LES DIMENSIONS

EVERYONE

L'Agitation de l'angoisse : Prenez soin de soi !

College of Nursing
Behavioral Health Wellness
Environments for Living and Learning

LES DIMENSIONS
Tome 7

À propos de BH WELL

Le laboratoire des environnements de comportements sains pour vivre et apprendre dans la faculté d'infirmiers à l'université de Kentucky (BH WELL) l'équipe de recherche existe pour diriger les comportements sains pour les personnes qui font face aux problèmes de santé. Nous priortisons la Diversité, L'Innovation, le Respect, la Compassion et la Collaboration (DIReCT).

La Recherche

Parmi les cliniciens, la satisfaction de compassion est une sorte de reconnaissance qui vient de l'aide que l'on donne pour guérir les patients. Cependant, la fatigue empathique (EDF) est souvent associée aux personnes qui soignent les autres et commencent à prendre trop de responsabilité pour les troubles des patients. Cette sorte de fatigue a un effet négatif aux cliniciens et aussi pour leur capacité de soigner les patients ou eux-mêmes. Le personnage principale, Espérance, est membre des Dimension, un groupe de super-héros qui prioritise la santé mentale et physique. Mais Espérance retourne au travail après sa congé maternieté et elle se trouve en détresse puisque son travail lui oblige de soigner avec compassion les patients et surtout elle veut s'occuper bien de son enfant. Cette situation la met au risque pour la EDF. Les Dimension et ses collègues soutiennent sa décision de ralentir un peu pour équilibrer sa qualité de vie.

Okoli, C. T., Seng, S., Otachi, J. K., Higgins, J. T., Lawrence, J., Lykins, A., & Bryant, E. (2020). A cross-sectional examination of factors associated with compassion satisfaction and compassion fatigue across healthcare workers in an academic medical centre. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29(3), 476-487.

Les remerciements et les crédits

Le scénario et le récit : L'equipe de recherche BH WELL
Les créateurs : L'equipe de recherche BH WELL
L'artiste : Dottie Kay Berryman
Conception et réalisation graphique : David Brian Blondell
Organisme de financement : Des fonds de et le Kentucky Tobacco Prevention and Cessation Program.

© 2022, University of Kentucky BH WELL

L'Agitation de l'angoisse : Prenez soin de soi !

Le récit

L'Agitation de l'angoisse : prenez soin de soi raconte l'histoire de l'institutrice et et chanteuse pour les Dimensions, Espérance Onde, dite la Guérisseuse. Elle et le groupe musical sont des super-héros. Espérance vient d'accoucher un enfant et retourne au travail après le congé maternité. Comme bien des professionnels médicaux, Espérance pense être capable de se séparer de son empathie et sa compassion quand elle part de l'hôpital pédiatrique après avoir enseigner pendant toute la journée. Cependant, comme une jeune mère retournant au travail, son empathie est élevée pour les enfants malades à l'hôpital. Cette empathie va au-delà de la compassion et elle a une attaque d'angoisse qui est un moment instantané d'anxiété sans contrôle. Avec l'aide de ses collègues et les Dimensions, Espérance prend un moment de se soigner. C'est après cette pause qu'elle est capable de recommencer à s'occuper de ses patients et sa famille. Les enfants malades qui sont aussi des super-héros peuvent l'aider guérir.

Espérance et Éric sont chez eux en train de ranger les cadeaux d'une fête prénatale...

FÊTE PRÉNATALE

C'était vraiment charmant de tout le monde de nous donner ces cadeaux pour notre bébé. J'ai hâte de le rencontrer !

Un vrai footballeur ! C'est certain ! Et le nom c'est sûr ? B...

CHUUT ! C'est un secret jusqu'à la naissance.

D'accord. Et qui peut nous entendre ?

Hihihihihi !

Espérance, tu es épuisée. Tu es sûre de ne pas prendre un jour de congé ?

Les enfants ont besoin de moi... Ah ! Et j'y vais maintenant !

Quand Espérance part pour travailler, elle perd les eaux...

Éric ! C'est l'heure !

J'ai la valise !

BÉBÉ

MATERNITÉ

Il est beau ! Comment s'appelle-t-il ?

BAPTISTE !

