WELLOGY

GROUPE PASTEUR MUTUALITÉ

cpts du Trégor
Communauté Professionnelle Territoriale de Santé

Soirée Conférence

« Soignants face au stress
Comprendre, détecter, prendre en charge »

WELLOGY

AGENDA

- **Intervention du Dr Chabernaud**

- Définition du stress et des différents états de Stress
- Identification des signaux faibles et forts de détection de ces niveaux de stress
- Critères de gravité
    1- Je détecte
    2- Je prends conscience de mon état
    3- Je prends mon téléphone

- **Présentation et utilisation du Stress-test par Patricia Pajot et Dr Chabernaud**

- Stress test
- Cas pratiques
- Séance d'échange avec les participants

- **Présentation du programme M**

WELLOGY

Le burn out des soignants

98 % des soignants reconnaissent avoir déjà ressenti les symptômes de l'épuisement professionnel

Près de 7 soignants sur 10 en France sont actuellement en situation d'épuisement professionnel (% le plus élevé de tous les pays sondés)

62 % des soignants en France déclarent que la pandémie de la Covid-19 n'a fait qu'exacerber ce sentiment (% le plus élevé de tous les pays sondés)

Etude du cabinet Nuance et de l'HIMSS (Healthcare Information and Management Systems Society) - novembre 2020 à février 2021
400 médecins et infirmiers dans 10 pays différents (Australie, UK, Allemagne, France, Pays Bas, Belgique, Suède, Finlande, Norvège Danemark)

https://www.nuance.com/en-gb/healthcare/campaign/whitepaper/overload-to-burnout.html?cid=7010W000002TCK5QAO&utm_campaign=EHM-PT-2021-UK_Burnout_InfoHub&utm_medium=Organic&utm_source=whats_next_blog&_ga=2.56321449.300567893.1624728408-1893294344.1624728408#!

2022 – all rights reserved - confidentiel

Un volume horaire hebdomadaire intenable

>40 heures hebdomadaires → risque accru de burn-out

63 % des médecins et 47 % du personnel infirmier en France déclarent dépasser ce seuil

France, Belgique et Pays-Bas : le plus grand nombre d'heures hebdomadaires

Etude du cabinet Nuance et de l'HIMSS (Healthcare Information and Management Systems Society) - novembre 2020 à février 2021
400 médecins et infirmiers dans 10 pays différents (Australie, UK, Allemagne, France, Pays Bas, Belgique, Suède, Finlande, Norvège Danemark)

https://www.nuance.com/en-gb/healthcare/campaign/whitepaper/overload-to-burnout.html?cid=7010W000002TCK5QAO&utm_campaign=EHM-PT-2021-UK_Burnout_InfoHub&utm_medium=Organic&utm_source=whats_next_blog&_ga=2.56321449.300567893.1624728408-1893294344.1624728408#!

WELLOGY

2022 – all rights reserved - confidentiel

Quelques définitions...
LE STRESS

Risques Psychosociaux → Stress → Epuisement professionnel

WELLOGY
2022 – all rights reserved - confidentiel

À l'origine du concept de stress

Hans Selye (1907-1982)
Médecin endocrinologue autrichien

Stress : réponse non spécifique de l'organisme face à une demande de l'environnement

1936 : Syndrome Général d'Adaptation

Les systèmes physiologiques activés par une situation stressante peuvent être délétères pour l'organisme

WELLOGY

2022 – all rights reserved - confidentiel

Stress : de quoi parle-t-on?

Déséquilibre entre la perception

- ✓ des contraintes imposées par l'environnement
- ✓ de ses propres ressources pour y faire face

Evaluation psychologique individuelle des contraintes et des ressources

Effets sur

- ✓ la santé psychologique
- ✓ la santé physique
- ✓ le bien-être
- ✓ la productivité

