sentez épuisé, ce n'est pas de votre faute. C'est la première chose. L'épuisement professionnel est en partie un problème individuel, mais je pense que c'est aussi très fortement un problème structurel. Vous avez donc parlé des infirmières, des médecins, j'ajouterais aussi des travailleurs sociaux, car c'est à eux que je parle beaucoup. Je pense que quiconque est touché par les systèmes de services sociaux, de services et de santé sait que ces systèmes ne disposent pas de suffisamment de fonds pour fournir suffisamment de personnel et une meilleure rémunération à toutes ces personnes qui font un travail important. Donc, la première chose est que non, ce n'est pas de votre faute. Et lorsque nous nous libérons de cette responsabilité , lorsque nous nous libérons de la responsabilité, nous sommes capables de faire preuve de plus de compassion envers nous-mêmes . Et lorsque nous nous sentons plus compatissants envers nous-mêmes , il est parfois plus facile de déterminer ce que nous voulons faire ensuite avec tout cela. Pour les personnes à qui j'ai parlé qui sont vraiment en train de courir toute la journée, du genre : « Qu'est-ce que tu veux dire ? Qu'est-ce que je suis censé faire ici ? » Je pense que l'une des choses que nous pouvons faire, c'est de commencer par l'aspect communautaire, de trouver au moins une personne de votre équipe. Parfois, c'est votre copain , votre collègue, votre conjoint, quelqu'un en qui vous avez confiance et à qui vous pouvez parler. À ce sujet. J'ai besoin une fois par heure de trouver trois minutes pour respirer, pour aider mon système nerveux, pour m'assurer que je bois de l'eau. Aidez-moi avec ça. Aidons-nous les uns les autres. Nous pouvons commencer à changer la culture des équipes de cette façon. Cela peut devenir plus important lorsque nos équipes sont Les gens s'intéressent davantage à cela. Nous pouvons commencer à changer les systèmes, etc. Il est donc difficile de le faire par nous-mêmes. Si vous êtes seul, vous savez, je travaille seul. Pour ma part, j'ai encore besoin de beaucoup de rappels, vous savez, j'ai des post-it . Je peux avoir des alarmes programmées, et ensuite c'est vraiment à moi de décider, comme Farzana, de me lever, de me défouler, d'écouter de la musique, de faire le tour du pâté de maisons, n'est-ce pas ? Et ces activités peuvent durer trois ou cinq minutes, et pour moi, une grande partie consiste à remarquer ce qui se passe dans mon système nerveux. J'ai quelques chapitres consacrés à la compréhension du fonctionnement du système nerveux. La plupart d'entre nous auraient dû apprendre cela en troisième année, et nous n'avons tout simplement pas cette éducation sur la façon dont le surmenage se produit dans notre système nerveux. Mais pour faire très rapidement et de manière approximative, ici, notre cerveau est configuré pour entrer en état de surmenage très rapidement. Nous remarquons à peine que cela nous arrive, et nous devons donc découvrir comment nous pouvons le remarquer, puis ce que nous pouvons faire pour revenir à un équilibre. Le terme le plus utilisé est la fenêtre de tolérance, ou fenêtre de capacité. Et une fois que nous comprenons à quoi ressemble notre fenêtre de capacité, où se situe notre état nerveux idéal, et ce que ressent notre corps lorsque nous sommes submergés, nous pouvons commencer à jouer avec cela. Et c'est ce que je fais. Pendant mes trois minutes de danse ou de marche autour du pâté de maisons, j'essaie de me ramener dans ma fenêtre pour ne pas accumuler et accumuler et accumuler et accumuler tout ce stress tout au long de la journée, ce qui ne fera que me donner envie de m'effondrer devant Netflix, ce qui est bien de faire parfois, bien sûr, mais je ne veux pas faire ça tout le temps. Cela pourrait m'amener à ne pas cuisiner et à simplement manger tout ce que j'ai à disposition. C'est rapide. Tout ce stress va s'accumuler et peut-être me faire me coucher trop tard. Cela pourrait me faire crier sur mon partenaire, n'est-ce pas ? Nous voulons donc simplement observer cette accumulation tout au long de la journée, afin de la relâcher au fur et à mesure que nous avançons dans notre journée.

