

LA MÉTHODE FLIP POUR TRANSFORMER L'ÉCHEC EN RÉSILIENCE

Auteure : Sarah McVanel¹, M. Sc., PCC, CRHA, CSODP.

Affiliations : ¹Experte en reconnaissance, Greatness Magnified, St. Catherine's, ON, Canada.

*Manuscrit original soumis en anglais et traduit vers le français par
Jocelyne Demers-Owoka, trad. a., Ideal Translation.*

Cet article est basé sur la présentation d'ouverture de Sarah McVanel lors du Congrès national 2021 de l'AISOC.



INTRODUCTION

N'y a-t-il jamais eu un moment, lorsque collectivement, nous avons été appelés à niveler par le haut nos vies, à faire reculer le seuil de nos connaissances et à faire face à la dure vérité? Cela n'a-t-il pas fait ressortir des souvenirs enfouis d'autres expériences difficiles – cette ancienne patronne intimidante, cet accident évité de justesse avec un patient, une période tumultueuse avec notre ado – qui nous ont forcés à faire face aux émotions que ces échecs, déceptions et difficultés passés ont soulevées?

J'avoue que cela m'est arrivé.

Vous pensez peut-être, « Ok Sarah, mais nous sommes pas mal différentes. Tu es une conférencière, nous sommes des infirmières en SOP. » Vous avez raison, mais nous nous ressemblons peut-être plus que vous ne le pensez.

Lorsque la COVID-19 a brutalement fait son apparition dans nos vies, ici, au Canada, la vie a changé du jour au lendemain. De mon côté, mon entreprise a été paralysée et je sais que plusieurs de nos SOP ont vécu la même situation. Tout à coup, nous n'avions plus le droit

de faire ce dans quoi nous excellions. Pour pouvoir continuer à aider dans le cadre de notre profession, nous devions dorénavant travailler à différents endroits, de manière différente, avec de nouvelles personnes, et surtout, en dehors de notre zone de confort.

S'ajoutait à tout cela un bouleversement dans notre vie personnelle. Le sentiment d'abandonner les personnes qui nous tiennent à cœur dans notre vie – les adultes plus âgés que nous ne pouvions plus aller visiter, les enfants à qui on ne pouvait pas enseigner des maths de troisième année (saviez-vous qu'ils n'utilisent plus la méthode de la division longue?) et les amis que nous ne pouvions plus voir quand ils avaient besoin d'aide. C'était la recette parfaite pour que se produise une tempête de honte liée à l'échec. Lorsque vous êtes la personne sur qui tout le monde se fie, au travail et à la maison, c'est difficile à avaler. N'est-ce pas?

L'isolement même lorsque vous n'êtes pas seuls

Durant les journées les plus froides de notre hiver canadien, isolés de vos amis, n'éprouvant plus le sentiment

d'accomplissement que vous procure un travail que vous adorez et vivant de l'incertitude quant à l'avenir, vous auriez eu toutes les raisons de vous sentir comme si c'était le moment le plus sombre de votre carrière d'infirmière.

Si vous êtes comme moi, vous avez d'abord refusé d'admettre vos difficultés et vous avez continué à fonctionner. Car, après tout, quel choix avez-vous en tant qu'infirmière? On a besoin de vous ailleurs dans l'hôpital. Votre famille a besoin de vous. Votre profession a besoin de vous.

De plus, vous pensez peut-être : « D'autres personnes vivent des choses bien pires que moi. » Vous vous dites peut-être que les infirmières d'étage sont tous les jours beaucoup plus à risque d'être exposées au virus. Entretemps, ces infirmières d'étage pensent peut-être aussi qu'au moins elles gagnent un salaire convenable comparativement aux autres professions. Tandis que ces autres pensent peut-être qu'elles sont chanceuses d'avoir un emploi, etc. Aucune d'entre nous n'a en fait le droit de se *sentir* contrariée, parce qu'il y a toujours quelqu'un qui vit une situation bien pire.

Il est cependant important de ressentir nos sentiments. Je suis prête à gager que vous me diriez : « Sarah, c'est compréhensible que tu te sentes contrariée. » Et je vous dirais la même chose, parce que c'est ce qui est curieux chez nous les personnes généreuses et gentilles... nous donnons aux autres et nous les appuyons quand parfois nous ne nous rendons pas la pareille (du moins en premier... jusqu'à ce que nous nous rendions compte de ce que cela nous coûte).

Des échecs antérieurs qui ressortent dans les difficultés actuelles

Je me souviens lorsque je suis devenue maman pour la première fois. Je ne partageais jamais mes difficultés. Je suis passée d'une employée ayant un super bon rendement au travail à une chialeuse pas présentable en pantalons de jogging informes, aux cheveux gras, qui doutait

constamment d'elle-même. *Tout ça, du jour au lendemain.* Sérieusement, mes contractions ont commencé une heure après que je sois partie du travail.