Vécu de décalage, de tension

WELLOGY

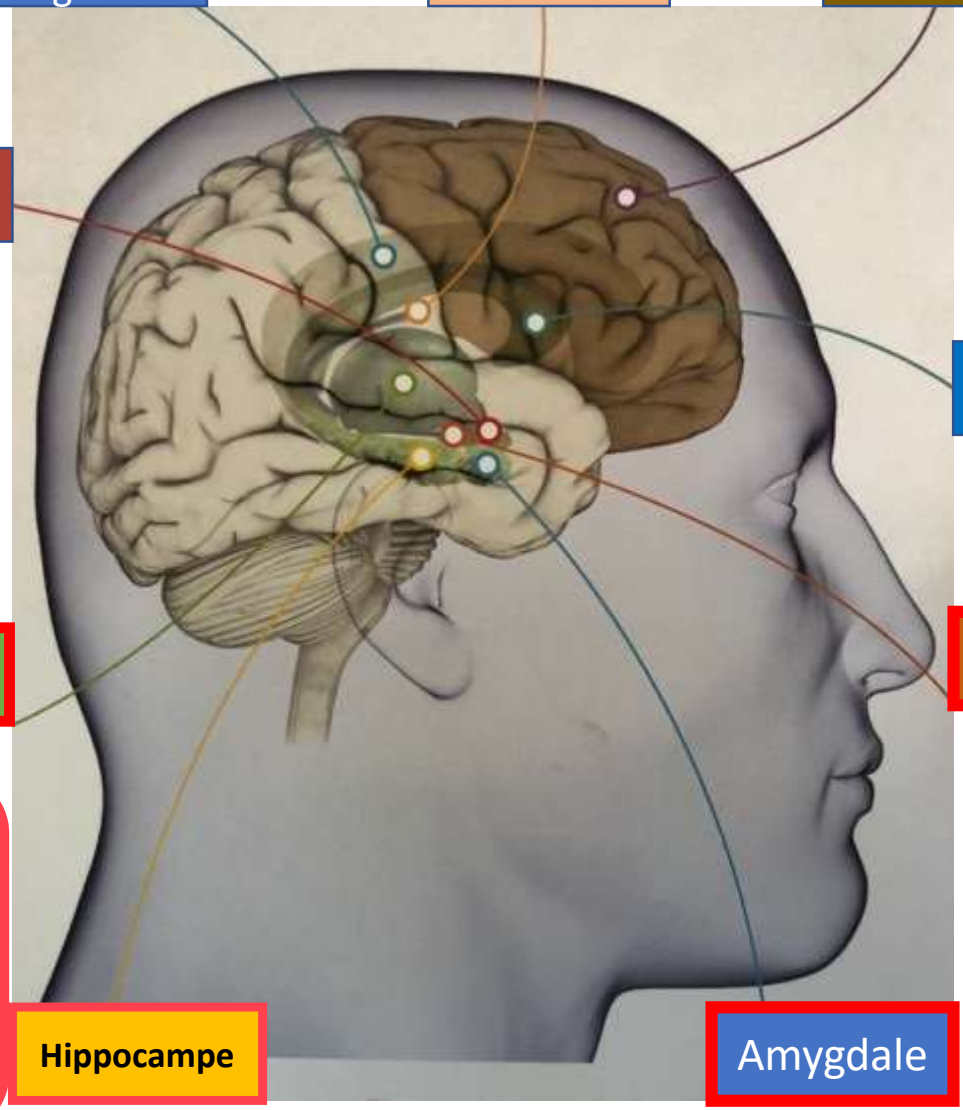
2022 – all rights reserved - confidentiel

LE STRESS
La physiologie

GROUPE PASTEUR MUTUALITÉ

WELLOGY

Le cerveau émotionnel



Thalamus
Les informations sensorielles sont transmises à l'amygdale pour une évaluation et une réaction rapides

Hippocampe
Les informations consciemment sont codées dans l'hippocampe pour créer des souvenirs.

Hypothalamus
Les informations sensorielles sont transmises à l'amygdale pour une évaluation et une réaction rapides

