

Plénière Congrès AQSP 2022

Soigner sa spiritualité de soignant

Je déclare que je n'ai aucun conflit d'intérêt réel ou potentiel en lien avec le contenu de cette présentation.

Je déclare avoir le même intérêt que vous tous : le bien des personnes malades et de leurs proches que nous accompagnons ainsi que notre propre bien de soignants. Nos intérêts ne sont pas en conflit, mais en communion.

Soigner sa spiritualité de soignant... Un tel sujet demande de l'espace pour se déployer. Créons cet espace.

D'abord par un moment de gratitude.

Je me sens autorisé à vous dire merci au nom des personnes malades et de leurs proches que vous avez soignés, que vous soignez actuellement et que vous soignerez dans le futur. Merci d'être là aujourd'hui pour développer ensemble nos compétences et aussi pour prendre soin les uns des autres. Car un congrès, c'est un peu tout ça, avec en prime la richesse de l'expérience d'autres milieux de soins palliatifs.

Puis par un moment de mémoire.

Nous sommes ici pour les personnes malades. En prenant soin de nous, indirectement nous prenons soin d'eux.

Amenons-les avec nous.

Moment de silence pour laisser monter en nous le visage d'une personne dont nous avons pris soin ou dont nous prenons actuellement soin soit dans notre travail, notre bénévolat ou dans notre propre réseau de famille, d'amis ou de voisinage. Ne forçons pas pour en trouver un, laissons monter

celui ou celle qui se présente à nous et choisissons de faire route avec au cours des prochaines minutes.

(Minute de silence)

Soigner sa spiritualité de soignant. Pourquoi ce sujet dans notre congrès? S'il y a quelque chose de personnel, c'est bien la spiritualité. N'est-ce pas un peu risqué d'aborder cela de façon ouverte en présence de tant de personnes? N'y a-t-il pas d'autres sujets plus urgents pour mobiliser l'attention de tout ce monde?

Nous sommes habitués de nous préoccuper de la spiritualité des autres, celle des personnes que nous accompagnons. Mais à ce moment-ci nous nous intéressons à notre spiritualité de soignant. Prenons ça comme un cadeau. « C'est à notre tour de nous laisser parler de spiritualité. »

Je ne me présente pas devant vous comme un chercheur, mais comme un collègue qui, à cause de sa posture d'accompagnateur spirituel dans l'équipe, veut vous partager quelques réflexions sur le sujet.

C'est un sujet vaste qui peut nous amener dans bien des directions. On peut se perdre. Voici le contenu que je vous propose.

- Partage de deux certitudes.
- Qu'est-ce que la spiritualité?
- Des chemins possibles à emprunter pour prendre soin de notre spiritualité de soignants.

1. Partage de deux certitudes

Mon choix d'aborder ce sujet et la façon de l'aborder reposent sur deux certitudes qui se sont développées au cours de mes années de fréquentation de soignants. Je mets sous ce mot « soignants » bien des personnes qui ont la « piqûre des soins palliatifs ». Des personnes qui prennent soin, en tant que professionnels, bénévoles, personnel de

soutien, gestionnaires, membres de fondations, enseignants, chercheurs, éthiciens et plusieurs autres...

Ma première certitude

En préparant le contenu de cette présentation, il m'est venu une fantaisie. Je vous amène avec moi dans le passé. Faisons un saut arrière, un saut de presque 400 ans.

Je demeure à Québec au haut de la côte Lamontagne, la plus vieille rue de la ville. Elle était au début une sorte sentier reliant la haute ville et la basse ville.

Ce jour-là, le 1 août 1639, il y a un événement important pour les gens de la petite colonie. On annonce l'arrivée d'un bateau. Ce devait être tout un événement que l'arrivée d'un bateau venu de France! Je descends par le sentier et je me retrouve quelque part sur le bord du fleuve avec les autres pour attendre l'arrivée du navire.

Augustines

Je vois débarquer du bateau trois religieuses hospitalières augustines. On me dit leur nom : Marie Guinet de Saint Ignace, 29 ans, Anne Le Cointre de Saint Bernard, 28 ans et Marie Forestier de Saint Bonaventure, 22 ans. Elles ont quitté Dieppe en France, le 4 mai 1639. Elles se retrouvent à Québec trois mois plus tard. Leur apparence physique à la descente du bateau témoignait d'une traversée pas facile.

Leur mission : fonder ici un hôpital. Elle se réalisera cinq ans plus tard, en 1644, par la fondation du premier hôpital permanent en Nouvelle-France : l'Hôtel-Dieu de Québec. Elles sont soutenues financièrement en Europe par Marie-Madeleine de Vignerot d'Aiguillon, dite duchesse d'Aiguillon. Cette duchesse était pour elles l'équivalent d'une sorte de fondation comme nous en avons aujourd'hui. Ce n'est donc pas leur projet à elles seules. Elles sont envoyées et soutenues par quelqu'un.

Jeanne-Mance

Deux ans plus tard, le 8 août 1641, je retourne toujours au même endroit pour attendre l'arrivée d'un autre bateau. Il a quitté le port de La Rochelle, le 19 mai 1641. À son bord : Jeanne-Mance, 34 ans, première infirmière laïque en colonie. Québec n'est pas sa destination finale. Avec ses compagnons de la société Notre-Dame, elle se rendra plus tard à Montréal et installera un petit dispensaire à l'intérieur des palissades. Ce sont les bases du projet de l'Hôtel-Dieu de Montréal qu'elle fondera en 1644 et dirigera par la suite. Elle est financée par la bienfaitrice Angélique Faure de Bullion, membre de la Société Notre-Dame.

