



Déclaration de position nationale de l'ANIIU sur l'autogestion de la santé chez le personnel infirmier d'urgence

Dawn Peta

Alberta Health Services Instructrice clinique en milieu rural

Mots clés: autogestion de la santé, épuisement professionnel, adaptation, santé mentale, crise, fatigue de compassion

Enjeu

Le personnel infirmier des services d'urgence est exposé au risque d'épuisement professionnel compte tenu de la nature permanente des situations à haut niveau de stress. Les responsabilités quotidiennes du personnel infirmier des urgences peuvent inclure la gestion de crise, l'observation et la gestion d'une énorme souffrance humaine, la gestion de la douleur, et le contact avec des patients ou des membres de leur famille violents ou hostiles.

Déclaration de position nationale de l'ANIIU

L'Association nationale des infirmières et infirmiers d'urgence estime :

1. qu'il existe une constellation de symptômes associés à l'épuisement professionnel et que « le personnel infirmier des urgences présente un risque élevé d'épuisement professionnel »
2. que tous les employés reçoivent une formation sur l'importance de l'autogestion de la santé et soient renseignés sur l'accès aux ressources de soutien.

Justification

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) (2022) définit les auto-soins comme suit : « ce que les gens pratiquent pour eux-mêmes afin d'établir et de maintenir leur santé et de prévenir et de traiter les maladies ». Le dictionnaire Oxford (2021) définit l'auto-soin 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 ». « Du fait de l'environnement de travail du personnel infirmier des urgences, 25 à 30 % d'entre eux répondent aux

critères de l'épuisement professionnel » (Valdez, 2019). Selon Gomez et coll. (2016), l'épuisement professionnel en soins infirmiers se caractérise par trois dimensions : la dépersonnalisation, l'épuisement émotionnel et le sentiment de ne pas être à la hauteur. L'épuisement émotionnel repose sur le manque de réserve en raison de l'épuisement physique et émotionnel (Valdez, 2019; Blomberg et coll., 2016; Gomez et coll., 2017). La dépersonnalisation se manifeste par des attitudes négatives, du cynisme et des jugements à l'égard des patients et des collègues, qui se traduisent par des déclarations biaisées ou négatives et par un manque de sensibilité à l'égard des patients. Le personnel infirmier atteint d'épuisement professionnel présente ces caractéristiques et souffre de saturation compassionnelle (Valdez, 2019; Blomberg et coll., 2016, et Gomez et coll., 2017). La American Psychological Association définit l'auto-soin comme un acte conscient que l'on entreprend pour promouvoir sa propre santé physique, émotionnelle et psychologique (2015). Par exemple, dormir suffisamment chaque nuit ou s'asseoir ou marcher dehors pendant quelques minutes pour respirer de l'air frais. La méditation, le yoga ou des séances de thérapie régulières peuvent également en faire partie. L'auto-soin a aussi été défini comme « un processus multidimensionnel et multiforme d'engagement volontaire envers des stratégies qui favorisent un fonctionnement sain et qui améliorent le bien-être. » (Dorociak et coll., 2017, p. 326). Bien qu'ils veillent à donner la priorité aux soins, ils oublient souvent de prendre soin d'eux-mêmes, notamment en prenant des pauses santé (mentales et physiques) (Salvarani, et coll., 2019; Valdez, 2019). L'American Nurses' Association (2015) stipule dans la cinquième disposition de son code de déontologie qu'il est du devoir et de la responsabilité de chacun de promouvoir la santé et la sécurité, de préserver la plénitude de caractère et l'intégrité, de maintenir ses compétences et d'assurer une croissance personnelle et professionnelle continue. Prendre

conscience de son propre schéma de réaction est essentiel pour apprendre des techniques d'adaptation efficaces (Crane et coll., 2016). En effet, les études révèlent l'intérêt pour les organismes et les individus d'être sensibilisés à l'autosoin et d'offrir des possibilités de mettre en pratique des stratégies sur le lieu de travail (Sorenson et coll. 2016; Dreher et coll. 2019; OMS, 2022).