VOIES CONSCIENTES & INCONSCIENTES

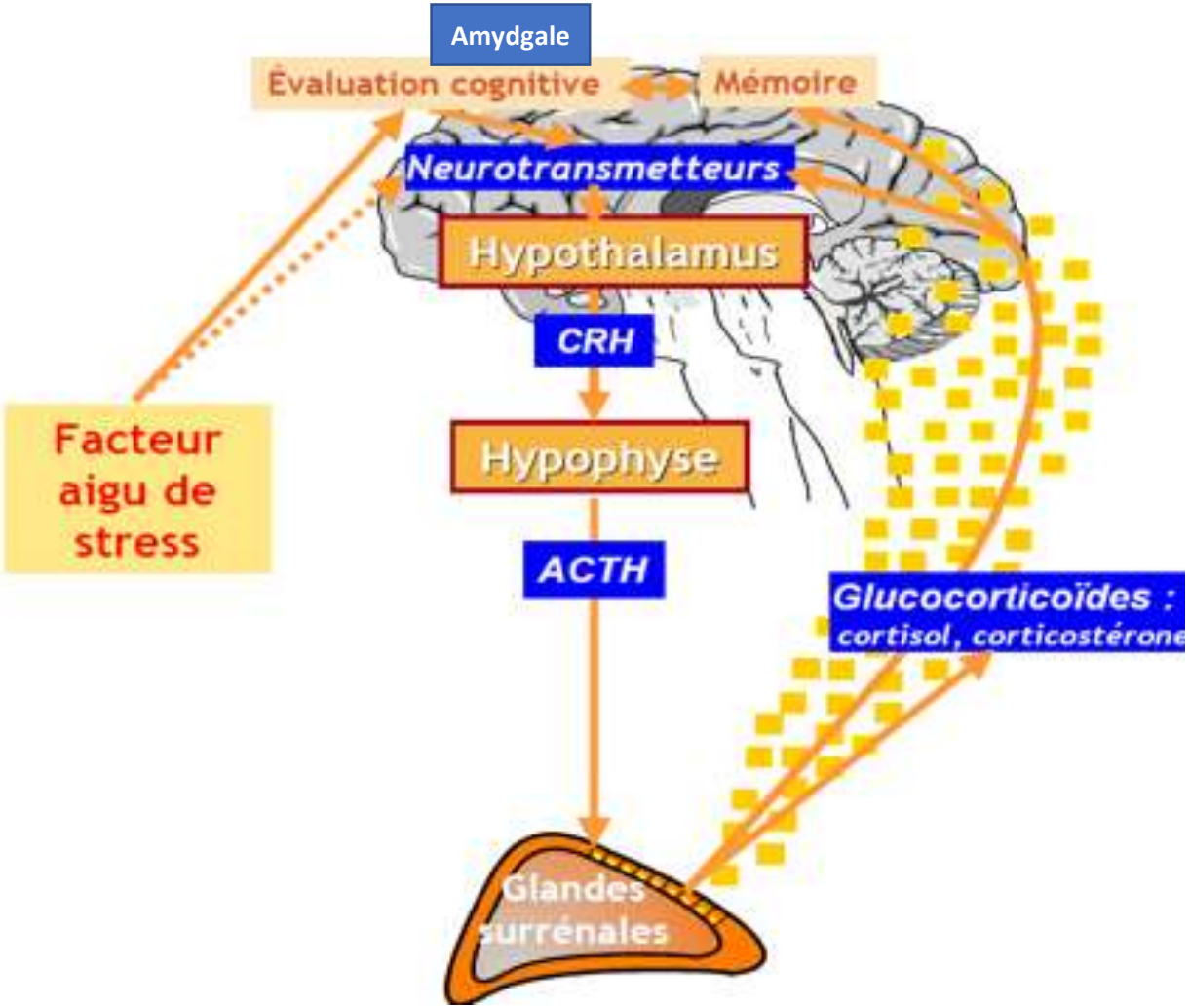
- L'amygdale intercepte les stimuli émotionnels avant que nous en ayons conscience
- Le corps peut ainsi réagir rapidement face au danger ou au plaisir.

