

Comment se préparer au mieux à conduire un entretien pour le don avec les proches ?

Techniques psychocorporelles de mise en condition personnelle en préparation d'un entretien pour le don



Dr Jérôme LIBOT

Praticien Hospitalier

Fatima GHOZELANE

Sophrologue

27^{èmes}
Journées
de l'Association Française
des Coordonnateurs Hospitaliers
à Fontainebleau

Les 07, 08 et 09 Juin 2023





27^{èmes} Journées
7, 8 et 9 juin 2023 – Fontainebleau

**Absence de conflit d'intérêts
en lien avec la présentation**

L'entretien pour le don est une étape clef de la démarche de don d'organes et de tissus après la mort

- Objectifs :
 - **Annoncer la potentialité et/ou la réalité de la mort et son caractère inéluctable/irréversible**
 - **Recueillir auprès des proches le témoignage exprimé du vivant d'un refus explicite du don après la mort (Si pas d'inscription volontaire au RNR)**
- Si le positionnement n'est pas connu = **cheminer avec les proches et convenir**, au regard de la loi, d'une **décision qui fera sens pour tous** et pourra s'inscrire dans l'histoire personnelle du donneur et collective de ses proches
- C'est avant tout **un moment singulier**, d'Humain à Humain, à forte connotation symbolique, qui jalonne une procédure de soin technique et rigoureuse.
- C'est avant tout une démarche d'accompagnement de fin de vie d'un être humain



La difficulté de la tâche...

- **Une mauvaise nouvelle est «une nouvelle qui change radicalement et négativement l'idée que se fait un être humain de son (...) être et de son (...) avenir».**
- **Annoncer le pronostic sombre, la potentialité ou la réalité de la mort... « c'est changer transitoirement le cours de la vie des proches et leur perception de l'avenir ... »**
- **C'est confronter les proches à une réalité douloureuse, qu'ils ne désirent pas, et les plonger dans le chemin de la perte et du deuil, avec ses réactions et son cortège d'émotions**
- **C'est participer à la genèse d'un événement de vie difficile dans la réalité d'une impuissance partagée**
- **Quelle attitude et juste place avoir dans ce moment si singulier et intime?**
- **Comment réussir à évoquer le projet de don, quand tout vacille?**



Annoncer une mauvaise nouvelle

- Tâche **difficile et souvent éprouvante**

« comment réussir à dire au mieux quelque chose qui nécessairement amène le pire » ?

- Source inéluctable, consciente et inconsciente, **d'appréhension et de mise en tension physique et psychique**

- **« Il n'existe pas de "bonnes" façons d'annoncer une mauvaise nouvelle... mais certaines sont moins dévastatrices que d'autres... »**

