

**SECTION AMIRA - MADAME NIEVA « TRAVAIL SUR SOI  
ET COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES » :**

**TRAVAIL SUR SOI ÉMOTIONNEL ET TRAVAIL SUR SOI SPIRITUEL**

Nous l'avons mentionné dans la présentation théorique, le travail sur soi :

- Est une compétence
- Permet de valoriser ce que nous sommes
- Révèle que nous sommes toujours impliqués personnellement dans nos relations avec les patient.es et avec nos collègues
- Peut approfondir notre satisfaction au travail

***Mais qu'entend-on par TRAVAIL SUR SOI ?***

Le travail sur soi est un processus, thérapeutique ou non, qui permet de mettre un espace entre soi et soi afin de percevoir avec un peu de recul « *qui je suis* » et « *ce que je vis* ». Cela permet de créer une juste relation avec le monde qui m'entoure, les autres et moi-même. Cela m'aide à réaliser que je ne suis pas l'autre ou que l'autre n'est pas moi. C'est-à-dire que chacun.e éprouve des sensations, des émotions, a des réactions, des pensées différentes dans les mêmes circonstances extérieures. Cette particularité de chaque personne dépend de son histoire de vie, donc de ses expériences personnelles et de celles de son entourage, du milieu dans lequel il-elle a évolué et de sa formation. Le travail sur soi est un travail réflexif qui instaure un temps où je prends du recul par rapport à l'expérience immédiate que je vis. Par ce travail, j'en approfondis le sens.

Ce processus peut prendre des chemins très variés : ses visées et ses modalités sont multiples.

***Voici quelques exemples pour l'initier :***

- Respirer pendant l'épisode, ou avant une rencontre ou entre deux rencontres ;
- Visualiser (se visualiser capable, anticiper une rencontre, visualiser la transition travail-vie personnelle) ;
- Ritualiser : faire les choses dans le même ordre pour gagner en liberté intérieure ;
- Mener un dialogue intérieur qui permet de prendre du recul ;
- Relire une rencontre difficile, prendre conscience de ses pensées, de ses émotions, de ses perceptions, seul ou en groupe ;
- Savoir demander de l'aide ;
- Explorer ses propres attentes (réalistes ou pas) face à soi, son travail, son institution, la reconnaissance des autres sur soi ;
- Revisiter ses deuils dont les émotions passées peuvent interférer avec la situation présente ;
- Apprendre à mettre ses limites, dire non ;
- S'engager dans une forme de thérapie qui permette de revisiter son histoire passée et actuelle ;
- ...

### ***Il est favorisé par :***

- l'échange en groupe à partir de sa subjectivité sur des situations ou des lectures;
- la supervision personnelle;
- des formations, des lectures pour éclairer d'une autre manière sa perception des choses;
- des temps d'arrêt, de repos, de ressourcements;
- l'accompagnement personnel (psychologique ou spirituel)

La forme que chacun·e choisit pour ce processus dépend là encore de ses choix personnels et de ses goûts, l'essentiel est que ce processus permette de se sentir plus libre dans les relations entretenues avec les patient·es et ses collègues et que ce faisant il apporte une paix intérieure permettant de bénéficier pleinement de nos liens avec autrui.

Le travail sur soi peut prendre la forme d'un travail émotionnel, corporel, spirituel. Ces processus distincts sont paradoxalement unis, l'un ne va pas sans l'autre. Les uns et les autres se nourrissent mutuellement.

Ils rappellent le paradoxe - pour utiliser encore ce mot - de la nature humaine pleinement incarnée, corporelle, émotionnelle, sociale et cognitive, et en même temps pleinement habitée par Autre chose qui peut prendre les noms de désir, de quête de plus grand, de Dieu, de capacité à s'émerveiller, à rêver, à aimer.

*Ont collaboré à ce texte :  
Cosette Odier, Mario Drouin, Danièle Leboul,  
Agnès Bressolette et Serena Buchter.*