27:27

Donc, concrètement, disons que dans un hôpital où le personnel travaille, on peut imaginer que certaines personnes qui nous écoutent diront : « Prenons ce livre et travaillons dessus en équipe. » Pouvez-vous imaginer des infirmières et des équipes se réunir et essayer d’appliquer cela au quotidien , et utiliser ce manuel pour travailler ensemble ? Cela pourrait-il être une option ?

27:52

Oui, je connais des gens qui font des groupes mensuels , mais vous savez, aussi souvent que les gens le souhaitent, c'est bien. Je pense qu'ensemble, c'est toujours mieux, comme on semble apprendre mieux avec d'autres personnes, n'est-ce pas ? Donc, ce que j'ai entendu de plus en plus de gens faire, c'est se réunir une fois par mois et ensuite ils parlent de tout ce qu'ils ont appris pendant le mois , puis ils entament des conversations plus approfondies, n'est-ce pas ? Parce qu'ils commencent à parler de leur propre vie et de leur propre histoire et de ce qu'ils pensent de certaines de ces croyances qui les ont bloqués dans leur prise en charge de soi et de la communauté. D'où viennent ces choses ? Je pense donc vraiment qu'il faut créer des clubs de lecture avec vos meilleurs amis, avec vos collègues , avec qui que ce soit, s'il y a quelqu'un dans un service des ressources humaines qui vous écoute, démarrer cela pour les gens, vous savez, prendre, soulager les gens du travail et simplement démarrer. Je pense que cela en vaut vraiment la peine . Il y a un guide à la fin du livre qui aide à réfléchir à ce à quoi ressemblerait une structure pour l'un de ces clubs de lecture. Comment voulez-vous commencer ? Comment voulez-vous aborder certains sujets ? Comment voulez-vous terminer ?

28:57

L'un des concepts qui est ancré en nous et que je n'avais jamais entendu énoncé de la manière dont vous l'avez formulé est le capitalisme intériorisé. En effet, lorsque j'ai lu cet article, il m'a semblé que cela expliquait une grande partie de ce qui nous motive et nous pousse souvent au bord du gouffre. Je pense donc que les gens seraient intéressés d'entendre ce que vous dites sur le capitalisme intériorisé et sur la manière dont il influence de manière très négative, en général.

29:30

Ouais. Donc ce terme fait référence à la façon dont nous pouvons valoriser l'argent et le fait de gagner de l'argent et un type de productivité qui convient vraiment, pas à nous-mêmes dans nos communautés, mais qui convient au système dans son ensemble et pas de manière positive, n'est-ce pas ? On nous vend beaucoup de choses. On nous apprend que notre valeur dépend de ce que nous faisons et de l'argent que nous gagnons. Mais que se passerait-il si nous prenions du recul par rapport à cela ? On nous apprend également que nous devons avoir le bon type de voiture, le bon type de maison, n'est-ce pas ? Nous savons que c'est un piège pour la plupart des gens, que la plupart des gens ne peuvent pas très bien survivre dans le capitalisme et avoir une vie paisible, pleine de sens et heureuse, n'est-ce pas ? Il est très difficile de trouver un équilibre lorsque nous travaillons trop et que nous nous efforçons d'atteindre un idéal que nous n'avons pas suffisamment remis en question. Donc oui, il y a certainement des choses consuméristes que j'apprécie et que je veux, mais je dois réfléchir aux raisons pour lesquelles cela se produit , à quel prix, et à ce que cela fait disparaître de ma vie ? À quoi n'ai-je pas le temps de faire ? De quoi me laisses-tu distraire ? Nous devons donc vraiment y réfléchir. J'ai donné un exemple dans le livre : il y a environ huit ans, j'étais confrontée à de multiples facteurs de stress et c'est à ce moment-là que j'ai connu le deuxième épuisement professionnel de ma vie. À cette époque, j'ai eu le zona, et je n'avais que 45 ans, donc c'est un peu jeune pour un zona. Ce fut donc un grand réveil. Oh mon Dieu, Farzana, que se passe-t-il avec ton système immunitaire ? Que se passe-t-il avec ton niveau de stress ? Je me suis donc demandé : « Que vais-je faire ? » Et quand vous avez le zona, pour les personnes qui ne le savent pas, vous pouvez être très épuisé. Et je pense que parfois, les médicaments prolongent également cela, même s'ils vous aident. J'étais donc fatiguée pendant une longue période. J'avais, vous savez, peut-être deux ou trois bonnes heures dans la journée où je pouvais travailler et je n'y prêtais pas assez attention. Je ne me prenais pas assez au sérieux. Je pense que j'ai pris une semaine de congés, et j'aurais dû en prendre plus, mais le capitalisme intériorisé m'a dit : je dois gagner de l'argent. Et mes clients ? Je vais les laisser tomber. Je ne veux pas décevoir les gens. Mo, ça me va . Je peux surmonter tout ça. Allez. Je peux surmonter ça, tu sais,