- L'annonce **touche tout le monde**

- Nous ne sommes pas naturellement *« programmés »* pour annoncer le pire

- C'est le rôle fondamental de l'équipe soignante et de la coordination PMOT

- **Comment se sécuriser pour assurer sa mission?**

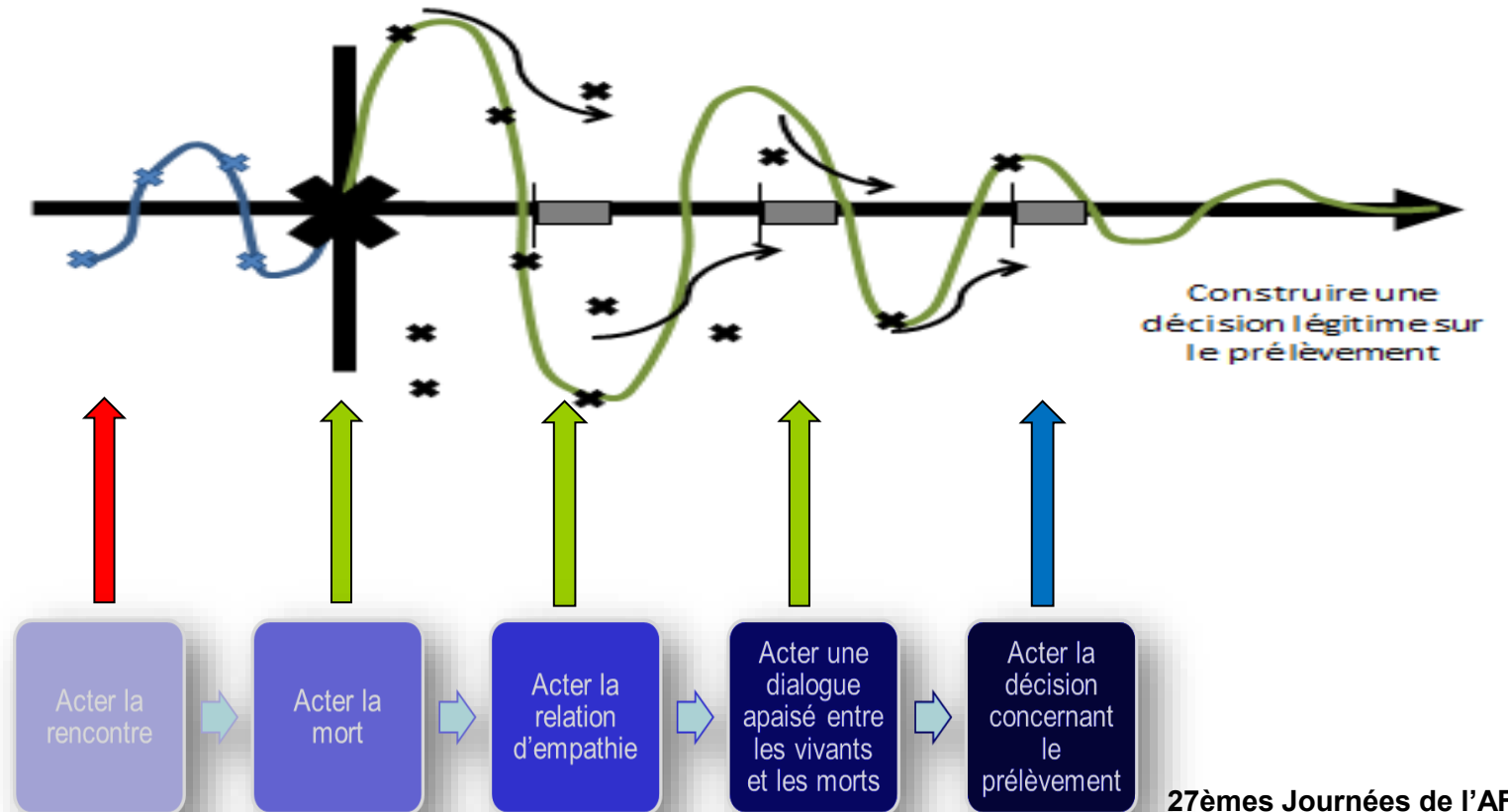


Le l'entretien pour le don

- L'entretien avec les proches est « semi directif »
- Il se conduit avec rigueur et souplesse
 - ✓ Rigueur pour la construction
 - ✓ Souplesse pour la direction
- «Lire, entendre, ressentir les émotions des proches»
- Entrer en relation et communiquer pour évoquer le projet de don
- Recueillir les volontés de la personne
- Poursuivre ou non le projet de don



Volontés du défunt - Cadre réglementaire et métier - Libre adhésion



Les modalités de conduite et objectifs de l'entretien diffèrent en fonction du champ du don

- ***Les contextes de mort sont différents... mais pas la réalité de la mort***

- Mort attendue/prévisible...Mort avérée...mort annoncée/programmée
- EME ≠ DDAC M2 ≠ DDAC M3 ≠ Don de tissus en chambre mortuaire

- ***Les cheminements des proches face à la réalité de la perte et la potentialité du don sont différents***

- Même si la séparation est attendue, le deuil est brutal...toujours trop rapide
- Le contexte et l'annonce sont générateurs d'une désorganisation psychique réactionnelle adaptative transitoire, souvent vive (Choc et émotions)
- Rendant l'entrée en relation et la communication plus délicate

- ***La temporalité d'accueil et l'accompagnement sont modifiés par le projet de don... le temps est souvent contraint***

- Le projet de don impose le rythme de l'accompagnement (délais de procédures à respecter...garants de la qualité/fonctionnalité des organes et de la réussite de la greffe)
- Parfois on souhaiterait avoir plus de temps...Souvent le temps est compté !