Je m'en suis voulu dès le premier jour. Je n'avais pas le *droit* d'avoir des problèmes avec la maternité. Je détiens une maîtrise en thérapie familiale et développement humain. J'ai travaillé avec des familles en crise. Je connais les signes de la dépression. Je me suis dit que je devrais être capable de prendre en main mon chagrin incessant, car je possédais les outils. Il s'avère qu'aucune logique, connaissance théorique ou expérience en milieu de travail ne pouvaient convaincre mes neurotransmetteurs chimiquement déséquilibrés que je n'étais pas déprimée.

Mais, c'est du passé, n'est-ce pas? Pourquoi en parler maintenant?

Parce que le passé est capable de s'immiscer dans notre présent. Plusieurs années après m'être rétablie de ma dépression post-partum (DPP), ce sentiment de honte a sournoisement refait surface dans les premiers mois de la COVID. Mon cerveau intelligent a fait un « lien » avec la dernière fois où je m'étais sentie comme une nulle au travail. Tout comme la thérapeute, transformée en maman pour la première fois, la conférencière spécialisée en motivation était tout à coup sans travail (du moins temporairement, jusqu'à ce que les congrès virtuels deviennent la norme). Je n'avais personne à motiver. L'experte en reconnaissance n'était pas exposée à de nombreuses personnes à reconnaître. Je n'avais plus de rôle qui me permettait d'aider (lors d'autres crises importantes, je travaillais dans un hôpital où il m'avait été plus facile de me sentir utile).

Je n'ai pas fait le rapprochement. Mon cerveau n'a pas pensé : « Hé! C'est le même genre de crise de confiance que tu as vécu il y a 17 ans. » Je me suis plutôt dit (encore une fois) que je ne pouvais pas me permettre de perdre tous mes moyens. Sensiblement comme plusieurs d'entre vous peuvent penser que vous ne pouvez pas vous permettre de tomber malade et que vous vous dites : « Qui

prendra soin des autres si je m'effondre? » Personne ne va embaucher une conférencière spécialisée en motivation qui n'offre pas des conseils motivants et si des personnes comme moi ne peuvent pas prendre sur elle-même, alors qui sera là pour les personnes en première ligne comme vous... lorsque vous-mêmes vivez des situations difficiles? Si je n'étais pas capable de me motiver dès que des difficultés se présentaient, est-ce que ça faisait de moi une impositrice? Une fausse conférencière de motivation? Une nulle?

Et n'étais-je tout particulièrement pas une énorme impositrice, une fausse conférencière de motivation, une nulle étant donné que deux années avant, j'avais publié un livre intitulé *The Flip Side of Failing*? Quand même, le fait de nier nos problèmes n'empêche pas nos émotions de refaire surface. Notre expérience du monde, indépendamment de toute preuve logique qui soutient qu'elle devrait être différente, continue d'avoir des répercussions sur nous. J'ai dû reconnaître mon problème avant de pouvoir le gérer.

Nous observons de plus en plus des signes de problèmes liés à la santé mentale¹ chez les Canadiens, et surtout, chez les fournisseurs de soins de santé.² Les premières phases de recherche indiquent des signes de trouble de stress post-traumatique (TSPT) qui sont néfastes pour votre santé en tant que personne ainsi que pour l'industrie qui fait face à des pénuries de personnel encore plus importantes à l'échelle mondiale.³ Mis ensemble, ces sentiments de « J'ai besoin d'une journée de congé » et de « Ils ont besoin de moi. Je ne peux pas prendre congé » vous font probablement sentir comme si vous deviez nier comment vous vous sentez, parce que vous n'avez pas le choix. Comme le dit si bien le dicton : « Pourquoi espérer quelque chose que vous ne pouvez pas avoir ? »

Cultiver la méthode FLIP

Observer des situations de ce genre de manière logique, et *seulement* logique, c'est se refuser le droit à la compassion.

Oui, on a désespérément besoin de vous. Oui, l'avenir est incertain tant dans votre vie personnelle que professionnelle. Et oui, vous éprouvez des problèmes, c'est compréhensible. C'est normal. Nous sommes humains et on doit s'attendre à cela.

Voici le « cadeau » que m'ont apporté les crises indésirables, persistantes et incessantes, comme la DPP, qui ne semblait pas vouloir finir. J'ai appris qu'il n'existe pas de bouton Avance rapide ou de chemin facile pour passer à travers mes difficultés.

Parlons un peu de ce que signifie vraiment la résilience.

