

Salut à tous, bonne journée ! Je m'appelle Lauren et je suis physiothérapeute en début de carrière aux Philippines. Je suis ici, aujourd'hui, pour partager un peu de mon expérience au cours des 20 derniers mois depuis le début de la pandémie et comment elle a changé et façonné ma pratique personnelle. Je pense que le meilleur endroit pour commencer est juste au début, alors laissez-moi vous dire un peu où j'étais en mars 2020.

À l'époque, je travaillais déjà au Philippine General Hospital (PGH), qui est un hôpital public de niveau tertiaire qui se présente comme l'hôpital universitaire national et le centre de référence du pays. Et comme nous sommes dans un pays du tiers monde (en voie de développement), où les services publics et caritatifs sont d'une grande nécessité, nous étions presque toujours à pleine capacité. En tant que membre du personnel de physiothérapie, nous tournions dans différents services d'hospitalisation et recevions des patients en ambulatoire. Nous avions en moyenne entre 8 et 12 patients par jour avec différents types de cas allant des cas de : musculo squeletiques/orthopedie/traumatiques, accidents vasculaires cérébraux et autres affections neurologiques, cas pédiatriques et neuro développementaux et autres affections spécialisées comme les cas cardiaques, vestibulaires, visuels et pulmonaires). En plus de cela, nous supervisions des stagiaires de différentes écoles. Donc, pour vous donner une idée de notre charge de travail : nous étions une vingtaine de Physio salariés, nous avions 25 stagiaires en un mois, et chacun de nous avait environ 5 à 12 patients par jour. En gros, c'était beaucoup de patients, beaucoup de stagiaires et beaucoup de personnel sur place.

C'était notre quotidien.

Ensuite, la pandémie nous a frappé. Les premiers à être retirés par leurs universités étaient les stagiaires. Ce n'était pas autant facile de fermer des services. Nous étions en baisse de près de la moitié de nos thérapeutes mais avec le même nombre de patients. Le personnel restant n'était pas suffisant pour couvrir ce nombre de patients. Dès le début, dans cette première semaine, il y avait déjà un énorme défi pour nous et de nombreuses leçons à tirer :

➤ Premièrement, pour moi, cela a vraiment souligné l'importance d'avoir de la flexibilité en tant que physiothérapeute et d'avoir une connaissance générale des différents cas. Nous avons dû couvrir tant de patients, même sans avis préalable.

C'était tellement mouvementé que les physiothérapeutes coordonnaient par heure celui qui était disponible pour couvrir tel service ou tel autre. Donc avoir cette capacité d'être en mesure de reconnaître les cas courants et de s'appuyer sur une référence était si important. Bien sûr, je ne suis pas entrain de dire que vous devriez tout mémoriser dans vos manuels parce que ce n'est pas réaliste et cela n'est pas attendu de votre part sur le lieu de travail. Mais, dès maintenant, prenez des mesures pour vous exposer à autant d'opportunités d'apprentissage dans divers cas que vous pouvez afin que vous puissiez construire votre répertoire et votre expérience.

➤ Ensuite, il est important de perfectionner votre capacité à communiquer avec empathie. En tant que physio, nous avons toujours besoin de cette compétence lorsque nous parlons avec les patients et les soignants, mais surtout dans des cas comme celui-ci. Imaginez, les patients avaient peur ou étaient confus parce qu'ils ne comprenaient pas ce qui se passait. Certains de nos patients avaient fait de longs déplacements, loin de leurs provinces de résidence, pour pouvoir bénéficier de services caritatifs. Et certains patients, bien sûr, n'avaient que leur propre rétablissement et leur traitement dans leur esprit. Nous devons être en mesure d'entrer en contact avec ces patients et de leur expliquer clairement, de manière non menaçante et gentiment sur la façon dont nous pourrions devoir reprogrammer des rendez-vous, comment nous pourrions devoir fermer les services à l'avenir. De mauvaises communications et un ton « il faut juste le faire » auraient entraîné des conflits, des plaintes et peut-être même des sentiments d'abandon de leur côté. Et bien sûr, nous ne voulions pas cela pour nos patients.

➤ Enfin, pour notre section, ce qui a facilité notre transition et notre planification à ce stade, c'est d'avoir une forte équipe de direction qui pouvait discuter et prendre des décisions sur la façon d'aller de l'avant avec le service en accord avec la bonne volonté de toutes les personnes impliquées. Si nous n'avions pas ça à l'époque, et qu'il fallait créer des plans d'action, cela aurait été chaotique. Alors, en tant que professionnels en début de carrière, je vous encourage à rejoindre des services où le travail d'équipe est bon et la prise de décision est judicieuse. Et si vous êtes dans un endroit où il n'y a rien de tout cela pour le moment, alors peut-être que vous pouvez prendre les premières mesures pour en construire.