Les besoins des proches

- Être accueillis réellement
- Dans un espace sécurisé et intime, qui contiendra la tension de l'instant et facilitera la circulation de la parole.
- Dans une relation authentique, empathique et bienveillante
- Recevoir une information simple, claire et loyale et des enjeux de la rencontre
- Être entendus et soutenus dans ce qu'ils traversent
- Avoir du temps... pour cheminer face à l'indicible... l'inaudible...
- Être acteurs de ce moment de vie et être accompagnés pour se recentrer sur les volontés du défunt



Le métier de coordonnateur... une constellation de réalités...

- Un travail multi-facettes, d'équilibriste permanent...
... Entre savoir-faire rigoureux et savoir-être indispensable
- Nécessitant des qualités et des compétences professionnelles importantes
 - Techniques (Maîtrise des différentes procédures de don en perpétuelle évolution)
 - Humaines et relationnelles, avec les proches et les équipes (Fin de vie et projet de don)
- Un métier d'engagement à implication personnelle et charge mentale forte
- Un métier nécessitant d'avoir le sens du collectif et la nécessité de faire équipe pour aboutir au don, qui demande des capacités d'adaptation permanente et une plasticité psychique importante



Et nous dans tout cela ?

- Quel vécu propre « *d'être un oiseau de mauvaise augure* »?
- Quels ressentis physiques et émotionnels face à la souffrance de l'autre?
 - ↳ Ce qui fait écho en nous? Et nous touche?
 - ↳ Quel éprouvé dans l'instant et l'après...
 - ↳ Qu'en faire?
- Quels retentissements/répercussions personnels et collectifs à court et moyen terme?
- Ce qui nous nourrit et nous abîme à la fois...
- Comment se sécuriser et dédramatiser pour réussir à mener au mieux son entretien et ses objectifs ?



Et nous dans tout cela ?

- *Face à la mort et à la détresse de l'autre tout le monde « souffre » et fait l'expérience d'un « éprouvé » par le corps (Nul n'en fait l'économie)*
- *Même si habituelle pour un coordonnateur et jamais banalisée, cette situation de soins reste inconfortable et génératrice de tensions... de craintes... de peurs ... parfois de doutes...*
- *Comment se sécuriser, s'apaiser soi-même pour apaiser le groupe et arriver plus serein à l'entretien?*
- *Comment être authentiquement disponible et présent psychiquement et physiquement à l'entretien pour le mener à bien ?*

Par une préparation rigoureuse et une mise en condition personnelle (ralentir, se reconnecter au corps, à ses émotions et se recentrer)





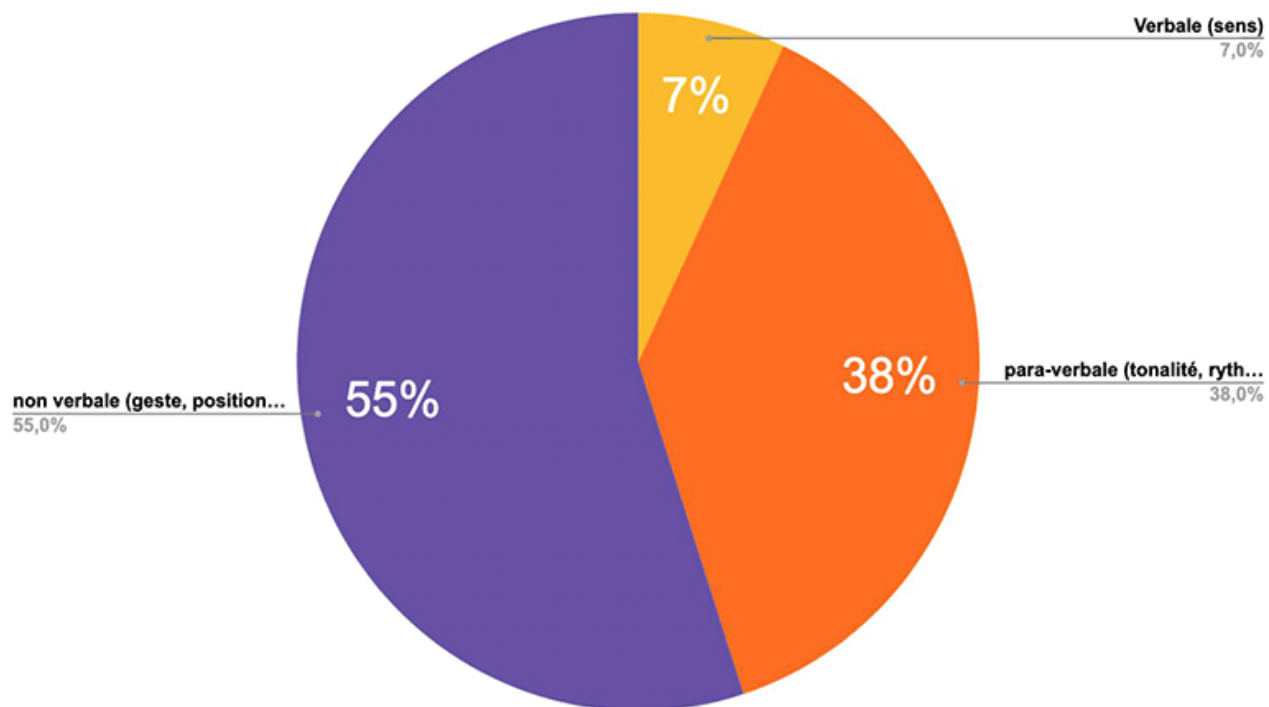
**L'APPORT des techniques
psycho-corporelles
dans la mise en condition a l'entretien**