WELLOGY

2022 – all rights reserved - confidentiel

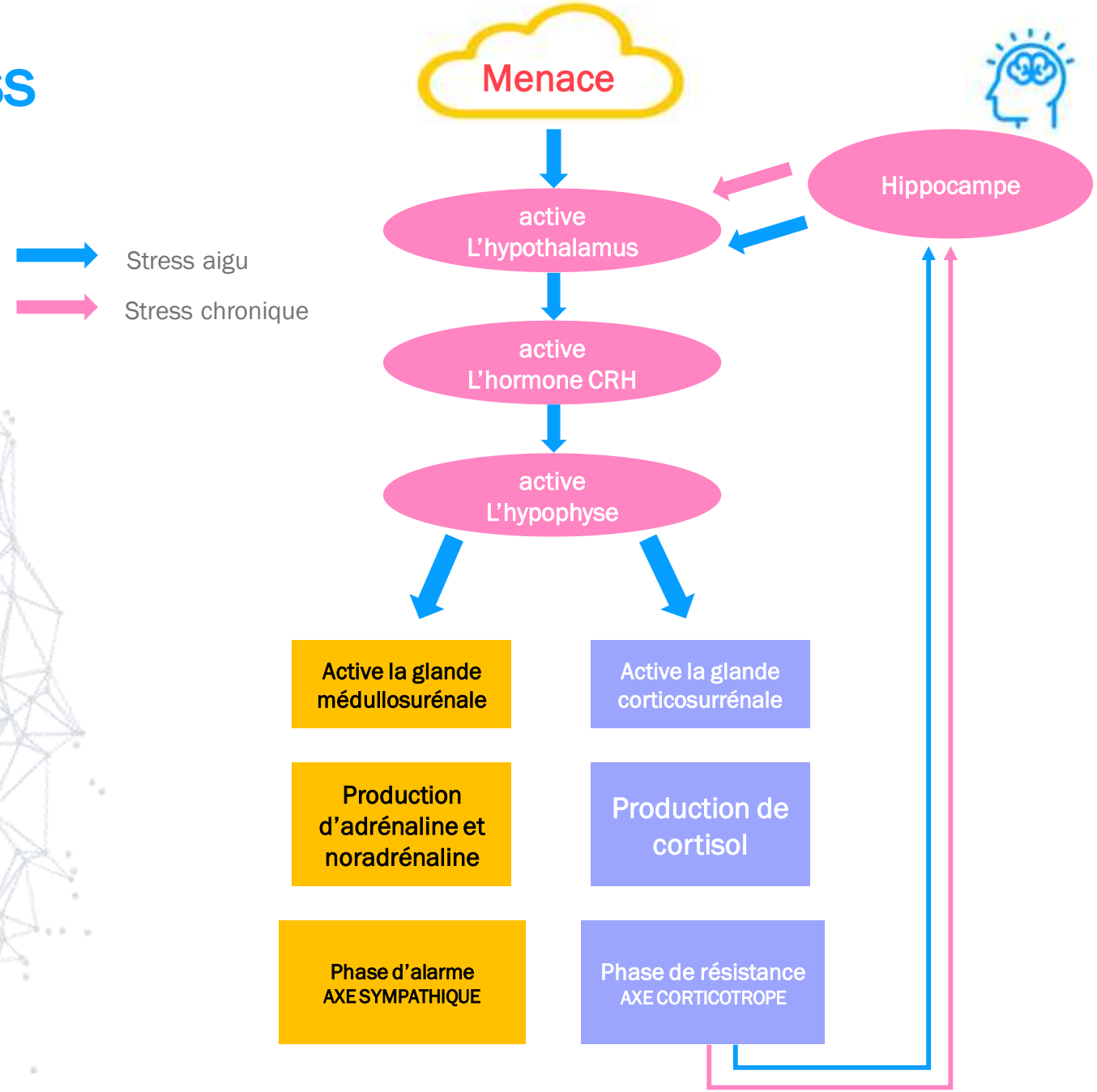
Mécanismes du stress

Phase aigüe



WELLOGY
2022 – all rights reserved - confidentiel

Mécanismes du stress
Phase chronique

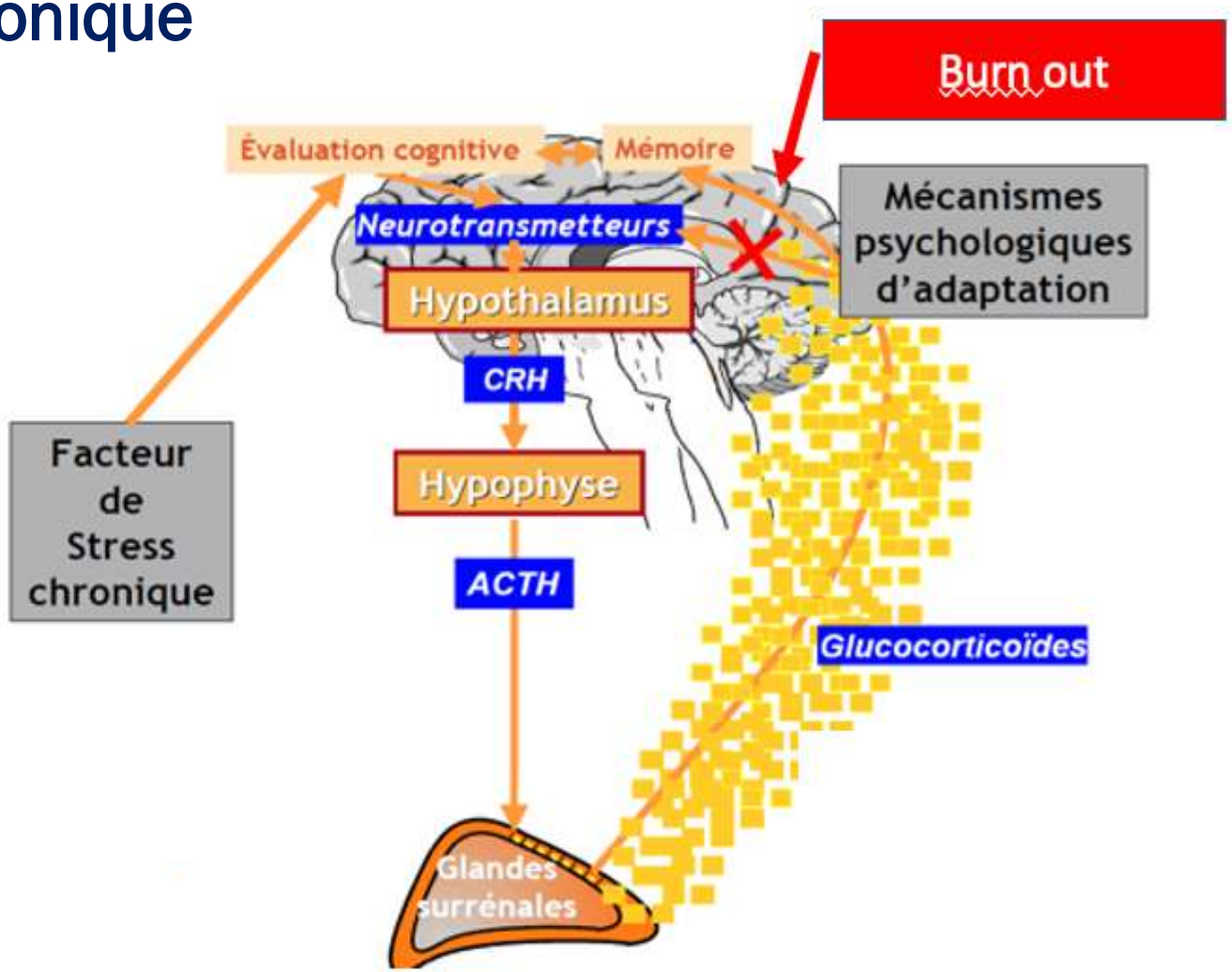


WELLOGY
2022 – all rights reserved - confidentiel

Mécanismes du stress

Phase aigüe → Phase chronique

- **Surcharge de travail**
- **Surcharge mentale**
- Hyperconnectivité
- Perte de repères
- **Perte de sens**
- Équipements inadaptés
- **Manque de relations soutenantes**
- **Équilibre pro/perso**
- Angoisse/ avenir
- Précarité