32:27

Je pense que c’est tellement vrai pour beaucoup de professionnels de la santé, en particulier les médecins, qui s’efforcent d’aider les gens, souvent pour les bonnes raisons, mais je pense que parfois, le facteur financier entre également en jeu. Et cela m’a vraiment touché de lire sur le capitalisme intériorisé, comment il peut être à l’origine de beaucoup de nos comportements qui finissent par nous apporter moins de confort, moins de qualité de vie, moins de santé, vraiment au final, oui. Je pense donc que c’est une idée importante à faire passer. Je voulais maintenant que vous parliez des prestataires de soins pour les personnes qui restent à la maison pour s’occuper d’une personne atteinte d’un cancer, peut-être à un stade avancé, cela peut être extrêmement épuisant et parfois très isolant, parce que peut-être un conjoint a l’impression qu’il doit tout faire pour son proche, et il ne peut pas laisser d’autres personnes, vous savez, s’immiscer dans sa vie privée. Et puis ils s’effondrent parce qu’ils assument trop de choses, physiquement, émotionnellement, de toutes les manières. Alors quel genre de conseils pouvons-nous donner ? Devrions-nous donner aux prestataires de soins eux-mêmes ou prendre soin d'une personne qui est

33:50

malade ? Tout d’abord, vous devez vous dire que tout cela n’est pas de votre faute. C’est structurel. Vous n’êtes pas à blâmer. Mais nous devons également réfléchir à nos croyances qui nous poussent à agir ainsi. Pourquoi ressentons-nous le besoin de le faire seuls ? Comment avons-nous développé cette réflexion en tant que thérapeute ? Je parle souvent aux gens des adaptations aux traumatismes. Il s’agit de toutes les façons dont, en grandissant, nous avons appris à nous adapter aux petits et grands traumatismes de notre vie, et peut-être que nous sommes devenus hyper indépendants. C’est une adaptation aux traumatismes qui nous a fait ne pas apprendre à demander de l’aide, ou si nous en demandions, aucune ne venait, n’est-ce pas ? Nous devons donc faire une petite introspection sur ce que sont les pensées, les croyances autour de tout cela. Et puis nous devons commencer à en parler aux gens. Peut-être que ce sera un autre prestataire de soins, n’importe quelle personne à qui nous pourrons parler et dire : « Comment puis-je faire cela ? Comment les autres font-ils cela ? » Existe-t-il des groupes de soutien ? Est-ce qu'il y a des groupes sur Facebook ? Vous savez, Comment puis -je commencer à parler, parler, parler à d'autres personnes ? Je me sens moins seule, n'est-ce pas ? Les soins communautaires, et je pense que nous devons simplement commencer à demander de l'aide. J'ai récemment une amie qui a été aux prises avec le cancer, et elle a beaucoup vécu cela, et je sais que c'était difficile pour elle, mais elle a beaucoup réfléchi à ce sujet. Elle a donc demandé à son amie de mettre en place une équipe de soins. Il y avait environ 20 personnes, donc chaque personne devait faire très peu, n'est-ce pas ? Et ils Ils ont demandé : « De quoi ont-ils besoin ? » Certains d’entre eux étaient comme des repas à emporter. Certains l’accompagnaient à ses rendez-vous, n’est-ce pas ? Et tout était soigneusement organisé pour que les gens sachent quoi faire pour pouvoir aider. Parce que l’un des problèmes avec la demande d’aide est que nous ne sommes pas assez précis. Nos amis ont en fait besoin d’instructions détaillées et de la façon de nous aider. Les membres de notre famille ont besoin d’instructions détaillées. La première étape consiste donc à parler à quelqu’un de la façon dont vous organisez cela, de la façon de vous sentir moins égoïste ou moins mal d’avoir organisé cela, puis de commencer à le mettre en place. Et puis, vous savez, vérifiez et voyez ce que les gens trouvent ? Parce que la plupart des gens diront : « J’étais si heureux de pouvoir faire cela. » Une chose pour vous. Cela m’a pris 20 minutes, et j’étais si heureux de pouvoir faire quelque chose. Je me sentais tellement impuissant. Alors, juste Il faut juste se rappeler que l'on ne peut pas y arriver seul. On va s'abîmer et notre santé va en souffrir. Je sais que, rien qu'en regardant mon partenaire, qui est le principal soignant de sa mère, cela fait de nombreuses années maintenant, et il peut être vraiment difficile pour lui de prendre un jour de congé, n'est-ce pas ? Nous pouvons ainsi nous retrouver dans une sorte de roue de hamster de surresponsabilité. Mais lorsque nous sortons de la roue du hamster et que nous commençons à reprendre un peu plus de notre vie en main, nous nous disons : « Oh, c'est vrai. » Voilà ce que ça fait.