Après le congé maternité, Espérance retourne au travail comme institutrice à l'hôpital pédiatrique...

Pédiatre

URGENCES

PÉDIATRE

ASCENSEUR

Espérance ! Heureuse de te revoir !

Je suis contente de retourner !

Les enfants, tu leur manques !

Et ils me manquent aussi ! Ça va être une longue journée. J'ai besoin de commencer !

Frapper avant d'entrer
Expression de lait en cours

Ouah ! La vie continue !

En soignant les autres qui souffrent, on peut devenir fatigué émotionellement quand sa « source de compassion » commence à vider.

Lire c'est magique !

Les Dimensions

Gala de bienfaisance

Bonjour Olivia ! Comment vas-tu ?

Bonjour. Vous vous en fichez !

Ce n'est pas vrai. Je pense souvent à toi.

Et je pense à tes devoirs aussi. Nous allons réviser les maths de la semaine dernière.

SPLATCH !

Olivia, tu es frustrée. Je comprends. Mais il ne faut pas jeter un truc à moi.

Je sais. Mais je n'en peux plus !

J'ai un livre de coloriage sur les émotions. Et c'est partie de tes devoirs pour la classe de biologie.

Je comprends. Je vais te montrer des manières plus acceptable pour exprimer vos émotions sans blesser les autres.

Merci, madame.

Espérance, tu n'as pas bonne mine.

J'ai mal. Je crois que c'est une crise d'angoisse.

Une crise d'angoisse est un sentiment instantané de forte anxiété qui peut causer des symptômes physiques comme les palpitations, l'hyperventilation et les sueurs froides.

Lorsqu'elle commence à respirer...

Respire profondément.

J'adore mon poste. Vraiment.

Je me sens anxieuse quand je pense à tous que j'ai à faire.

Les symptômes de détresse et de fatigue peuvent comprendre un sentiment d'accablement, de fatigue par les obligations de travail et une augmentation d'anxiété, de tristesse, de colère et d'irritabilité.

HÉ !

Madame a besoin de nous !

Les enfants de l'hôpital utilisent leur super-pouvoir pour aider.

Les Mini-Dimensions...

SE RASSEMBLENT !

Les Mini-Dimensions ont du mal à utiliser leurs super-pouvoirs...

Je voulais éteindre la lumière, pas griller le fusible !

Les mains sont faibles — je ne peux pas la guérir !

J'ai besoin de mode d'emploi !

AIEEE !

Lâche-moi !

Je suis entortillé !

Aide-nous à aider Madame !

???

Chien d'assistance

Les Dimensions arrivent et aident les Mini-Dimensions avec leurs super-pouvoirs...

Quel désordre !

Et moi, j'ai changé des couches !

Je me souviens quand j'ai reçu les super-pouvoirs...

Il faut entraîner !

Indique avec un but !

Pense comme un lion !

Bonjour jeune homme !

Bonjour Capitaine Calme !

Super !

Oui ! Tout droite pas courbé !

Besoin d'aide ?

Cool !

Maintenant, prends soin de toi et couches-toi, Espérance.

Oui, Espérance ! Mets d'abord ton masque d'oxygène avant d'aider l'enfant à faire de même.

Ah ! Je l'ai entendu dire ! Ce sont les renseignements de l'hôtesse dans l'avion.

C'est vrai ! Et ça marche bien pour les institutrices épuisées qui aiment leurs patients de super-héros aussi !

Vous êtes mes super-héros !

Vous voulez jouez avec notre groupe, les Dimensions ?

OUAIS !

YOUPIIII !

ON VA JOUER !

... et Espérance comprend qu'il faut prendre soin d'elle-même pour aider mieux les autres.
La Fin

FAISONS CONNAISSANCES DES PERSONNAGES DES DIMENSIONS !