Cicely Saunders

Faisons un saut en avant dans le temps. Cette fois-ci, nous nous retrouvons en Angleterre, à Londres. En 1967, Cicely Saunders, dans le prolongement d'un parcours impressionnant (infirmière, travailleuse sociale, médecin, chercheuse, écrivaine, administratrice, conférencière) fonde le St-Christopher's Hospice dont la philosophie se répand entre autres ici pour être à l'origine de ce que nous nommons les soins palliatifs.

Nous

Un autre saut dans le temps. Le 5 et 6 mai 2022, je me retrouve à St-Hyacinthe avec au-delà de 670 personnes pour le 31^{ème} congrès de l'Association québécoise des soins palliatifs.

Qu'avons-nous en commun avec les trois augustines, Jeanne Mance, Cicely Saunders, chacun et chacune d'entre nous, ainsi qu'avec les personnes qui ont soutenu et soutiennent ces engagements?

Nous avons en commun quelque chose qui est de l'ordre d'une expérience spirituelle. C'est ma première certitude.

Santé et spiritualité, ça marche ensemble.

En 2005, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) dans la charte de Bangkok, adopte un concept positif et complet de la santé. « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. » La spiritualité fait partie de cet état complet de bien-être physique, mental et social. Être en santé, ce n'est pas juste ne pas être malade.

Soins palliatifs et spiritualité, ça marche aussi ensemble. Ça cohabite et ça s'influence l'un l'autre.

« Les soins palliatifs cherchent à améliorer la qualité de vie des patients et de leur famille, [...] par la prévention et le soulagement de la souffrance [...], ainsi que le traitement de la douleur et des autres problèmes physiques, psychologiques et spirituels qui lui sont liés. » Définition de l'OMS 2002.

Tout au long de l'histoire, on peut repérer dans toutes les cultures au moins trois préoccupations : prendre soin de ses morts; prendre soin de ses dieux; prendre soin de ses membres vulnérables.

Ces préoccupations se traduisent de façon différente selon les cultures, mais elles n'en sont pas moins universelles. Elles ont donné naissance à des mouvements humanistes remarquables et même des manifestations culturelles qui traversent le temps et sont encore inspirantes pour nous.

Prendre soin de l'autre vulnérable, ça va chercher de plus en plus profond en nous et dans notre agir collectif. Ma certitude se confirme : l'engagement des soignants prend ses racines dans leur spiritualité.

Comment s'est développée cette certitude chez-moi? Pas nécessairement en lisant des volumes ou en écoutant des conférences. Ça aide, mais ce n'est pas suffisant. C'est en vous regardant soigner et en vous écoutant, pas seulement dans mon propre milieu, mais dans plusieurs milieux de soins palliatifs fréquentés au cours de ces années.

Je vois des soignants posant des gestes concrets de soins, pas toujours agréables il faut le reconnaître. Ils veulent le faire bien. Dans la compétence

et avec une sorte de bienveillance qui prend parfois le nom de tendresse. Je vois leur résilience, leurs rebondissements, leur créativité en équipe et aussi leur humilité dans la reconnaissance de leurs limites. Je les vois prendre soin des proches ainsi que de leurs collègues.

Je vois la générosité et le souci de qualité des nombreux bénévoles qui sont en contact avec les malades et leurs proches. J'en vois tellement d'autres qui indirectement soutiennent toutes ces personnes pour rendre leurs interventions possibles.

D'où vient cette passion pour prendre soin de l'autre vulnérable? Il y a là tout un réel qui me dépasse, mystérieux. Parfois ils se font poser la question. On vous l'a certainement posée : « Comment tu fais? Moi je ne serais pas capable. » Leur engagement demeure un mystère. Ils sont mystère d'abord pour eux-mêmes.« En fait pourquoi je fais ça? » Une autre question vient plus tard : « Pourquoi je continue? »

Je vois, mais aussi j'entends : des confidences individuelles, des partages en profondeur en petit ou en grand groupe, formels ou informels, dans des conversations de « poignées de porte », dans des activités de ressourcement. Oui, il nous arrive de parler de ce qui nous pousse à nous engager et à durer dans notre engagement.

J'entends alors ce qui réjouit en profondeur ces soignants ou ce qui les fait profondément souffrir dans leur engagement. Je suis témoin parfois de leurs colères ou de leur tristesse ou déceptions. Ils se livrent parfois sans pudeur sur le sens que prend leur engagement, leurs valeurs. Certains vont même parler de leur foi.

C'est ainsi, entre autres, qu'avec le temps s'est développée ma première certitude : notre engagement en soins palliatifs a quelque chose et beaucoup à voir avec notre spiritualité, quelles que soient les façons dont elle se traduit. Notre spiritualité est une ressource intérieure à laquelle nous pouvons puiser. Elle jaillit tout le temps.

Ma seconde certitude

Ma seconde certitude : il est nécessaire de prendre soin de cette source. Elle peut devenir encombrée et le débit en est alors affecté.

Soigner notre spiritualité de soignant, pas parce qu'elle est malade, mais parce qu'elle est précieuse. Un peu comme lorsque nos parents nous faisaient un beau cadeau et nous disaient que c'était précieux ce qu'ils nous offraient, au cas où nous ne nous en serions pas rendus compte. Le dernier argument était souvent le suivant : « Ça coûte cher, prends en soin ».

Prendre soin de sa spiritualité fait partie de notre compétence dans le domaine du savoir-être. Elle est un des instruments dans notre coffre d'outils. Pour trouver du bonheur dans ce que nous faisons et dans ce que nous sommes, un bonheur profond. Certains vont même parler d'une joie toute particulière, d'un sentiment d'accomplissement global. Vous savez de quoi je parle parce que vous êtes ici aujourd'hui.

Il y a une urgence particulière à prendre soin de notre spiritualité dans la période actuelle que nous traversons. Toutes sortes de perturbations menacent les soignants. Les défis sont nombreux.