36:59

Cela illustre très bien, mais je suis sûr que beaucoup de gens traversent cette épreuve et ont besoin de sortir de la roue du hamster comme vous le décrivez. Et c'est vraiment le but de ce cahier d'exercices, Il vous aide de cette façon. Et il y a une autre citation que je voulais lire, qui dit : « Dr Farzada , le médecin nous a donné la permission de prendre soin de nous-mêmes. 52 semaines nous demande, en tant que prestataires de services, de faire un acte de foi, d'investir dans notre bien-être sans culpabilité et de nous engager à prendre soin de nous-mêmes . Je pense que c'est un excellent message pour les prestataires de soins, qu'ils soient des prestataires de soins professionnels, des médecins, des infirmières, des travailleurs sociaux, des ergothérapeutes, des pharmaciens, ou qu'ils soient des prestataires de soins pour une personne à domicile, dans le cas du père de votre partenaire souffrant de démence ou d'une personne atteinte de cancer ou d'une maladie cardiovasculaire, toutes ces choses, toutes ces maladies, nécessitent le soutien de personnes proches de cette personne, mais d'une communauté de soins plus large. Je pense que c'est un excellent livre pour les personnes qui s'occupent des autres. Et je suppose que nous sommes tous des soignants à un moment donné, n'est-ce pas ? Je pense que nous le sommes, oui. C'est donc une sorte de valeur universelle, et de ce point de vue, le programme d'aide au cancer va proposer une série de conférences gratuites. Docteur Farzana, vous viendrez à la bibliothèque publique de Hamilton, la bibliothèque centrale, le jeudi 26 septembre, où vous aurez l'occasion de vous rencontrer et d'entendre parler du livre. Nous discuterons avec vous entre 18 h 30 et 19 h 30, mais les portes seront ouvertes de 18 h à 20 h, et il y aura une séance de dédicaces de 19 h 30 à 20 h. C'est donc une excellente occasion d'obtenir un exemplaire des livres, de rencontrer l'auteur et d'en savoir plus sur vous. J'ai été ravi de discuter avec vous. Et pour ceux qui veulent assister à cet événement public, vous pouvez vous inscrire en visitant le site Web du Programme d'aide aux personnes atteintes de cancer, qui se trouve à l'adresse www . cancerassist.ca , et je pense que ce sera une soirée merveilleuse pour en apprendre davantage et devenir plus efficace dans la prise en charge de vous-même en tant que fournisseur de soins ou des autres personnes à qui vous prodiguez des soins. J'ai été ravi de discuter avec vous. Oui, merci. Vous avez acquis une expérience très riche grâce à votre travail et vous l' avez mise à profit et vous avez déterminé par petites étapes comment nous pouvons tous devenir un peu plus sains, je dirais, en tant que soignants, militants ou professionnels de l'aide. Je tiens donc à vous remercier d'avoir pris le temps de faire ce podcast avec moi, et j'ai hâte de vous retrouver peut-être. On se voit le 26 septembre à Hamilton,

40:03

J'espère bien. Merci beaucoup de m'avoir invité sur le podcast.

40:09

Merci d'avoir écouté le podcast d'aide aux personnes atteintes de cancer. Trouvez d'autres épisodes, ressources et informations à l'adresse suivante : cancerassistsists.ca ou suivez le programme d'aide aux personnes atteintes de cancer sur Facebook, Twitter et Instagram. Merci de votre écoute. Vous.