

Une parenthèse de respiration pour les professionnels



En établissement de santé, les métiers exercés au quotidien mobilisent pleinement les équipes. En psychiatrie en particulier, la relation, l'écoute, la vigilance et l'engagement émotionnel font partie intégrante du travail. Cette implication constante nécessite de pouvoir souffler, récupérer et préserver son équilibre.

C'est dans cette logique que la qualité de vie au travail se traduit par des actions concrètes, accessibles et adaptées aux réalités du terrain

UNE PAUSE IMMERSIVE POUR RELÂCHER LA PRESSION

Le 26 février dernier, avec le soutien de la Mutuelle Nationale des Hospitaliers, l'assistante sociale du personnel a proposé aux professionnels des séances de relaxation par la réalité virtuelle.

Organisées dans la salle dédiée à la détente du service de santé au travail, ces séances (complètes, avec 27 inscrits) ont permis aux participants de bénéficier d'une vingtaine de minutes de méditation immersive grâce au dispositif BrainRise.

Simple d'utilisation, ce dispositif com-

bine méditation de pleine conscience et environnements virtuels apaisants. Chacun pouvait choisir son univers : plongée sous-marine, jardin zen, paysage d'hiver... pour une expérience adaptée à ses besoins et à sa sensibilité.

DES RESENTIS AUTHENTIQUES

Les retours recueillis à l'issue des séances témoignent de l'impact immédiat de cette parenthèse : «*De la plénitude, du calme. Tu décolles. Tu pars.*», «*J'étais super apaisée, je suis vraiment partie loin.*», «*Une sensation de flotter tout le long de la séance.*», «*J'ai l'impression de recommencer ma journée.*»



Certains ont fermé les yeux très rapidement, d'autres ont préféré rester attentifs aux images. Tous ont vécu l'expérience différemment, mais beaucoup évoquent une réelle sensation de lâcher-prise et un temps qui "passe très vite".

Comme toute démarche de bien-être, l'expérience n'est pas perçue de la même manière par chacun, et c'est aussi ce qui en fait la richesse : offrir des outils variés pour répondre à des besoins différents.

PROLONGER LA DÉTENTE

À l'issue de la séance, les participants pouvaient prolonger ce moment grâce à un massage des pieds par appareil shiatsu (chaleur, pétrissage en profondeur, compression d'air), pour une détente ciblée et complémentaire.

Un tirage au sort a également permis à l'une des participantes de remporter une box Rituals, venue clôturer cette journée sur une note conviviale.

UNE DÉMARCHE QUI S'INSCRIT DANS LA DURÉE

Pour la M.N.H., partenaire de l'action, ces pauses immersives participent pleinement à une démarche globale de qualité de vie au travail : «*Au quotidien, les professionnels hospitaliers prennent soin des autres. Là, nous venons prendre soin d'eux.*»

Cette initiative illustre l'engagement du C.H. des Pyrénées à développer des actions de prévention et de bien-être concrètes, en lien avec ses partenaires, au plus près des équipes.

Le C.H.P. remercie chaleureusement la MNH ainsi que les deux professionnelles présentes lors de cette journée pour leur disponibilité, leur écoute et la qualité de leur accompagnement.

Prendre soin des équipes, c'est aussi leur offrir des espaces pour respirer, se recentrer et repartir avec une énergie renouvelée.