**27èmes Journées de l'AFCH – Fontainebleau –
7, 8, 9 juin 2023**

L'entretien : Communiquer avec les familles

● Communiquer : La règle des 3 V

Communication des sentiments et attitudes





Quelques points clés de la communication orale

- **L'important n'est pas ce qu'on dit mais comment on le dit...**

Au-delà des mots, il y a le corps qui parle pour nous (Non-Verbal) et tout ce qui accompagne le discours : le ton, rythme, volume... (Para-Verbal).

- **Le Non-Verbal prend une place importante dans la communication**

Notre position face à la personne ou dans l'espace, nos attitudes, nos gestes, nos regards ou expressions du visage jouent un rôle essentiel pour entrer en relation et générer la confiance de notre interlocuteur.

- **Ce qui compte le plus c'est la congruence entre les 3 V**

Elle repose sur une **prise de conscience** de nos attitudes et la manière dont nous nous exprimons.

- **Elle se produit en temps réel et se nourrit des rétroactions**

Émetteur et récepteur se parlent en face à face et peuvent ajuster leur communication.

L'entretien engage DONC tout notre être

● Dans nos 3 dimensions...

Cercle : le mental

Croix : les émotions

Carré : le corps



Notre Tête
Réflexions,
propos...

Notre Cœur
Etat affectif
de l'instant

Notre Corps
Sens et
expressions corporelles

CONGRUENCE



Mieux s'aligner grâce aux Pratiques psychocorporelles

**Comment notre corps
vient en support ou en opposition à notre message...**

- **Quoi ?**

Relaxation, Hypnose, Sophrologie, Yoga, Qi Gong, Tai chi, Shiatsu, différentes techniques de Massage, EMDR, Cohérence cardiaque,...

- **Comment ?** Elles s'intéressent aux **interactions entre toutes nos entités.**

Approches partant du corps, ou se servant du corps comme médiation. Par un travail corporel, elles appréhendent l'être humain à la fois dans sa dimension psychologique et corporelle dans un but préventif, psychothérapeutique, éducatif.

- **Le corps et son langage** : porte d'entrée vers la préservation de la santé et le mieux-être.



Les PPC en pratique...

SE CONNECTER
AU CORPS...
EN CONSCIENCE

Exercices
dynamiques,
Etirements,
Qi Gong, Yoga, ...

GERER
SES EMOTIONS...
EN CONFIANCE

Respiration complète
Cohérence
cardiaque, respiration
au carré...

APAISER
SON MENTAL...
En conscience et
confiance...

Evocations, imagerie
mentale,
Visualisations,
pensées positives,...



Se connecter au corps...



SE connecter au corps...

- **L'entraînement aux mouvements dynamiques :**

- Développer la conscience du corps et des sensations,
- Réveiller le corps et se mettre en condition,
- Effectuer un rappel à soi ici et maintenant,
- Libérer des émotions,
- Lâcher-prise mental...

