

PODCAST 180

Date d'envoi : vendredi 36 à 5 :00

Titre : Je voudrais te parler de toi

Pour écouter

LE PODCAST

« Je voudrais te parler de toi »

C'est ici

Les personnes qui réussissent ne sont pas celles qui n'ont jamais eu de problèmes, ce sont celles qui ont su se relever de situations difficiles.

Docteur, relève-toi et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le cent quatre-vingtième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Réussir ta vie de chirurgien-dentiste.

Je voudrais aujourd'hui te parler de toi, de toi, de nous, les chirurgiens-dentistes, >malmenés par certains patients impatientes qui viennent nous déverser leurs peurs et leurs frustrations,

>malmenés par une administration aveugle qui nous surcharge de contraintes disproportionnées, de nomenclature obsolète qui nivèle la santé par le bas, ce qui est bien plus grave qu'une éventuelle perte d'honoraires,

La société a mis certains d'entre nous à bout de souffle, ne sachant plus comment vraiment prendre soin de l'autre.

Comme le dit si bien Vianney Décroix, : « Le souffle perdu, c'est la mort assurée, celle du corps évidemment, celle de l'âme éperdument ». Il n'est pas concevable de prendre soin de l'autre si d'abord, avant tout, on ne prend soin de soi.

Et cela dit en passant, j'espère que ces podcasts journaliers t'aident à mieux prendre soin de toi, car attention le Burn out se cache derrière le déni de soi et peut s'installer sans que l'on y prenne garde. Heureusement la prévention existe et le premier pas est d'accepter que sans vigilance, nous pourrions nous laisser terrasser sans nous en rendre compte.

Voici donc les petits bienfaits que tu pourrais t'attribuer au cours de ta journée.

>La première protection est l'auto-compassion, qui fait référence à l'observation et la compréhension sans jugement de notre propre douleur, de nos échecs et de nos erreurs. Soyons gentils envers nous et empathiques. Ais conscience que tout le monde fait des erreurs, a des échecs, et que tu pourrais les considérer comme des enseignements qui te font grandir. Concentre-toi sur la richesse du moment présent. C'est une aide très efficace pour éviter les ruminations du passé et la peur du futur. L'auto compassion s'apprend et se pratique au quotidien.

>L'empathie est une qualité essentielle pour les soignants. Elle permet de comprendre ce que ressent le patient et se caractérise par de l'attention, de la bienveillance, une capacité à écouter. L'empathie est déjà thérapeutique. Etre empathique fait du bien aux autres mais également à soi car cela participe à donner du sens à chacune de nos actions.

>Être attentif à tous les perturbateurs qui pourraient entraver le lien humain au cœur des soins cliniques. Cela peut contribuer à la satisfaction autant des soignants que des soignés. Cela augmente l'intensité de la relation de soin. Savoir être présent et concentré sur ce que l'on fait, où l'on est et avec qui l'on est.

Mettre des soins humanistes centrés sur le patient et défendre les valeurs de la médecine devrait être une attention de chaque instant.

Quand tu es dans ton cabinet, quelle est ta priorité, sur quoi vas-tu focaliser pour prendre soin de ton bien être émotionnel ? C'est d'abord une prise de conscience et une volonté, une détermination à comprendre et à se connecter avec ses patients. La clé passe souvent par la présence, la pleine présence.

Nous avons besoin d'entrer en lien avec notre patient dans sa globalité : Comprendre ce qui est important pour lui, comment ses symptômes affectent sa vie tout entière, quels sont ses objectifs, ses préférences de traitement, tout cela instaure le respect, la confiance mutuelle et la collaboration entre le patient et le soignant.

Et te voilà engagé dans un métier qui a du sens, car il va vraiment permettre à tes patients de mieux avancer sur le chemin de la vie.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à lundi naturellement !