La covid a mis en lumière des forces chez les soignants, mais aussi des fragilités. Le système dans lequel ils oeuvrent a démontré, lui aussi, des forces et des limites. Comme le disait une infirmière de chez-nous avec son sens de l'humour : « On a la covid longue, mais la mèche courte ».

Dans un article sur la compassion, à paraître, Charles-Antoine Barbeau Lavalette, conférencier au congrès de l'an dernier, dans un paragraphe intitulé « Là où croît le péril, croît aussi ce qui sauve », décrit certains de ces défis.

La prestation des soins est plus que jamais contrainte par des normes de productivité, des protocoles de gestion de risque et des mesures d'optimisation des effectifs médicaux. Dans ces calculs, la qualité des

rapports humains, l'appartenance à son milieu, et ultimement le bien-être des acteurs du réseau, sont des externalités.

Dans les conversations entre soignants, les questions se posent de façon souvent abrupte. Des recherches confirment ces préoccupations. Comment réconcilier la qualité du soin et le travail qui ressemble parfois à du travail à la chaîne? Comment concilier l'élan vers l'autre et le manque de ressources? Comment concilier le désir de soigner et l'épaisseur de la paperasse, le labeur du dossier médical électronique? Devant cette distance parfois abyssale entre ses convictions et les conditions de travail, la personne soignante en recherche de son identité devient de plus en plus cynique. Elle laisse parfois transparaître par l'humour noir et dans l'autodérision¹.

Il ne s'agit pas de discuter ici de la pertinence de ces mesures pour améliorer les soins, mais de souligner le risque d'oublier le soignant dans ce qui constitue la source de son engagement.

Les soignants en soins palliatifs ne sont pas à l'abri de ce « péril ». On parle là aussi de détresse psychologique, de crainte d'épuisement professionnel, d'usure de compassion.

On met sur pied des moyens de supporter les soignants. Dans ces moyens, quelle considération est faite au monde du sens que la personne donne à son travail, aux racines profondes de son engagement, à ses valeurs, aux convictions qui la font vivre et, le cas échéant, à sa foi? Cela touche le monde de sa spiritualité.

Peut-être que sous prétexte que c'est personnel, nous passons à côté de quelque chose d'important qui pourrait l'aider à se relever ou du moins faire œuvre de prévention. Par exemple, dans les programmes d'aide au

¹ Charles-Antoine Barbeau-Lavalette, *LA RÉVOLUTION BIENVEILLANTE. Comment l'empathie a le potentiel de soigner, humaniser et transformer le réseau de la santé*. Cahiers francophones de soins palliatifs. Volume 22, numéro 1.

personnel, particulièrement lors d'épuisement professionnel, offre-t-on des services d'accompagnement spirituel pour ceux qui le désirent? Dans les différentes formations, formations premières ou continues, dans les cegeps, les universités, est-il question pour les futurs professionnels de la dimension spirituelle, de leur spiritualité comme moteur de leur engagement? Des indices me disent que oui, mais ça semble bien discret. Dans les formations aux bénévoles y a-t-il une place pour la prise de conscience de leurs spiritualité personnelle?

Le respect est une de nos valeurs. Mais n'est-ce pas un manque de respect que, au nom du respect, de ne jamais aborder les réalités spirituelles?

2. Qu'est-ce que la spiritualité?

Je vous entends réfléchir : qu'est-ce que la spiritualité? La question revient à chaque fois que ce sujet est abordé. Elle est très pertinente. Si on ne sait pas de quoi on parle, ça va mal! Ça risque comme on dit d'être « n'importe quoi ». Nous voulons prendre soin de notre spiritualité, mais de quoi voulons-nous prendre soin au juste?

Nous avons l'habitude pour connaître une réalité de prendre le chemin de la définition ou de la conceptualisation. Quand la définition est claire, quand les concepts sont clairs, on sait où on s'en va. « Ce qui se conçoit bien s'énonce clairement et les mots pour le dire arrivent aisément. » Boileau.

Mais il y a des réalités qui sont difficiles à définir, à conceptualiser de façon brève et claire. Comme si elles refusaient d'être enfermées dans une définition. Essayons, par exemple, de définir l'amour. On dira : « C'est ça, oui, mais pas juste ça. » La spiritualité est une de ces réalités.

Il existe un autre chemin que celui de la définition pour accéder à ces réalités, c'est celui que je nommerais l'observation de l'expérience. Ce chemin est complémentaire à la conceptualisation .

Je m'inspire ici du sociologue et psychanalyste américain Erich Fromm. Dans son volume *Avoir ou être*, il donne deux exemples de réactions possibles devant une fleur aperçue par deux poètes au cours d'une promenade, deux façons de connaître une fleur, deux façons d'approcher une réalité ou un phénomène².

Le premier poète, au cours d'une promenade aperçoit une fleur dans un mur lézardé. Il est attiré par cette fleur un peu banale. Il la trouve belle, sans trop savoir pourquoi. En quête de vérité, il a l'intuition qu'en la connaissant mieux il pourra avoir accès à d'autres connaissances sur l'expérience humaine. Que fait-il pour connaître la fleur?

Il la cueille, il l'arrache, toute entière, y compris ses racines, la tient dans sa main et fait une spéculation intellectuelle sur ce qu'elle peut lui révéler du mystère humain. Il brasse des idées, fait des liens avec ce qu'il sait déjà. Mais pendant qu'il spéculé, la fleur s'étiolé et elle va mourir.