Alors, pour aller de l'avant, que s'est-il passé ensuite ?

PGH a ensuite été désigné comme centre national de référence COVID du pays et nos cliniques de physiothérapie ont été fermées indéfiniment. En lieu et place, nous avons alors été appelés à assumer un rôle différent : être agents de sécurité pour les services COVID. Nous étions en charge de l'application des protocoles de sécurité et de la bonne désinfection; et la santé et la sécurité de notre personnel COVID était entre nos mains. C'était quelque chose complètement en dehors de nos compétences et qui demandait une formation et une préparation complémentaire. C'était au tout début de la pandémie alors, c'était une période délicate pour les professionnels de santé.

➤ Assumer le rôle d'agent de sécurité a vraiment relever chez moi combien il était important : **Même quand vous avez déjà un travail, vous devez continuer à apprendre.** Vous devez être ouvert à assumer différents rôles et différentes tâches. Même quand vous n'êtes pas sûres, même quand vous pensez ne pas être prêts.

➤ C'était un de ces moments. Imaginez, face à un virus presque inconnu, à une époque où l'on ne savait presque rien à son sujet sauf que ça se propagé rapidement et qu'il y avait des gens qui mouraient, nous étions soudainement appelés à être en première ligne. Nous devons assumer les rôles que l'on attendait de nous dans notre métier. Nous devons être **courageux**. C'était l'époque des soignants exténués et surmenés, des agents de santé qui transpiraient jusqu'aux os à cause des matières dangereuses et des EPI renforcés. C'était l'ère des travailleurs de la santé séparés et isolés de nos familles. Nous étions confrontés à des défis inconnus chaque jour, et même maintenant, même lorsque nous en savons beaucoup plus sur le virus, même lorsque le vaccin existe pour nous protéger, je sais que certains d'entre nous sont encore effrayés et anxieux, mais nous devons être courageux pour nos patients et collègues de travail.

➤ C'est certainement plus facile à dire qu'à faire, mais une chose qui s'appuie en quelque sorte sur votre bravoure est de **mettre le service aux patients au coeur de votre pratique.** Parce que, comme je l'ai dit, tout ce que nous faisons et les services que nous offrons en premières lignes est pour nos patients. C'est pour que nous puissions les aider à se rétablir et à retourner dans leur famille. Et si vous mettez cela au centre de votre pratique, alors le quotidien devient un peu plus épanouissant et un peu moins difficile à supporter.

Finalement, après quelques mois en tant qu'agents de sécurité, nous avons été rappelés à nos fonctions de physio. Nous avons commencé avec les soins aux patients hospitalisés non covid et finalement les soins aux patients COVID. Le rôle lui-même était familier, mais les compétences avaient changé. Il fallait en développer pour tenir compte du risque toujours présent de COVID autour de nous:

➤ C'est pourquoi, je tiens à souligner un élément de notre profession : la **pratique fondée sur les preuves (EBP)**. C'est réellement ce qui a aidé à combler le fossé face à toute nouvelle situation. Cela m'a aidé à comprendre les symptômes, les séquelles de COVID que je ne connaissais pas. Parfois, j'avais besoin d'un rafraîchissement rapide sur certains traitements sur lesquels peut-être que je ne me serais pas concentré dans ma pratique précédente, par exemple sur les exercices les plus efficaces pour la respiration, les exercices d'expansion thoracique, etc. Fait intéressant, nous avons également dû approfondir la recherche sur la désinfection, les protocoles santé et sécurité au travail, etc. La recherche entourant la COVID— ses symptômes, le pronostic, son traitement évoluant chaque jour, et votre pratique devrait également évoluer avec lui.

➤ L'année dernière, avec la naissance de la télé-réadaptation et de l'apprentissage à distance, **ma créativité, mon ingéniosité et mon raisonnement clinique** en tant que physiothérapeute ont toutes été mises à l'épreuve. Avant la pandémie, nous n'avions pas cela du tout, tout était face à face. C'était un cadre totalement différent avec tant de défis difficiles que je suis sûr que certains le savent déjà. Comment traduisons-nous notre métier, qui est très physique et profession tactile dans un cadre éloigné ? Comment enseignez-vous à un parent par le biais d'un appel vidéo comment gérer correctement leurs enfants? Comment modifiez-vous les appareils fonctionnels et autres équipements d'exercice que le patient n'a pas ? Comment puis-je modifier les exercices pour qu'ils puissent toujours être effectués en toute sécurité, même si je ne suis pas physiquement là pour guider mon patient? Essayer d'explorer ces différents nouveaux paramètres apportera de nouvelles opportunités de développer votre pratique.