- ◆ **Les mobilisations corporelles** : échauffement des articulations depuis les chevilles jusqu'à la nuque. On effectue des rotations.
- ◆ **Le pompage des épaules** : en respiration synchronique secouer les épaules et les bras de haut en bas.
- ◆ **La rotation axiale** : balancer les bras de gauche à droite autour de l'axe vertébral.
- ◆ **Soulever, abaisser les ailes** : élévation des bras à la verticale.

SE connecter au corps...

● Le pompage des épaules : évacuer son stress



Position

Debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin - Genoux déverrouillés, Bras le long du corps, mains ouvertes, tête droite.

Consignes : A faire 3 fois avec temps d'intégration (pause)

- ◆ Fermer les yeux - Inspirer par le nez – Suspension de la respiration (poumons pleins) en fermant les poings.
- ◆ Hausser les épaules plusieurs fois, en maintenant la respiration bloquée.
- ◆ Relâcher les épaules en soufflant fortement par la bouche et en ouvrant les poings.

Bienfaits

Libérer ce dont on ne veut plus (stress, tensions, colère, pensées parasites...)

On peut associer une intention au mouvement pour plus d'efficacité.

Ex : penser à une situation problème pour laquelle on souhaite prendre de la distance, on peut évoquer mentalement « je m'en fiche » en réalisant l'exercice.

SE connecter au corps...

- **La rotation axiale : mettre le stress à distance et libérer l'espace autour de soi**



Position

Debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin - Genoux déverrouillés - Dos et tête droits - Epaules relâchées - Bras le long du corps - Mains ouvertes et détendues.

Consignes : A faire 3 fois avec temps d'intégration (pause)

- ◆ Fermer les yeux, gagner le bas du corps en inspirant par le nez
- ◆ Suspendre la respiration
- ◆ Effectuer des rotations du bassin en laissant les bras et la tête suivre le mouvement avec souplesse
- ◆ Revenir progressivement à la position de départ en soufflant par la bouche

Bienfaits

Afin de sentir tout le haut du corps se détendre, il est important de plier légèrement les genoux et ne bouger que le buste.



Gérer ses émotions...



Gérer ses émotions...

L'entraînement aux techniques respiratoires :

- Développer la conscience de sa respiration,
- Muscler son appareil respiratoire et détendre le diaphragme,
- Ralentir sa respiration et son rythme cardiovasculaire
- Apaiser ses émotions par activation du système parasympathique
- Lâcher-prise mental...

- ◆ **Respiration complète** : on conscientise les 3 niveaux (claviculaire/thoracique/Abdominal)
– Respiration profonde qui part du ventre, puis monte vers la poitrine et permet la détente du plexus et génère de l'apaisement.
- ◆ **Respiration alternée** (ou Nadi Shuddhi) : technique de respiration douce qui apaise le mental et les émotions. Cette forme de respiration permet de se recentrer.
- ◆ **Respiration au carré** : imaginer un carré et caler un temps (3-4 sec.) d'Inspire / Suspension poumons pleins / Expire / Suspension poumons vides identiques.
- ◆ **Cohérence cardiaque** : s'asseoir confortablement, dos droit, colonne vertébrale étirée, faire consciemment six respirations/minute en adoptant une respiration lente, ample, régulière et abdominale.

Gérer ses émotions

● La respiration complète : respiration du ventre vers la poitrine

Posture : Assise ou debout

Consignes :

1. Prendre conscience de sa respiration :

- ◆ Placer les deux mains sur le ventre,
- ◆ Inspirer/narines en gonflant le ventre,
- ◆ Expirer/bouche en rentrant le ventre.

Rester attentif aux mouvements de son ventre. Relâcher la ceinture abdominale.

2. La respiration complète :

Placer une main sur le ventre et l'autre au milieu de la poitrine,

- ◆ Inspirer par le nez en gonflant le ventre puis la poitrine (les mains ne doivent pas bouger en même temps).
- ◆ Expirer/bouche : les épaules s'abaissent légèrement, puis la poitrine se pose et enfin le ventre se dégonfle.

Sensation de légère ondulation de la colonne vertébrale (la colonne se déroule et s'étire à l'inspire, puis s'enroule à l'expire).

Bienfaits

Permet de détendre le plexus solaire où s'exprime nos tensions et nos émotions.
Libère le diaphragme en descendant provoque un massage interne de notre abdomen.