L'autre poète voit la fleur. Il est attiré. Lui aussi il la trouve belle. Il s'approche. Il la « regarde attentivement », longtemps pour vraiment la voir. Pour qu'elle lui révèle ses secrets. Il ne saisit pas la fleur, ni ne l'arrache. Il se laisse saisir par la fleur. Ce n'est pas seulement l'intelligence du poète qui est alors touchée. C'est tout son être. Il admire. Il éprouve une joie particulière.

Le premier termine son analyse par un point d'interrogation. Le second termine sa présence par un point d'exclamation. Le point d'exclamation et le point d'interrogation sont complémentaires.

Vouloir à tout prix résumer la spiritualité uniquement par une définition comporte un risque, celui de figer nos expériences. La définition me dit que c'est ça ou pas ça. Je juge alors ma spiritualité et aussi celle de l'autre. Juger, avec le risque de passer à côté de la vie.

² Erich Fromm, *Avoir ou être, Un choix dont dépend l'avenir de l'homme*, 1978, Paris Robert Laffont, Réponses, p. 38-43.

Par exemple, affirmer de façon dogmatique que « la spiritualité c'est pas la religion » ou affirmer qu' « aucune spiritualité n'est possible en-dehors de la religion », ça tue la vie.

C'est vivant une spiritualité. C'est constamment en mouvement, parce que c'est porté par un être vivant. Ça se purifie. S'il est un domaine où le mot cheminement prend une signification, c'est bien celui-là. Notre spiritualité d'enfant, d'adolescent, de jeune adulte, de la quarantaine, de celle du vieillissement évolue. Dans une vie, ça bouge tout cela. C'est parfois religieux, parfois pas du tout, parfois un peu des deux. Ça part, ça revient. Ce n'est pas quelque chose que je possède. Je dirais que c'est plutôt quelque chose qui me possède. C'est mystérieux, pas au sens où il n'y a rien à comprendre, mais au sens qu'on n'aura jamais fini de comprendre. C'est plein de nuances, parfois complexe, parfois plein de surprises. En fait, c'est humain, éminemment humain. Car la spiritualité est une expérience humaine.

...l'être humain vivant n'est pas une image morte et ne peut être décrit comme un objet. En fait, l'être humain ne peut absolument pas être décrit³.

De par le fait même, c'est unique.

Mais mon moi total, l'ensemble de mon individualité, ce qui fait que je suis moi, et qui est aussi unique que mes empreintes digitales ne peuvent absolument pas être intégralement compris, pas même par empathie, car il n'existe pas deux êtres humains qui soient entièrement semblables.⁴

Sans prétendre enlever le mystère, comme le second poète on peut quand-même tenter de s'y approcher.

³ Erich Fromm, op. cit. p. 133.

⁴ Erich Fromm, op.cit. p. 134.

Plusieurs ont fait la démarche. Des penseurs de notre milieu l'ont fait et le font encore. Ils se sont fait disponibles, présents, sans doute d'abord à leur propre spiritualité. Ils nous ont laissé des clés pour nous introduire dans ce monde.

Je vous en livre trois qui me parlent personnellement. J'avoue ici le caractère subjectif de ce choix. C'est le privilège du conférencier et je veux l'utiliser! Si à un moment et ou l'autre, l'évocation de ce qu'ils ont perçu provoque de résonances en vous, écoutez les. Ne m'écoutez plus. Vous êtes alors en train de vous approcher de votre propre spiritualité. Pour Jacques Grand'Maison :

Le spirituel, c'est ce qui donne profondeur à notre vie, à nos expériences humaines, à nos convictions et croyances, à nos amours, à notre foi en nous-mêmes, aux autres, à l'avenir - et à Dieu pour ceux qui y croient.⁵

Spiritualité : une affaire de profondeur. Pour Jean Desclos :

Tout être humain, même incroyant ou carrément athée, a une dimension spirituelle : il est riche de nobles ambitions, de rêves de bonheur partagé, d'élans vers l'inconnu à explorer, de forces de résistance à la bêtise, de capacités de dépassements de ses échecs et de ses impuissances, d'ouvertures et d'attention à ce qui le dépasse. Le spirituel est l'expression de l'être profond de l'humain en sa volonté de vivre, son ouverture à ce que Fernand Dumont appelle la *transcendance sans nom*...⁶.

Spiritualité : une affaire de transcendance, de capacité de dépassement.

Pour Benoît Garceau :

Cette recherche d'une spiritualité a son origine dans le sentiment que nous avons d'être plus que notre corps et ses besoins, plus que notre

⁵ Jacques Grand'Maison, *Une spiritualité laïque au quotidien*, Montréal, Novalis, 2013, p. 13.

⁶ Jean Desclos, *L'aide médicale à bien mourir. Les grands enjeux*. Montréal, Médiaspaul, 2020.

âme et la conscience de nos besoins et de nos devoirs. [...] Nous sentons cette dimension comme l'appel à dépasser les besoins de notre corps et les devoirs de notre âme, comme la possibilité en nous de respirer librement et de vivre intensément.

Possibilité de respirer librement, c'est-à-dire de se renouveler intérieurement en aspirant du neuf et en expirant ce qui est vieilli et usé. Nous sommes des êtres qui cherchons à avoir du souffle. Et toute spiritualité authentique est un art d'avoir du souffle⁷.

Spiritualité : une affaire de sentiment d'être plus que... et une affaire de respiration. C'est l'art d'avoir du souffle.

En réclamant toujours mon privilège de conférencier, je choisis cette vision de l'expérience spirituelle pour continuer notre démarche. La spiritualité est *l'art d'avoir du souffle*.

Nous comprenons vite ce à quoi réfère cette façon de décrire la spiritualité, car spontanément nous utilisons l'image du souffle pour décrire ce qui se passe en nous dans certaines circonstances.