Une étude menée par Davidson et coll. (2018) a révélé que l'augmentation du taux de suicide chez le personnel infirmier était attribuée au stress et au manque d'autonomie. Melnyk et coll. (2018) ont constaté que plus de la moitié des 1 700 membres du personnel infirmier étudiés ont fait état d'une santé mentale ou physique médiocre, ce qui correspond à une augmentation du nombre d'erreurs sur le lieu de travail. Dorociak et coll. (2017) décrivent l'autosoin comme toute activité délibérée visant à

prendre soin de notre santé mentale, émotionnelle et physique. Prendre soin de sa personne est essentiel pour améliorer l'humeur, réduire l'anxiété, accroître la satisfaction au travail et augmenter la productivité sur le lieu de travail. De plus, c'est la clé d'une bonne relation avec soi-même et avec les autres. Ces relations positives et solides contribueront à établir les fondements de l'équipe collective que forment les infirmiers et les infirmières. Chacun doit évaluer les domaines de sa vie qui méritent une attention et des soins personnels; il faut les réévaluer souvent, car cela est essentiel pour renforcer la résilience face aux facteurs de stress de la vie. En prenant ces mesures pour prendre soin de leur esprit, le personnel infirmier se donne les moyens de donner le meilleur de lui-même, en développant la résilience au sein des équipes, favorisant ainsi un environnement sûr pour tous.

REFERENCES

- American Psychological Association. (2015). *Stress in America*. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2015/highlights>
- American Nurses Association. (2015). *Code of ethics with interpretive statements*. Silver Spring, MD. <http://www.nursingworld.org/MainMenuCategories/EthicsStandards/CodeofEthicsforNurses/Code-of-Ethics-For-Nurses.html> Accessed February 17, 2023
- Blomberg, K., Griffiths, P., Wengstrom, Y., May, C., Bridges J. (2016). Interventions for compassionate nursing care: A systematic review. *International Journal Nursing Studies*, 62, 137–155. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2016.07.009>.
- Crane, P. J., Ward, S. F. (2016). Self-Healing and Self-Care for Nurses. *AORN Journal*, 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. (2017). Development of a Self-Care Assessment for Psychologists. *Journal of Counseling Psychology*, 64(3), 325–334 <http://dx.doi.org/10.1037/cou0000206>
- Dreher, M., Hughes, R., Tavakoli, A. (2019). Improving Retention Among Certified Nursing Assistants through Compassion Fatigue Awareness and Self-Care Skills Education. *Journal of Holistic Nursing*, 37(3), 296–308. <https://doi.org/10.1177/08980119834180>
- Gomes-Urquiza, J. L., De la Fuente-Solana, E. I., Albendin-Garcia, L., Vargas-Pecino, C., Ortega-Campos, E. M., Canadas-De la Fuente, G. A. (2017). Prevalence of burnout syndrome in emergency nurses: A meta-analysis. *Critical Care Nursing*, 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. (2018). A national study links nurses' physical and mental health to medical errors and perceived worksite wellness. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 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. (2019). Protecting emergency room nurses from burnout: The role of dispositional mindfulness, emotion regulation, and empathy. *Journal of Nursing Management*. 27(4), 765–774. <https://doi.org/10.1111/jonm.12771>
- Sorenson, C., Bolick, B., Wright, K., Hamilton, R. (2016). Understanding Compassion Fatigue in Healthcare Providers: A Review of Current Literature. *Journal of Nursing Scholarship*, 48(5), 431–526. <https://doi.org/10.1111/jnu.12229>
- Valdez, A. (2019). Who cares for the Emergency Nurse? *Journal of Emergency Nursing*, 45, 602–604. <https://doi.org/10.1016/j.jen.2019.09.007>
- World Health Organization. (2022). *Fact Sheet Self-care Interventions for Health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/self-care-health-interventions#>