Gérer ses émotions

● La respiration alternée



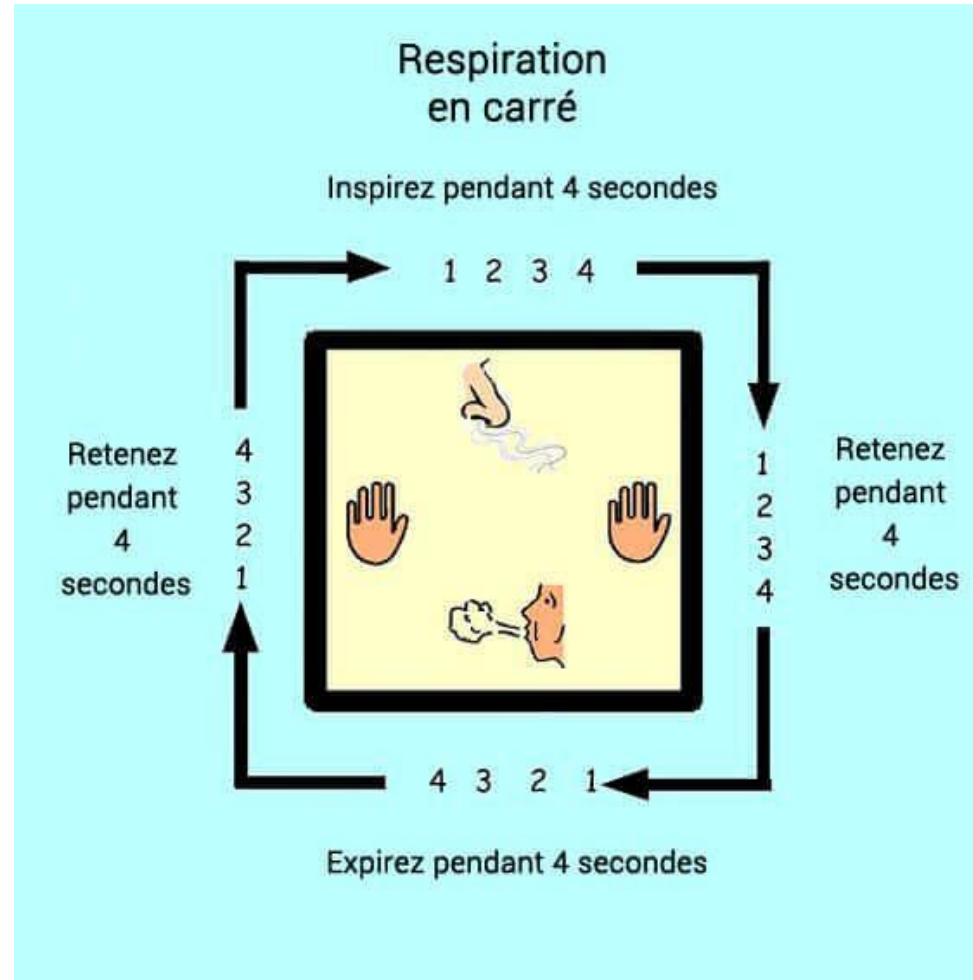
Posture : 4 mn - Assis ou en tailleur. Yeux fermés. Tête et dos droit – Corps relâché.

Consignes

- ◆ Placer les mains (voir dessin – Plusieurs options possibles) afin de bloquer les narines.
- ◆ Démarrer l'exercice en expirant des deux narines.
- ◆ Bloquer la narine droite avec le pouce, inspirer par la narine gauche, puis boucher la narine gauche avec l'annulaire, soulever le pouce et expirez lentement par la narine droite.
- ◆ Inspirer par la narine droite et bouchez-la, puis soulever l'annulaire et expirer par la narine gauche.
- ◆ Terminer l'exercice en inspirant à droite puis en expirant par les deux narines.