➤ En fait, mon conseil est qu'il est maintenant temps d'**affiner votre initiative**, votre pratique car votre environnement évolue. Contribuez à ce changement. Saisissez les occasions de vous exprimer, de poser des questions et d'influencer. C'est maintenant le meilleur moment de commencer à développer vos compétences organisationnelles et de leadership.

Donc, ça me ramène maintenant en 2021. Cela fait un an et demi que nous nous sommes en quelque sorte installés dans notre « nouveau ordinaire ». En fait, nous ne sommes pas encore revenus à 100 % : nous sommes toujours en équipes travaillant sur et hors site, nous n'avons toujours pas de formation en présentiel pour nos stagiaires, nous gérons toujours une charge de patients réduite, nous portons toujours au moins le niveau 3 d'EPI (Équipement de protection individuelle) et dans mon pays, les cas sont toujours à un niveau record. Le service de physiothérapie fonctionne, c'est devenu familier et routinier. Mais le défi maintenant, à long terme, est de lutter contre la fatigue émotionnelle due à l'épuisante année que nous avons tous traversé.

Alors, dans cette dernière partie de mon exposé, je veux me concentrer maintenant sur la façon de rester en bonne santé de manière holistique :

➤ Premièrement, il est facile d'oublier de prendre soin de soi même quand on est tellement occupé à prendre soin des autres. Alors ceci est juste un rappel que vous devriez **toujours donner la priorité à votre propre santé et sécurité**. Maintenir un bon protocole de désinfection et de sécurité sanitaire est important. Je sais que c'est fatigant mais ne soyez pas paresseux ! investissez dans la santé, Ayez une bonne alimentation et une activité physique régulière.

➤ De plus, **maintenez un équilibre sain entre vie professionnelle et vie privée**. Le travail que nous faisons est physiquement, émotionnellement et mentalement épuisant. Cela pourrait conduire à un épuisement professionnel et à une fatigue de compassion si tous vos efforts sont consacrés à votre travail seul. Trouvez votre objectif en dehors du travail. Cela pourrait être passer du temps avec votre famille, prendre un nouveau passe-temps, explorer votre créativité ou peut-être commencer un nouveau projet personnel. Avoir quelque chose qui vous inspire en dehors du travail et vous aidera à renforcer votre résilience à long terme.

➤ J'ai mentionné plus tôt d'éviter la **fatigue de compassion** et si vous n'êtes pas familier avec cela, je vous suggère d'y prêter attention car cela a généralement un impact sur les professionnels en début de carrière. Donc, dès maintenant, vous devez construire les limites entre votre objectif d'aider votre patient à grandir et celui de vous attacher à lui. Cela devrait être clair dans votre esprit et dans votre pratique comment vous permettre de prendre soin de votre patient avec soutien sans assumer le fardeau émotionnel ou la douleur du rétablissement de ce patient. Nous ne voulons pas ancrer nos propres motivations et émotions sur le seul progrès

de nos patients car nous en gérons beaucoup et pour nombreux d'entre eux, et les choses pourraient ne pas tous se dérouler comme vous le souhaiteriez.

➤ Et enfin, ayez de la **patience** avec vous-même. Vous grandissez en tant que professionnels/ étudiants pendant une pandémie. Les choses ne sont pas parfaites et vous êtes en train d'apprendre. Vous aussi, vous débutez. Rappelez-vous que « les débuts sont toujours les parties les plus difficiles », mais ça va s'améliorer. Ayez de la patience dans le rythme que vous prenez dans cette pandémie. Certains plans pourraient dérailler; certaines choses peuvent évoluer plus lentement que vous ne le pensiez. Soyez juste patient, tout s'arrangera.

Cela représente 10 minutes de certaines des expériences d'apprentissage que j'ai eues au cours de l'année dernière. Je sais que c'est vraiment autre chose, de commencer une carrière ou des études alors que nous sommes au milieu d'une pandémie, mais j'espère que vous regardez ces défis comme des opportunités de croissance au lieu de simples difficultés. Souvenez-vous, « une mer calme n'a jamais fait un marin qualifié ».

Merci de m'avoir accordé de votre temps et de m'avoir permis de partager mes idées avec vous. J'attends avec impatience le jour où nous pourrons tous, espérons-le, nous rencontrer, collaborer et travailler ensemble sur de futurs projets.

Je vous remercie !