

Association Nationale des Infirmières et Infirmiers d'Urgence



Énoncé de position de l'ANIIU-AB	Les soins de soi chez le personnel infirmier des services d'urgence
Nombre de Pages	3
Date d'approbation	Juin 2021

Enjeu

Le personnel infirmier des services d'urgence est exposé au risque d'épuisement professionnel découlant de situations récurrentes de stress élevé. Les responsabilités quotidiennes du personnel infirmier des services d'urgences peuvent inclure la gestion de crise, le témoignage et la gestion d'une énorme souffrance humaine, la gestion de la douleur, et des patients ou des membres de la famille violents ou hostiles. Tout en essayant de donner la priorité aux soins, ils négligent des occasions de prendre des pauses mentales et physiques pour leur propre santé (Salvarani, et coll., 2019 ; Valdez, 2019). Les études de recherche montrent bien à quel point il est utile que les organismes et les individus soient sensibilisés à l'autogestion de la santé. Prendre conscience de sa propre réaction au stress peut être vital dans l'apprentissage de techniques d'adaptation efficaces [Crane et coll., 2016]. Dans leur étude, Davidson et coll. (2018) ont montré qu'une augmentation du taux de suicide chez les infirmières était attribuée au stress et au manque d'autonomie. Melnyk et coll. (2018) ont constaté que plus de la moitié des 1700 membres du personnel infirmier étudié ont fait état d'une santé mentale ou physique insuffisante, ce qui correspond à une augmentation d'erreurs sur le lieu de travail. Dorociak et coll. (2017) décrivent les soins de soi comme toute activité que nous faisons délibérément pour prendre soin de notre santé mentale, émotionnelle et physique. C'est la clé d'une meilleure humeur, d'une réduction de l'anxiété, d'une plus grande satisfaction au travail et d'une augmentation de la productivité sur le lieu de travail. C'est aussi la clé d'une bonne relation avec soi-même et avec les autres. En entretenant ces relations positives et solides, vous aiderez la collectivité du personnel infirmier à établir les fondements de la stabilité.

La position de l'ANIIU :

L'Association nationale des infirmières et infirmiers d'urgence [ANIIU] est d'avis que le personnel infirmier des services d'urgence doit employer des stratégies pour prévenir l'épuisement professionnel, notamment la pleine conscience et l'équilibre émotionnel en utilisant des mécanismes d'adaptation efficaces. L'ANIIU-AB préconise que tous les employés reçoivent une formation sur l'importance des soins de soi. Nous sommes également d'avis que l'employeur devrait encourager les stratégies d'autogestion de la santé de l'employé et lui offrir la possibilité d'obtenir du soutien auprès de services de consultation.

Justification

Le dictionnaire Oxford [2021] définit les soins de soi comme le fait de jouer un rôle actif dans la protection de son propre bien-être et de son bonheur, pendant les périodes de stress. Compte tenu de l'environnement de travail du personnel infirmier des services d'urgence, 25 à 30 % d'entre eux répondent aux critères de l'épuisement professionnel [Valdez, 2019]. L'épuisement professionnel en soins infirmiers comporte trois dimensions ; la dépersonnalisation, l'épuisement émotionnel et le sentiment d'être moins accompli. L'épuisement émotionnel est basé sur le manque de réserve dû à la fatigue physique et émotionnelle. La dépersonnalisation est liée à des attitudes négatives, au cynisme et au jugement des patients et des collègues de travail, qui se manifestent par des déclarations partiales ou négatives et par une insensibilité aux cas cliniques des patients. Ces particularités sont observées chez le personnel infirmier qui souffre d'épuisement professionnel et de fatigue compassionnelle [Valdez, 2019 ; Blomberg et coll., 2016, et Gomez et coll., 2017]. Selon l'American Psychological Association [2015], les soins de soi peuvent être décrits comme un acte conscient que l'on prend pour promouvoir sa propre santé physique, émotionnelle et mentale. Dormir suffisamment chaque nuit, s'asseoir ou marcher dehors pendant quelques minutes pour prendre l'air, méditer, faire du yoga ou suivre une thérapie de façon régulière constitue tous des exemples de soins de soi. L'autosoin a également été défini comme, « un processus pluridimensionnel aux aspects multiples d'engagement volontaire dans des stratégies qui favorisent un fonctionnement sain et améliorent le bien-être. » Dorociak et coll. (2017). Il faut, de façon habituelle, évaluer les aspects de sa vie qui nécessitent de l'attention et de l'autosoin, car cela est essentiel pour développer la résilience envers les facteurs de stress de la vie. En prenant soin de leur esprit, le personnel infirmier est en mesure de donner le meilleur d'eux-mêmes, en renforçant la résilience des équipes, favorisant ainsi un environnement sûr pour tous.

Références bibliographiques

American Psychological Association: *2015 Stress in America*

<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2015/highlights> Consulté le 31 mai 2021

Blomberg, K., Griffiths, P., Wengstrom, Y., May, C., Bridges J. *Interventions for compassionate nursing care: A systematic review*. Int J Nurs Stud. 2016; 62:137-155.

<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2016.07.009>.

Crane, P.J., Ward, S. F. *Self-Healing and Self-Care for Nurses*. AORN Journal, 2016; 104 [5], 386–400.

<https://doi.org/10.1016/j.aorn.2016.09.007>

Davidson, J.E., Stuck, A. R., Zisook, S., & Proudfoot, J. (2018). *Testing a strategy to identify incidence of nurse suicide in the United States*. Journal of Nursing Administration, 48[5], 259–265.

<https://doi.org/10.1097/NNA.0000000000000610>

Dorociak, D.E., Rupert, P.A., Bryant, F.B., & Zahniser, E. *Development of a Self-Care Assessment for Psychologists*. Journal of Counseling Psychology. 2017; 64 [3]; 325-334

<http://dx.doi.org/10.1037/cou0000206>

Gomes-Urquiza JL, De la Fuente-Solana EI, Albendin-Garcia L, Vargas-Pecino C, Ortega-Campos EM, Canadas-De la Fuente GA. *Prevalence of burnout syndrome in emergency nurses: a meta-analysis*. Crit Care Nurs. 2017;37 [5]: e1-e9. <https://doi.org/10.4037/ccn2017508>.

Oxford University Press, [2018]. "Self-Care." Oxford English Dictionary.

<https://www.lexico.com/definition/self-care>

Melnyk, B. M., Orsolino, L., Tan, A., Arslanian-Engoren, C., Melkus, G., Dunbar-Jacob, J., Lewis, L. A national study links nurses' physical and mental health to medical errors and perceived worksite wellness. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 2018; 60(2), 126-131.

<https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001198>

Salvarani, V., Rampoldi, G., Ardenghi, S., Bani, M., Blasi, P., Ausili, D., Di Mauro, S., & Strepparava, M. *Protecting emergency room nurses from burnout: The role of dispositional mindfulness, emotion regulation, and empathy*. *Journal of Nursing Management*, 2019; 27[4], 765–774.

<https://doi.org/10.1111/jonm.12771>

Valdez, A. [2019]. *Who cares for the Emergency Nurse?* *J Emerg Nurs* 2019;45:602–604.

<https://doi.org/10.1016/j.jen.2019.09.007>