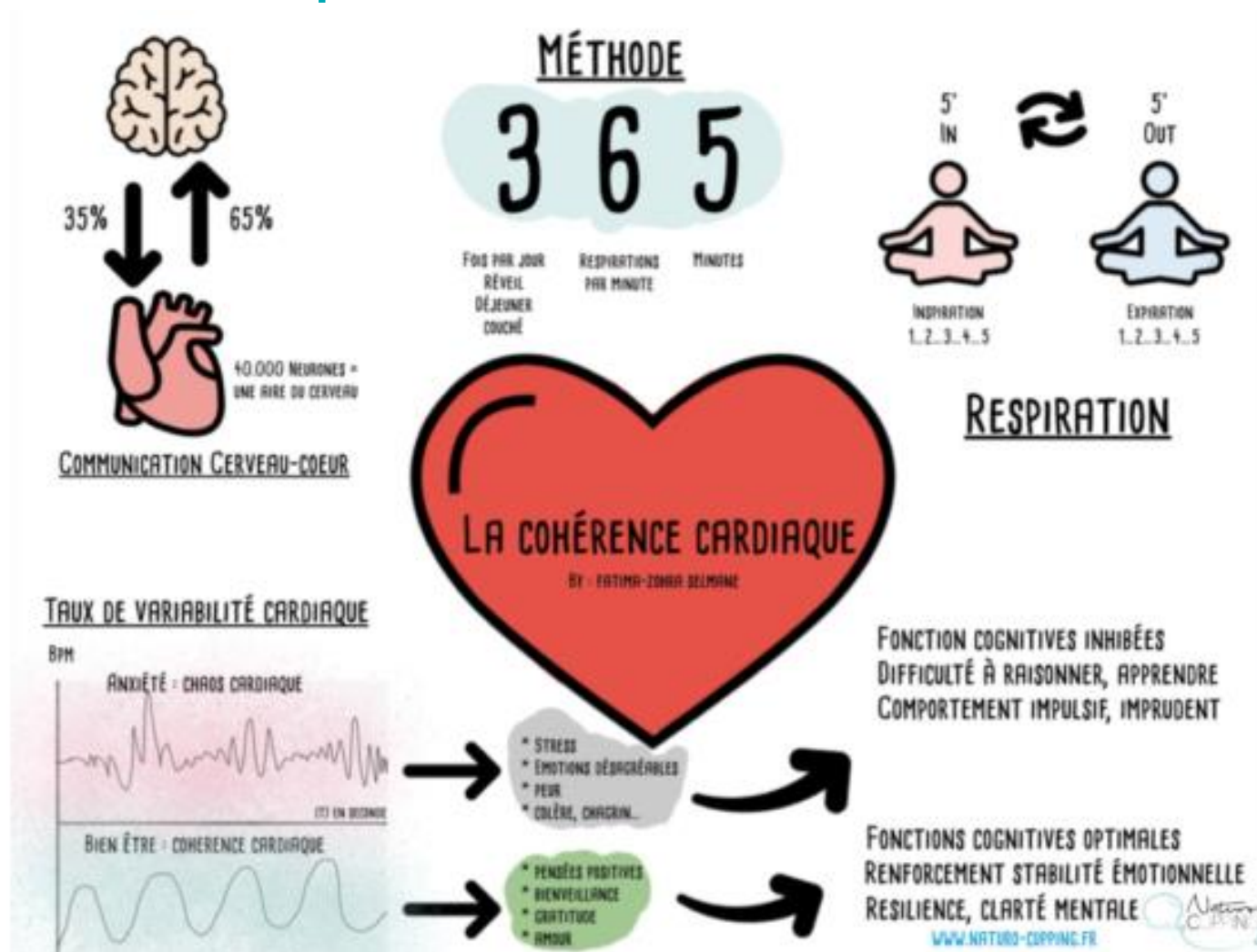
Gérer ses émotions

- La respiration en carré



Gérer ses émotions

● La cohérence cardiaque





Apaiser et préparer le mental...



Apaiser et préparer le mental...

● **L'entraînement aux méthodes de préparation mentale :**

- Apprendre à lâcher-prise et éduquer son mental,
- Gérer son stress et ses émotions
- Développer ses capacités d'adaptation
- Se préparer à l'entretien en se projetant positivement pour mieux l'optimiser

◆ **Pensées positives** : inductions positives (calme, relax, ...).

◆ **Visualisations** : se représenter des images, sons, situations, émotions, sensations permettant d'activer et/ou réactiver l'état intérieur recherché.

◆ **Méditation de pleine conscience** : après un temps de scan corporel - On prête attention au moment présent (pensées, émotions, sensations corporelles), sans les juger, les analyser, ni les interpréter.