Renverser l'échec avec la méthode FLIP

F – Fail (échec)

Lorsque nous subissons un échec, même si ce n'est peut-être pas quelque chose que nous avons choisi, cela peut nous aider à grandir, à nous réveiller et à apprendre une leçon que nous ne nous étions même pas rendu compte que nous devions apprendre. Il est essentiel d'avouer, de constater et de reconnaître l'échec pour pouvoir grandir et apprendre de cette situation. Ne laissez pas les sentiments d'échec que vous avez éprouvés durant la pandémie ne servir à rien. Ressentez-les, vivez-les, reconnaissez-les. Ok, maintenant, l'échec peut se dire : « Mon travail est terminé ici. » Grâce à cela, vous pouvez passer à la prochaine étape ».

L- Learn (apprendre)

L'échec constitue une « première tentative pour apprendre » selon A.P.J. Abdul Kalam.⁴ Cependant, qu'en est-il de la deuxième, troisième, sixième, vingt-sixième ou soixante-sixième tentative? C'est à ce moment que nous commençons vraiment à stresser quant à nos capacités ou à penser que nos équipes ne performant pas ou même à commencer à sentir que nos affaires sont vouées à l'échec. Et si, à la cinquième, sixième ou peut-être centième tentative, nous avons assez appris pour nous

propulser et connaître du succès? Il s'agit d'avoir le cran pour être capable de persister *malgré* la résistance.

I – Ignite (allumer)

Lorsque nous pouvons nous appuyer sur l'apprentissage, nous trouvons une passion qui génère la concentration, le sentiment d'avoir un but, la compréhension et la voie que nous n'aurions peut-être pas trouvés si nous n'avions pris aucun risque et que nous n'avions pas risqué de connaître encore plus l'échec. L'envers de l'échec est souvent notre plus grande opportunité pour collaborer de manière significative avec les personnes que nous aimons, les équipes avec lesquelles nous travaillons et les communautés dont nous faisons partie.

P – Praise(louanger)

Les plus de trente grands Canadiens que j'ai interviewés pour mon livre, *The Flip Side of Failing*, étaient capables de reconnaître leur propre importance et l'importance des personnes et des choses qui les entouraient *malgré* leurs échecs. Demandez-vous quand vous avez reconnu pour la dernière fois votre importance ou celle d'une autre personne malgré les barrages, les obstacles ou les défis auxquels vous avez fait face?

En général, la reconnaissance est conditionnelle, comme dans le cas où une personne doit surpasser les attentes. Par exemple, vous terminez un projet ou vous atteignez un objectif financier, *à ce moment* on vous félicite. Qu'en est-il de reconnaître les réalisations en cours de route? Les progrès ne sont-ils pas autant dignes de louanges que le résultat final?

CONCLUSION

Si vous devez servir en tant qu'infirmière durant la COVID, vous pouvez aussi demander de l'aide, reconnaître à quel point cette période a été difficile, éprouver une crise de confiance lorsqu'on vous demande de travailler ailleurs ou lorsque votre SOP ferme à nouveau, ne pas savoir comment aider

vos enfants ou votre sœur ou votre mère lorsqu'ils ont des problèmes ou simplement avoir besoin d'aller au lit plus tôt que d'habitude parce que vous avez l'impression de ne pas être capable de refaire le plein d'énergie.

Rien de tout cela ne signifie que vous êtes nulle, mais tout simplement que vous êtes un être humain. Ce n'est pas parce que vous pouvez reconstruire un autre humain à partir de l'intérieur (lorsqu'on y pense comme il faut, c'est pas mal incroyable ce que vous pouvez faire) que vous êtes un robot. Je sais que vous le savez, mais je vais vous le dire quand même vous avez le **droit** de ressentir vos sentiments actuels, de les reconnaître et de ne pas les juger.

Ce qui est ironique, c'est que lorsque nous essayons un échec, nous pouvons nous en remettre tout aussi rapidement. Et qu'on se le tienne pour dit, ce ne sera pas notre dernière difficulté, alors il vaut mieux que nous renforçons maintenant nos muscles de résilience face à l'échec. Le monde entier est aussi en train d'entraîner les siens.

RÉFÉRENCES

1. CAMH. Mental health in Canada: Covid-19 and beyond, CAMH Policy Advice, July 2020. [Consulté le 15 juin 2021.] Peut être téléchargé à : www.camh.ca/-/media/files/pdfs---public-policy-submissions/covid-and-mh-policy-paper-pdf.pdf
2. Carmassi C, Foghi C, Dell'Oste V, Cordone A, Bertelloni CA, Bui E, Dell'Osso L. PTSD symptoms in healthcare workers facing the three coronavirus outbreaks: What can we expect after the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Res.* 2020 Oct;292:113312.
3. Drannan VM, Ross F. Global nurse shortages – the facts, the impact and action for change. *Br Med Bull.* 2019 Jun 19;130(1):25-37.
4. <https://www.goodreads.com/quotes/1015959---if-you-fail-never-give-up-because-f-a-i-l-means> 🌸