Les personnages des Dimensions représentent les 8 dimensions de santé soutenues par l'Administration des Services de Toxicomanie et de Santé mentale (SAMHSA)
https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf

La Dimension environnementale : Éric Onde dit Capitaine Calme

-Un garde-forestier
-Marié à Espérance Onde
-Chanteur pour les Dimensions

-Atteint de l'anxiété et du tabagisme
-Super-pouvoir : Puissance et la communications avec les animaux

La Dimension émotionnelle : Espérance Onde dite La Guérisseuse

-Institutrice qui travaille à l'hôpital pédiatrique
-Mariée à Éric Onde
-Chanteuse pour les Dimensions

-Atteinte de crises de panique et de lassitude
-Super-pouvoir : Les mains guérissantes et la vision à rayons X

La Dimension physique : Léo Lion dit Le Cyclone tonnant

-Vétéran de l'armée et bibliothécaire
-Batteur pour les Dimensions
-Il a eu des expériences traumatisantes qui provoquent l'insomnie et d'une mauvaise hygiène alimentaire

-Diagnostiqué récemment de diabète
-Super-pouvoir : le vent sonique, un cri éclatant et un seuil de tolérance à la douleur élevé

La Dimension professionnelle : Aanisah Alomar dite Le Caméléon doux

-Dirigeante de petite entreprise
-Bassiste pour les Dimensions
-Souffre de dépression

-Super-pouvoir : Changement de forme et clairvoyante

La Dimension sociable : Nova Pow dit Le Choc magnétique

-Spécialiste des arts martiaux
-Percussionniste pour les Dimensions

-Elle a besoin d'aide pour la gestion de la colère
-Super-pouvoir : Manipulation magnétique et attire les objets

La Dimension économique : Lucie Stretch dite Élastique beauté

-P. D. G. d'une entreprise de beauté
-Guitariste pour les Dimensions
-Atteinte de TDAH et connue pour être en retard

-Super-pouvoir : Manipulation corporelle

La Dimension intellectuelle : Einstein Sachetou dit Le Remplacement d'agent

-Professeur et chercheur scientifique qui étudie la maladie d'Alzheimer et la démence

-Claviériste pour les Dimensions
-Un peu égoïste et un peu désagréable
-Super-pouvoir : Génie et porte un sac à dos muni de jet d'eau

La Dimension spirituelle : Raha dite La Reine divine

-Professeure de danse
-Violiniste pour les Dimensions
-Impulsive en dépansant de l'argent qui lui fait honte et une manie d'accumulation compulsive

-Super-pouvoir : Capacité à voler et lire dans les pensées

De plus, soyez en garde pour deux personnages cachés !

Aline Recordstein est l'agent des Dimensions. Son super-pouvoir est l'organisation !

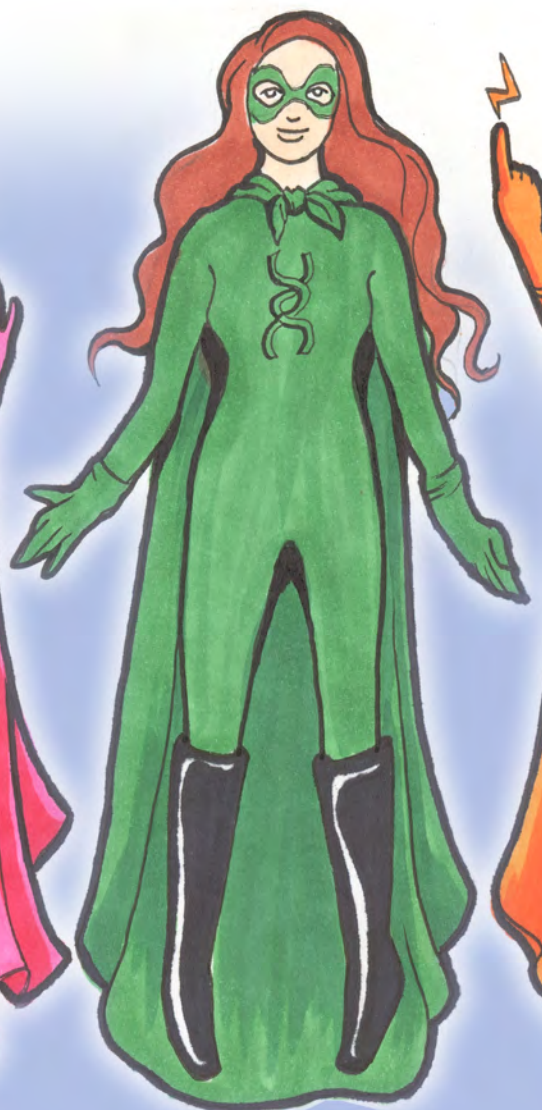
Dotty K. Berryman est l'artiste incroyable des Dimensions ! Le saviez-vous qu'elle est aussi leur plus grand admiratrice ? Cherchez-la parmi les spectateurs au concert des Dimensions !

