

Vivre avec le changement

22 septembre 2021
Journée DLFT

Equipe des psychologues de l'IM²A représentée
par Mathilde PANZER et Camille VOISIN

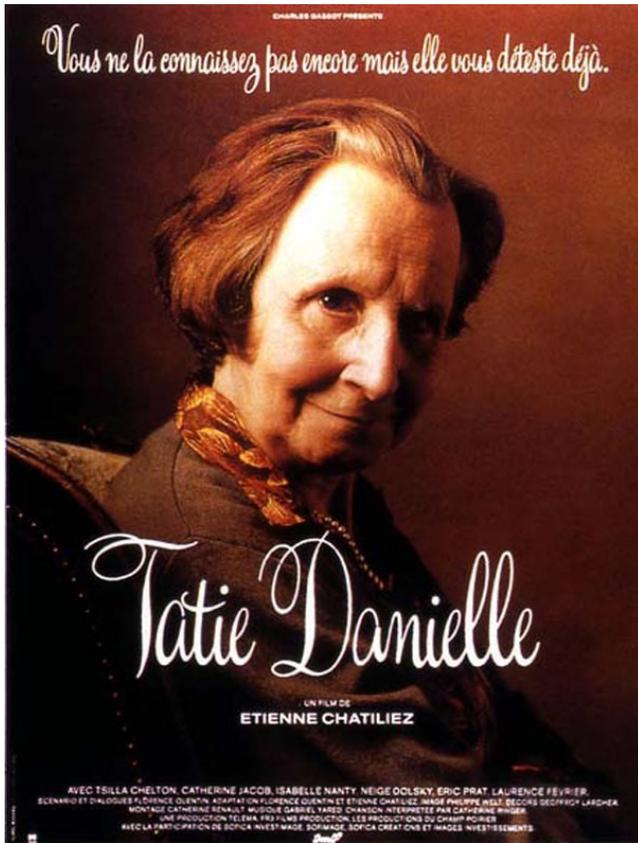
Contact : groupe.im2a-psl@aphp.fr

Le changement

Implique :

- De déployer des ressources pour s'adapter à un changement perpétuel
- De faire face à une succession de pertes/deuils
- Chez le proche malade
- Chez le proche aidant
- Dans les dynamiques familiales et la communication

Tatie Danielle

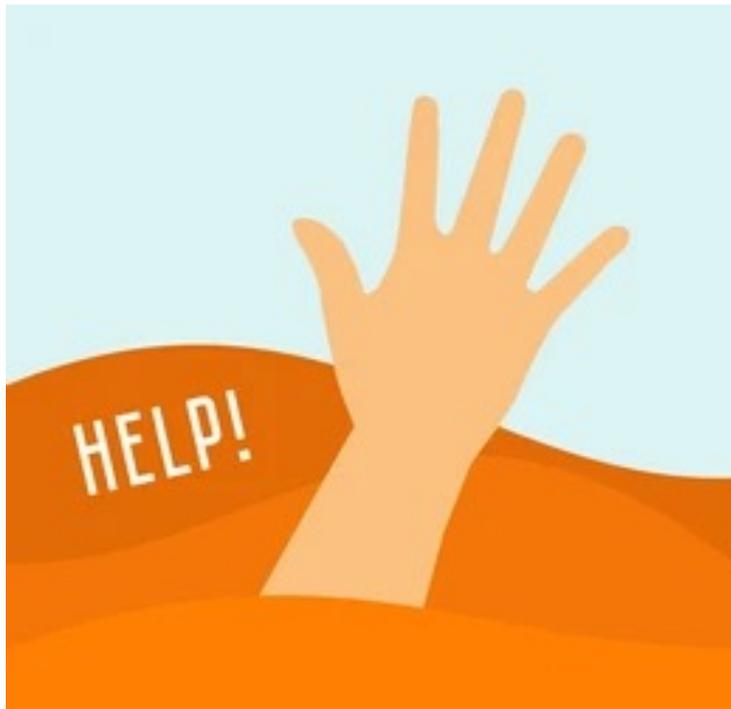


La lutte

- Lutter et de refuser le changement qui s'amorce : tout doit rester comme avant, le proche, la vie familiale, les habitudes,...
 - Mettre en place des changements rapides, voire anticiper des changements qui ne sont pas d'actualité
- Lutter contre ou s'agiter « dans tous les sens » est la source d'épuisement de l'aidant



Les sables mouvants



Que faire lorsqu'on est pris dans les sables mouvants ?

L'acceptation

- Est centrale
- Ce n'est pas accepter la situation qui est inacceptable
- Mais plutôt être dans une posture d'accueil de ses émotions, de ses sentiments difficiles, des pensées douloureuses,...
- C'est « être avec »
- Ce n'est pas renoncer, se résigner
- C'est arrêter de lutter contre l'inévitable

Qu'est-ce que l'acceptation?



IL PLEUT

Je n'aime pas la pluie.
J'aurais voulu qu'il ne pleuve pas.
Ma journée serait plus belle s'il ne pleuvait pas.
Ma journée est foutue.
Il pleut toujours.
Tous les jours c'est comme ça.
Pourquoi il pleut quand je veux qu'il fasse beau?

IL PLEUT

Il pleut.

Les valeurs

- Les valeurs sont les désirs qui se trouvent au plus profond de notre cœur
- Elles déterminent la façon dont nous voulons interagir avec le monde, les autres et nous-même → Exemple de la boussole
- Elles sont ce pourquoi nous voulons nous battre dans la vie, comment nous voulons nous comporter, quel genre de personne nous voulons être, quelles forces et quelles qualités nous voulons développer.

Par exemple : être concerné par son proche, l'amour, l'engagement, le respect mutuel, la générosité, la compassion, prendre soin de soi, le courage, la patience,...

- Elles sont toujours disponibles
- Elles apportent un sentiment de vitalité, d'accomplissement

→ Des valeurs et des actions engagées pour permettre l'acceptation et trouver un sens à ce changement de vie



Merci à vous pour votre attention !



Sarah BOUCAULT



Anna METCALFE



Juliette MICHEL



Marianne MOLTO



Mathilde PANZER



Camille VOISIN