Écoutons-nous parler. Parfois dans nos engagements, nous avons l'impression de manquer de souffle ou d'être hyper-ventilés ou de courir après notre souffle ou d'être essouffés ou de perdre le souffle, d'avoir le souffle court. À d'autres moments, nous nous respirons bien. Ça respire par en-dedans. Le souffle est profond.

Soigner sa spiritualité de soignant, devient prendre soin de ce souffle intérieur qui donne de la profondeur à nos engagements, ouvre notre travail ou bénévolat à une certaine transcendance, nous rend capables de dépassement.

La spiritualité, elle est toujours là. Au cours d'une entrevue, Gilles Vigneault confiait :

⁷ Benoît Garceau, *La voie du désir*, Montréal, Médiaspaul, 1997, p. 8.

Mon père disait souvent :

« On ne le voit pas »

« On ne l'entend pas »

« On ne le sent pas »

« Mais les arbres continuent de pousser en hiver. ⁸»

Gilles Vigneault

3. Chemins pour développer l'art d'avoir du souffle dans notre vie de soignant

Pendre soin de notre spiritualité de soignant, développer notre art personnel d'avoir du souffle, c'est notre responsabilité. Mais comment on fait ça?

Lorsque nous avons l'impression de manquer de souffle, de passer à côté de quelque chose sans trop savoir de quoi ou pourquoi, nous rêvons de pouvoir nous retirer, soit dans la nature, soit dans des endroits de recueillement comme des monastères, des ashram, pour des séjours plus ou moins long, pour faire le plein ou faire le vide selon où nous en sommes. Mais ce n'est pas toujours possible.

Nous aimerions trouver plus de temps pour lire sur la spiritualité, prendre des cours dans le domaine, échanger avec d'autres sur le sujet. Quand l'occasion se présente, nous sommes trop fatigués. On s'assoit pour écouter « District 31 »! Comment prendre soin de sa spiritualité lorsque nous sommes immergés dans l'action, à même cette action?

On nous dit qu'il y a des oiseaux qui se nourrissent en volant. Comme soignants, nous sommes probablement de cette espèce. Je ne parle pas ici à des novices. Nous avons tous nos moyens, nos lieux pour reprendre notre souffle intérieur. Précisons que ce n'est pas d'abord une question de trucs,

⁸ *Urbania #33, Spécial Hiver Québécois.*

de recettes à appliquer. En amont des moyens à utiliser, il y a des clés pour avoir accès à notre mystère profond.

Je vous en propose cinq. Ma proposition est évidemment, encore une fois, très personnelle. Elle ne se veut pas normative. Je ne suis pas un donneur de leçons. Je me parle à moi-même en même temps qu'à vous. Je m'exprimerai parfois en *nous*, parfois en *vous*. Revisitons ensemble ce domaine intérieur. Nous continuerons à nous aider dans les partages de tout à l'heure.

Être éveillés

Spiritualité signifie éveil. La plupart des êtres sont assoupis et ils l'ignorent. Ils sont nés endormis. Ils vivent dans leur sommeil ; ils se marient dans leur sommeil ; ils conçoivent leur progéniture dans leur sommeil ; et ils meurent sans même se rendre compte qu'ils ont passé leur vie endormis. Ils ne saisissent jamais le charme et la beauté de cette aventure que nous appelons l'existence⁹.

Un peu rude comme constatation! À tout le moins, une généralisation sans trop de nuances. Ce qui est à retenir, c'est « Spiritualité signifie éveil ». La clé maîtresse pour accéder à notre spiritualité de soignant, c'est de cultiver le souci de demeurer éveillé, je dirais par en-dedans.

Nous sommes constamment sollicités à l'extérieur de nous-mêmes. Tellement de préoccupations quotidiennes personnelles, familiales, professionnelle nous habitent. Comme on dit : le petit hamster court tout le temps. Nous portons le poids de certains événements de l'actualité. La covid nous a usés. Qui ne pense pas plusieurs fois par jour à ce qui se passe en Ukraine ? S'il reste encore de la place, les émotions se chargent de l'occuper. La publicité nous sollicite constamment en éveillant chez-nous toutes sortes de désirs, visant à nous faire acheter des biens dont nous n'avons pas nécessairement besoin.

Dans ce ronron, nous risquons effectivement de passer notre vie endormis.

⁹ Anthony De Mello, *Quand la conscience s'éveille*, 1994, Montréal, Bellarmin-Desclée De Brouwer, p.11.

Or il y a au fond de nous un souffle qui ne demande qu'à nous faire respirer profondément. Mais il est un peu timide. Il se manifeste lorsqu'il a de l'espace pour se déployer. Rester en éveil, c'est développer une qualité de présence à un réel qui ne se livre pas facilement. Le réel du cœur, le nôtre et celui des autres. Cela à même nos engagements, particulièrement notre travail.

On fait ça comment se garder en éveil, se nourrir en volant?

D'abord décider de s'occuper de son jardin intérieur, une décision à prendre et à reprendre. Puis trouver des moyens réalistes pour se garder en éveil, des moyens qui nous conviennent à nous. Dégager des espaces pour s'écouter respirer intérieurement. En écoutant des soignants partager leur expérience sur le sujet, il me semble que ce soit une question de rythme.

Il y a le petit rythme : des espaces dans nos journées, un moment précis ou plusieurs petits moments précis, des sortes de rituels. Des moyens très simples et concrets. Une bénévoles raconte qu'elle demande à son mari, venu la conduire en automobile, de la déposer au haut de la côte pour qu'au cours de la descente à pied, elle se dépose intérieurement pour être disponible de cœur à ce qui s'en vient dans sa journée de bénévolat et qu'elle ne connaît pas encore. Elle fait la même chose après sa journée, un moment pour s'entendre respirer. Comment on arrive et comment on repart du travail? Se déposer avant et après...