© University of Kentucky BH WELL

LES DIMENSIONS SONT…

Capitaine Calme

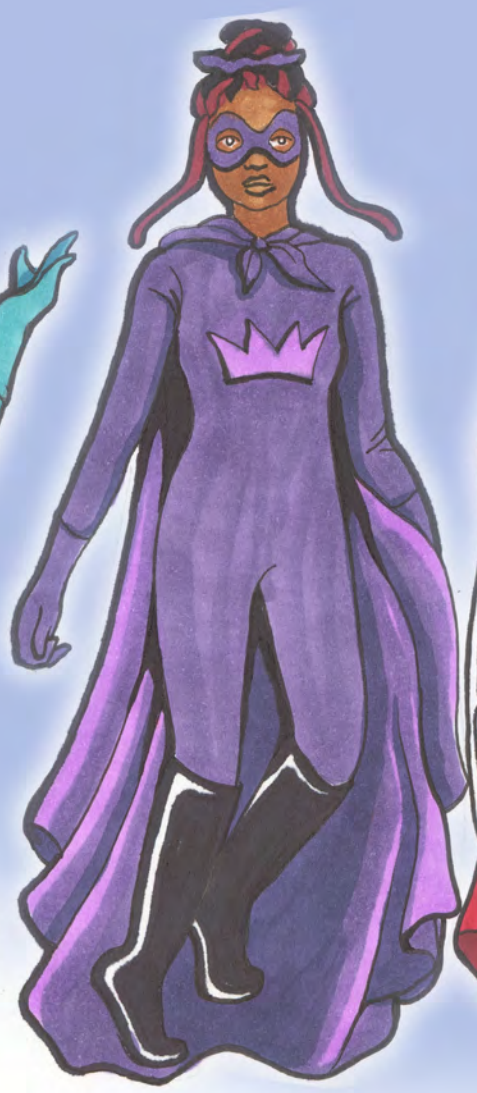
La Guérisseuse



Beauté élastique

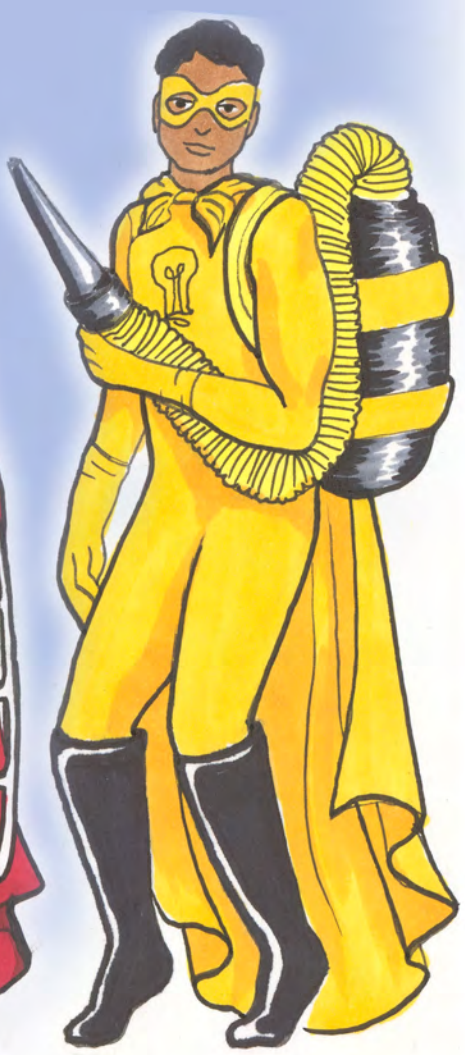
Le Choc magnétique

Le Caméléon doux



La Reine divine

Le Cyclone tonnant



Le Remplacement d'agent

LISEZ-LES TOUS !

Chaque personnage a leur propre histoire.

bhwell.uky.edu