WELLOGY
2022 – all rights reserved - confidentiel

Du stress aigu à l'épuisement

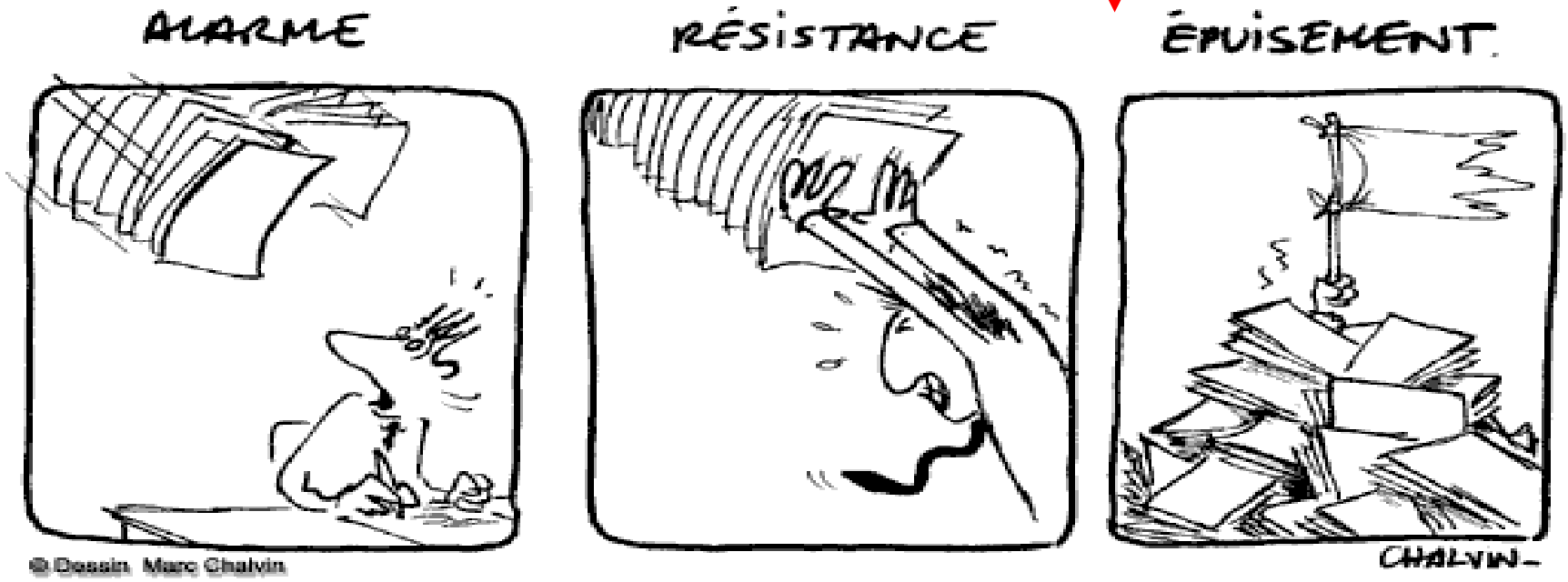
ALERTE !!!

STOP

Symptômes de tension
(Etat de stress aigu)

Symptômes de décompensation
(Etat de stress chronique)

Maladies
(Syndrome métabolique, maladies CV, dépression, troubles anxieux, TMS, désordres immuno-allergiques, …)



Libération des catécholamines
(Augmentation FC, PA, thermogénèse, vasodilatation musculaire)

Mobilisation énergétique
(Sécrétion de glucocorticoïdes → augmentation de la glycémie, diminution du seuil de la douleur, action anti-inflammatoire)

Si échec de la phase de résistance

WELLOGY
2022 – all rights reserved - confidentiel

LE STRESS
Signes et symptômes

GROUPE PASTEUR MUTUALITÉ

WELLOGY

Signes et symptômes

Symptômes physiques

- Douleurs musculaires, articulaires, coliques, maux de tête…
- Troubles du sommeil, de l'appétit, de la digestion
- Sensation d'essoufflement, d'oppression, sueurs…

Symptômes intellectuels

- Troubles de la concentration: oublis, erreurs…
- Difficultés à prendre des initiatives, des décisions

Symptômes émotionnels

- Sensibilité et nervosité accrues, crises de larmes, de nerfs…
- Angoisse, excitation, tristesse

Répercussions comportementales

- Recours à des produits calmants et/ou excitants (somnifères, anxiolytiques, café, alcool, tabac, drogues…)
- Inhibition, repli sur soi, diminution des activités sociales ou agressivité

WELLOGY

2022 – all rights reserved - confidentiel

Critères de gravité

Clinique psychique

- Envahissement psychique
- Les éléments dépressifs
- Les éléments de burn-out
- Existence de troubles de la personnalité
- Existence d'un syndrome de stress post-traumatique (PTSD)

Clinique physique

- Asthénie
- Hypertension artérielle (HTA), fréquente, souvent résistante au traitement
- Troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Lombalgies rebelles
- Manifestations somatiques de l'anxiété
- Décompensation de maladies somatiques antérieures
- Troubles du cycle

Clinique du contexte

- Raisons qui ont amené la décompensation : changement d'organisation, restructurations…
- Eléments de harcèlement moral à rechercher
- Conflits de personnes
- Cynisme managérial

WELLOGY

2022 – all rights reserved - confidentiel

Critères de gravité

En fonction des items précédents, on peut classer les troubles en :

- **Légers, transitoires**, ne nécessitant pas automatiquement un arrêt de travail mais plutôt un accompagnement
- **Plus sérieux**, avec habituellement un arrêt de travail et un accompagnement
- **Sévères**, avec d'emblée un arrêt de travail prolongé et la nécessité d'anticiper une ou des prolongations

WELLOGY

2022 – all rights reserved - confidentiel

Quelques définitions…
L’EPUISEMENT PROFESSIONNEL

GROUPE PASTEUR MUTUALITÉ

WELLOGY

Epuisement professionnel
De quoi parle-t-on ?

