

AVEC  
**JOËL SAVATOFSKI**  
MASSEUR-KINÉSITHÉRAPEUTE



ET  
**CAROLINE ROME**  
SOPHROLOGUE  
SPÉCIALISÉE DU SOMMEIL



## BIEN-ÊTRE

« À l'hôpital, je voudrais prendre quelques minutes pour souffler. Comment profiter au maximum de ce temps de pause ? »

**17** minutes de pause pour 52 minutes de travail : voilà le bon ratio travail/repos selon la société lettone Desktone<sup>(1)</sup>, à la suite d'une étude en 2014. Une formule qui fait sourire Audrey, 22 ans, infirmière à Limoges (87) : « C'est inimaginable pour le personnel soignant ! Déjà que 5 à 10 minutes de pause sur une journée, on ne les a pas toujours ! Et pourtant, ils ne sont pas de trop pour boire et manger, éliminer, se reposer, recharger ses batteries... »

Je commence à 6h40, 18 patients à passer en revue entre 7h15 et 8h30, puis vient le tour des médocs, les bilans sanguins, et l'encadrement des stagiaires. Puis la transmission avec ma collègue. À 11h30, reprise de la tension artérielle, puis médocs et préparation des bilans pour le lendemain. Sans parler des petits imprévus : l'ordinateur en panne, les courses à la pharmacie... En clair, j'ai environ 10 minutes par jour pour avaler un thé et une tartine. » Pause clope, café brûlant en main, papotage avec les collègues, ou balayage frénétique de l'écran du smartphone... Les quelques minutes de pause que l'on peut s'octroyer à l'hôpital se résument souvent à ces quelques activités. Et pourtant... Utilisée intelligemment, cette pause peut être un vrai atout pour décompresser avant ou après un geste délicat ou difficile, et restaurer sa concentration et sa vigilance. Le maître mot de ce lâcher-prise : la respiration. « L'expiration est la base du relâchement, explique Joël Savatofski, masseur-kinésithérapeute. Pour lâcher prise et vous "dé-tendre", il faut penser à expirer. » ★



## JE FAIS QUOI ?

- ✓ Prendre un grand bol d'air.
- ✓ M'installer loin des tumultes des claviers, passages, etc.
- ✓ Faire une micro-sieste.
- ✓ Travailler mes abdos.
- ✓ Méditer.
- ✓ Respirer, souffler.
- ✓ Se masser entre collègues.

## Ce que dit la loi

→ En cas de travail continu, la durée quotidienne de travail ne peut excéder 9h pour les équipes de jour et 10h pour les équipes de nuit. Une pause de 20 min est accordée lorsque le temps de travail quotidien est supérieur à 6h consécutives. La durée de travail effectif, heures supplémentaires comprises, ne peut pas dépasser 48h sur une période de 7 jours. L'agent doit bénéficier d'un repos hebdomadaire de 36h consécutives minimum.

[bit.ly/2rE3QEa](http://bit.ly/2rE3QEa)

1- <http://blog.desktone.com/2014/08/20/the-secret-of-the-10-most-productive-people-breaking/>

## Une sieste aux mille vertus

En réponse à la somnolence, la micro-sieste permet de restaurer sa vigilance et son énergie, en moins de 5 minutes. « La micro-sieste se fait en position assise, les pieds bien à plat, mais jamais la tête appuyée contre le mur, ou avachie. C'est la bascule (quand la tête retombe) qui témoigne du lâcher-prise tant mental que corporel. J'ai ainsi répondu à un besoin physiologique sans dormir pour autant », explique Caroline Rome, sophrologue spécialisée du sommeil. Une forme de relaxation profonde donc. Et pour y arriver, diverses techniques sont possibles :

→ **la respiration par le ventre** : bien assis dans son bassin (le coccyx comme point d'appui), on relâche les épaules. La main au niveau du nombril, on gonfle le ventre et on expire doucement. On inspire pendant 3 ou 4 temps et on expire en 8, 12 ou 16 ;

→ **la technique de cohérence cardiaque** : un vrai atout avant tout geste difficile ou délicat, car elle permet de réguler son rythme en quatre temps : inspiration, blocage, expiration, blocage.

## Plein le dos ?

→ Méthode anti-stress, le toucher-massage « détend, calme la douleur, chasse la fatigue, améliore la circulation, aide à mieux dormir »<sup>(1)</sup> a été conçue pour les patients. Une pratique qui permet aussi au soignant de se détendre.

**Lâcher-prise** : debout ou assis, jambes légèrement écartées. Inspirer en levant les bras, puis laisser tomber tout le corps en expirant. Répéter deux ou trois fois.

**Défatiguant** : allongé sur le sol, dos bien à plat, bras le long du corps, les pieds sur une chaise ou contre le mur, expirer tranquillement.

**Automassage** : pétrir ses trapèzes avec les deux mains, puis la nuque, bien tenue dans la paume. Exécuter des rotations de la tête, à droite.

**À deux, c'est mieux** : le front de la collègue sur votre épaule, sa tête calée contre votre joue, masser sa nuque des deux mains pendant 2 à 3 minutes. La jambe de la collègue posée sur vos cuisses, genou et talon d'Achille en points d'appui, imprimer un léger mouvement de roulé de jambes sur la cuisse. Puis faire de petits mouvements rapides.

1- Joël Savatofski, *Le Toucher-massage*, 3<sup>e</sup> édition, Éd. Lamarre.