Le moyen rythme : des exercices réguliers de méditation, de pleine conscience, des formes de yoga, des marches dans la nature, la prière, la poésie, la musique, par exemple, peuvent nous garder éveillés.

Le grand rythme. Quelque chose qui ressemblerait à une année sabbatique; le chemin de Compostelle; peut-être un objectif de retraite.

En vedette dans ces moyens : le silence. Il est nécessaire pour s'entendre respirer. Pas évident sur les étages d'un hôpital! Je vous le concède. À chacun de trouver ses espaces de silence à soi.

Être éveillés à notre propre expérience spirituelle

Nous n'avons pas toujours été soignants en soins palliatifs. Nous ne le serons pas toujours. Notre expérience spirituelle existait avant. Elle continuera après. Notre spiritualité de soignant se greffe sur notre spiritualité personnelle. Elle en est un fruit. Elle se nourrit d'elle et, en retour, elle nourrit cette dernière.

Être éveillés au fait que nous avons une expérience spirituelle personnelle, originale, différente de celle des autres. C'est la meilleure parce que c'est la nôtre. Mais y sommes-nous éveillés?

Cette identité spirituelle a une histoire. Connaissez-vous l'histoire du développement de votre spiritualité personnelle ?

Avez-vous déjà identifié vos racines spirituelles ? Nous nous préoccupons beaucoup de transmission. C'est même le thème du congrès actuel. Il est bon de se rappeler ici que nous sommes d'abord des personnes à qui il a été transmis.

C'est bon de produire de bonnes pommes. C'est plein de promesses parce que c'est plein de pépins qui vont donner d'autres pommes. Mais il est nécessaire d'aller voir le pommier qui a porté ces pommes. Il a son histoire lui aussi. Si les pommes sont bonnes, c'est que le pommier est en santé.

« Ce n'est pas parce que je suis un vieux pommier que je donne de vieilles pommes. » Félix Leclerc

Qui nous a transmis et initié à l'art d'avoir du souffle? Comment cela s'est-il produit? Qu'avons-nous fait de ce qu'on nous a transmis ou de ce qu'on a voulu nous transmettre parfois peut-être de façon malhabile? Nous en avons accepté certains contenus. Nous en avons rejeté d'autres.

Qui sont nos parents spirituels? Des personnes qui avaient leur expérience propre et à un certain moment nous ont éveillés à quelque chose qui s'est développé en nous. Peut-être même, sans nous en rendre compte, nous avons pris leur héritage. Ils seraient eux-mêmes surpris de le savoir.

Une illustration toute simple et tellement parlante. Une bénévoles disait un jour : « J'ai toujours vu mes parents s'engager auprès des personnes malades. »

Quels ont été et quels sont nos mentors spirituels actuels? Qui nous a donné le goût des soins palliatifs? Qui nous donne le goût de continuer? Pourquoi nous sommes-nous engagés? Cet engagement a une histoire. Peut-être que c'était très clair au départ. « C'était certain qu'un jour je serais engagé dans ce domaine. » Peut-être que notre choix a été fait à la suite d'une sorte d'intuition. « Je ne savais pas trop pourquoi je me suis engagé. Mais je le sais maintenant. »

Être en éveil devant notre histoire spirituelle personnelle nous amène à découvrir notre couleur spirituelle originale. Une infirmière, après une expérience de relecture en profondeur de sa vie professionnelle dans le cadre d'une activité de ressourcement en groupe, déclare à ses collègues : « Je viens de découvrir que je ne suis pas seulement une experte qui donne des soins. Je suis profondément une soignante. » Elle avait redécouvert ses racines et elle était convaincue qu'elle devait désormais en prendre soin pour continuer. Nous étions en pleine expérience de l'art d'avoir du souffle.

Notre engagement en soins palliatifs prend la couleur de notre expérience spirituelle personnelle et en retour il contribue à accentuer cette couleur. C'est beau de constater cela. Se reconnaître, non dans les yeux de l'autre, mais à mes propres yeux et en être fier. « C'est moi ça! » Il faut être pas mal en éveil pour y arriver. Il y a plusieurs couleurs spirituelles ici ce matin.

Être éveillés à nos expériences de beauté

La beauté rencontrée dans nos engagements de soignants peut conduire à notre expérience spirituelle.

Les fondateurs et les concepteurs de nos maisons de soins palliatifs avaient cette intuition. Ils ont eu le souci d'entourer leurs maisons de beauté, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Feuilletez le volume *À tire d'ailes, témoignages de reconnaissance aux Maisons de soins palliatifs du Québec* publié par la

Fédération du Mouvement Albatros du Québec. Vous y trouverez des images de ce souci de beauté. Je pense aussi aux responsables des unités de soins palliatifs dans les centres hospitaliers qui ont la même préoccupation. Ça vient d'où ce désir d'entourer de beauté ces milieux? Je crois que cela touche quelque chose de profond. La beauté fait du bien en dedans.

Mais la beauté à laquelle je fais ici référence est d'un autre ordre. Elle peut se retrouver à domicile ou dans une chambre d'hôpital beige avec des rideaux verts usés et une jaquette d'hôpital qui cherche sa couleur. Elle est liée aux personnes malades, à leurs proches et à leurs soignants, surtout aux relations qui peuvent se développer entre eux, incluant la relation de soins.

Une caractéristique de cette beauté liée aux personnes, c'est que nous ne pouvons pas l'organiser, la construire comme on construit un décor. Elle nous prend par surprise. Elle nous arrête un instant dans nos courses, un peu comme des trêves dans nos agitations. Elle nous réveille parfois. Vous avez certainement connu de ces moments où spontanément pris par surprise vous vous êtes dits à vous-mêmes « C'est beau » ce que je suis en train de voir ou d'entendre. Des exemples, forcément personnels, pour stimuler votre mémoire.

- Une jeune femme qui vient d'accoucher de son premier enfant et, dès que possible, elle vient présenter à son grand-père en fin de vie son arrière petit-fils. Elle le couche auprès de lui dans le lit. Les deux dorment ensemble pendant un certain temps. C'est beau!
- Des proches que vous rencontrez régulièrement à domicile. Vous êtes témoins de leur désir de bien prendre soin de leur malade et de la constance dans leur engagement. C'est beau!
- Une mère âgée qui console ses grands enfants qui ont de la peine parce qu'elle va les quitter. C'est elle qui console! Elle est mère jusqu'au bout. C'est beau!

- Une bénévoles qui après avoir donné à manger à un malade, joue patiemment aux cartes avec ce partenaire qui oublie régulièrement les règles du jeu. C'est beau!
- Puis toutes ces personnes que nous rencontrons chaque jour depuis un bon moment et tout-à coup nous nous surprenons à nous dire à nous-mêmes : « C'est donc une belle personne! »

Comme on dit : « Ça vient me chercher. » Je ne parle pas ici d'un moment d'émotions passager, ni d'une émotion purement esthétique. Le premier réflexe n'est pas de dire : « Ça ferait donc une belle photo. » Il y a quelque chose de sacré dans cette sorte de beauté, quelque chose d'intime à respecter. Dire que c'est beau, ça se dit d'abord par en-dedans. Ça touche le sacré en nous.

Quand nous disons de ces expériences de beauté que ça fait du bien, c'est quoi le bien que cela nous fait? Cela résonne souvent en profondeur. Nous avons même le droit de nous trouver beaux nous-mêmes.

Pas nécessaire de chercher à expliquer pourquoi nous trouvons ça beau.

Ce qui nous intéresse ici, ce n'est pas ce qui fait que c'est beau, mais ce que la beauté nous fait¹⁰.

Pourquoi ça nous fait ça en profondeur? La réponse se trouve quelque part dans notre spiritualité. Pour des oiseaux qui se nourrissent en volant, les occasions ne manquent pas de se nourrir, car il y en a beaucoup de ces beautés. À condition de les voir et d'être en éveil.

Être éveillés à ce que produisent nos rencontres répétées avec des personnes souffrantes.

Dans la relation de soins qui met en présence deux dynamismes personnels, le souffle d'une existence vient à la rencontre du souffle d'une autre existence. [...] Cette approche convient bien sûr à tout être humain mais, chez le soignant travaillant auprès des personnes en

¹⁰ Charles Pépin, *Quand la beauté nous sauve*, 2013, Paris Robert Laffont, p.14

situation de fin de vie, elle se caractérise par cette attitude d'ouverture tant à son propre souffle qu'à celui de l'autre. [...] ¹¹

La relation de soins, quelque soit le lieu ou la façon dont elle s'exerce, est la rencontre de deux souffles qui ne sont pas sans s'influencer l'un l'autre. Notre engagement comme soignant aide le malade et le proche à trouver des espaces de sens dans ce qui leur arrive. Ces derniers nous aident en retour à trouver nos propres espaces de sens dans notre profession et notre vie personnelle.

Je concède que le chemin de la souffrance pour développer notre art d'avoir du souffle est plus raboteux que celui de la beauté. La souffrance de l'autre dérange toujours et nous met aussi en contact avec nos propres souffrances. Choisir de demeurer en éveil devant la souffrance demande parfois une décision pas mal ferme.

Quand on dit : « Je reçois plus que je donne », nous sommes dans ces eaux là. Nous disons parfois : « Travailler en soins palliatifs, c'est un privilège » ou « J'ai beaucoup appris de tel malade. Il ou elle m'a beaucoup marqué. » Qu'avons-nous appris au juste? En quoi avons-nous été marqués?

Certains malades sont nos maîtres spirituels, parfois l'espace d'un bref moment. Comme de bons maîtres, ils ne nous imposent pas leur spiritualité, mais nous provoquent à retourner à la nôtre.

Par exemple, un soignant dont l'expérience spirituelle est religieuse sera touché par la sérénité d'une personne malade qui se déclare non-croyante. D'autres fois, un soignant agnostique ou athée sera impressionné par la foi profonde, intégrée, sereine de certains malades qui se déclarent croyants.

Comme pour la beauté, ce qui nous intéresse ici, ce n'est pas le contenu de leur expérience spirituelle, mais ce qu'elle nous fait.

¹¹ Roseline de Romanet, *La mort est une affaire spirituelle*, Salvator, 2015, p. 57.

Se peut-il qu'en nous engageant en soins palliatifs, nous exposant à être en contact avec la souffrance de l'autre, nous ayons plus ou moins intuitivement le désir de développer notre propre spiritualité? S'exposer au souffle de l'autre pour arriver à respirer soi-même encore mieux? À un certain moment, on ne sait plus trop qui accompagne qui. Toujours à condition de rester en éveil.

Être en éveil devant l'expérience spirituelle de nos collègues soignants

C'est délicat, je l'avoue. Ce domaine est tellement privé. Il ne s'agit pas ici de nous mêler de l'expérience spirituelle de nos collègues. Mais d'aller voir ce que je perçois de l'expérience de l'autre produit chez moi, dans mes profondeurs à moi.

Avec nos collègues, il se produit un phénomène particulier. Les personnes malades passent, mais un bon nombre de nos collègues demeurent et parfois longtemps. C'est à la fois un avantage : nous pouvons voir la solidité de certaines de leurs options. Ce peut être aussi un inconvénient. Là aussi on peut s'endormir. On ne voit plus. On pense connaître. Comme il y a 2000 ans, on se dit : « Que peut-il sortir de bon de Nazareth? »

Mais il arrive que, là aussi, nous soyons parfois pris par surprise par l'un ou l'autre collègue. Au cours de nos journées, qui n'a pas eu un moment d'émerveillement devant la sollicitude d'un soignant, d'un intervenant qui aime les malades, qui se tient debout pour les défendre?

Nous reconnaissons que nous sommes privilégiés de travailler en équipe avec ces personnes. Ces gens-là nous font du bien. Ils nous donnent le goût d'aller travailler, de continuer à nous engager lorsque nous avons envie de lâcher. Ils nous réveillent lorsque nous risquons de nous endormir. C'est aussi cela aussi se nourrir en volant.

Permettez une parenthèse.

Y aurait-il une spiritualité propre aux soignants en soins palliatifs? Je ne veux pas fonder une secte! Mais il me semble que lorsque nous nous

rencontrons, nous nous retrouvons rapidement sur un terrain commun de valeurs, de partages de vision de la personne humaine, du goût de l'engagement. Nous ne sommes pas loin de la spiritualité.

Qu'est-ce qui se passe actuellement dans notre congrès? Pourquoi un congrès nous fait-il du bien?

Nous apprenons les uns des autres. Nous partageons nos expertises. Nous socialisons. Pour l'avoir vécu souvent, c'est aussi un moment où, sans trop nous en rendre compte, nous respirons du même souffle commun qui a quelque chose du souffle profond qui nous fait engager chacun dans nos milieux respectifs.

Nos équipes locales pourraient-elle devenir un lieu où nous pourrions nous donner des occasions pour nous entendre respirer de notre souffle profond commun? Nous garder éveillés ensemble.

Je vous lance un défi. De temps en temps ou même régulièrement, en équipe, prendre quelques minutes pour se demander ; « Qu'est-ce que j'ai vu de beau depuis notre dernière rencontre soit auprès d'un malade, soit auprès d'un proche, soit auprès d'un collègue. » Sans commenter... S'écouter, écouter les résonances en nous et respecter les silences. Ce pourrait être un bon début.

Nous avons des journées de formation, d'orientation, de coordination, de planification, de direction, d'évaluation... Pourrions-nous avoir des journées de ressourcement? Il y a des milieux où cela existe. Nous pourrions peut-être partager nos expériences dans la partage tout à l'heure.

Rester éveillés à l'art d'avoir du souffle développé par nos collègues : une façon de soigner notre propre spiritualité.

Conclusion

Soigner sa spiritualité de soignant.

Deux certitudes de départ. Notre spiritualité de soignant est une assise solide pour notre engagement. Il est nécessaire d'en prendre soin, particulièrement avec les défis que nous rencontrons actuellement.

Sans rejeter le chemin de la conceptualisation, nous avons pris le chemin de l'observation de ce qui se passe pour nous laisser instruire. Nous avons nommé la spiritualité comme l'art d'avoir du souffle.

Nous avons identifié une clé maîtresse pour accéder à ce mystère : rester en éveil.

Celle clé nous a ouvert d'autres portes : être en éveil face à notre propre histoire et couleur spirituelle, en éveil à ce que la beauté ou la souffrance de certaines personnes produisent chez-nous, incluant nos collègues. Nous avons considéré la possibilité de nous entraider à demeurer éveillés avec l'intuition qu'il existe peut-être une spiritualité propre aux équipes de soignants en soins palliatifs.

C'est vivant une expérience spirituelle.

Selon un auteur, nous sommes des êtres d'expansion.

Vouloir exercer ses capacités, actualiser ses champs d'intérêt, concrétiser ses projets et poursuivre ses rêves fait partie de la nature profonde des êtres humains. La réalité quotidienne est trop stimulante en expériences diverses pour laisser les êtres d'expansion que nous sommes indifférents. Même si nous n'en sommes pas toujours conscients, nous cherchons constamment à nous dépasser et à améliorer la qualité de notre vie. Dans son essence, l'individu est un

créateur et un bâtisseur, et son œuvre, c'est lui-même et l'existence qu'il cherche à se donner¹².

Il y a deux signes d'une spiritualité en forme. Le premier est celui de la profondeur, de l'intériorité. Le second est celui de l'ouverture à l'autre. Les deux sont inséparables. Une spiritualité qui me replie sur moi, sans m'ouvrir à l'autre risque d'être une spiritualité du nombril. Une spiritualité qui va vers les autres sans racines profondes, risque d'être une spiritualité de l'agitation.

Comme soignants en soins palliatifs, nous sommes constamment exposés à vivre ces deux mouvements : de l'intérieur vers l'extérieur et de l'extérieur vers l'intérieur. À condition toujours de demeurer éveillés.

Nous allons maintenant échanger, nous aider les uns les autres à soigner notre spiritualité de soignant : réactions à ce que je vous ai proposé, peut-être des résonances. Mais possiblement des expériences : comment personnellement ou en équipe vous prenez soin de votre spiritualité de soignant, de votre art d'avoir du souffle.

Élargissons encore un fois notre perspective. À ce moment-ci des gens souffrent en Ukraine. Nous nous sentons tellement impuissants. Pourtant le monde de la spiritualité n'a pas de frontières. Si nous développons l'art d'avoir du souffle dans notre engagement en soins palliatifs, cela change quelque chose ailleurs. L'effet papillon est susceptible de produire aussi de la bonté ailleurs. Notre congrès est une forme de réponse à ce qui se produit là-bas. Avant de partager, prenons un moment de silence en communion avec nos frères et sœurs d'Ukraine.

(Moment de silence)

Merci

¹² Jean-Louis Drolet, *La route du sens. L'art de s'épanouir dans un mode incertain*, 2018, Montréal, Les Éditions de l'Homme, p. 9.