Le syndrome d'épuisement professionnel, ou burnout, est un ensemble de réactions consécutives à des situations de stress professionnel chronique dans lesquelles la dimension de l'engagement est prédominante.

Il se caractérise **par 3 dimensions :**

- ✓ **l'épuisement émotionnel,**
- ✓ **la dépersonnalisation ou le cynisme,**
- ✓ **le sentiment de non-accomplissement personnel au travail**

De nombreuses professions demandent **un investissement personnel et affectif important**

- ✓ Plus concernés par le risque de burnout quand ils ressentent un écart trop important entre leurs attentes, la représentation qu'ils ont de leur métier et la réalité du travail.
- ✓ Cette situation, qui les épuise et les vide « émotionnellement », les conduit à remettre en cause leur investissement initial.

WELLOGY

2022 – all rights reserved - confidentiel

Test du niveau de risque d’épuisement professionnel

GROUPE PASTEUR MUTUALITÉ

WELLOGY

Les outils

Les échelles et questionnaires

Permettent de préciser le diagnostic, différentiel le cas échéant et de documenter de façon factuelle et incontestable la situation du patient lors de procédures ultérieures

Stress

- ✓Questionnaire de Karasek (demande psychologique, latitude décisionnelle, le soutien social au travail)
- ✓Questionnaire de Siegrist (contraintes, récompenses, surinvestissement)
- ✓Perceived Stress Scale (PSS) (mesure l'importance avec laquelle des situations de la vie sont perçues comme menaçantes, c'est à dire non prévisibles, incontrôlables et pénibles)
- ✓Echelle de PTSD (stress post-traumatique)
- ✓Stress test Wellogy

Burn-out (l'épuisement personnel, l'épuisement professionnel et l'épuisement relationnel)

- ✓Echelle de burn-out de Maslach
- ✓Copenhagen Burn-out Inventory – CBI

Dépression

- ✓Echelle de dépression et d'anxiété de Hamilton ou MADRS
- ✓Dépistage d'un état dépressif : échelle HAD

WELLOGY

2022 – all rights reserved - confidentiel

Test du niveau de risque d’épuisement professionnel

2022 – all rights reserved - confidentiel

Test du niveau de risque d'épuisement professionnel

24 questions

Vitalité physique, émotionnelle, intellectuelle, comportementale

- Je me sens fatigué le matin
- Mes soucis m'empêchent de dormir
- Mon alimentation est riche et sucrée
- Je suis démotivé par mon travail
- J'ai des difficultés à faire face à des problèmes
- J'ai des trous de mémoire
- Il peut m'arriver d'avoir des attitudes agressives
- Je consomme des substances addictives (café, tabac, alcool …)
- Je me sens frustré par mon travail
- J'ai facilement les larmes aux yeux
- Il peut m'arriver de faire preuve de cynisme
- Je suis devenu plus insensible aux personnes dans mon entourage professionnel

- Je ressens des tensions musculaires
- J'ai du mal à prendre des décisions
- J'ai l'impression de ne plus être à la hauteur de mon travail
- Je ressens des palpitations/des sensations d'oppression respiratoire
- J'ai besoin de m'isoler pour travailler
- Je critique et je râle
- Je me sens mentalement sous pression
- J'ai du mal à me concentrer
- Je me sens surchargé par mon travail
- Je m'agace/m'énerve facilement
- Mes idées sont confuses
- Je me sens épuisé à la fin de ma journée de travail

WELLOGY

2022 – all rights reserved - confidentiel

Test du niveau de risque d’épuisement professionnel
Le Stress-test

Remplissez le questionnaire

Répondez aux questions spontanément, sans réfléchir longtemps, c’est votre vécu du moment qui compte

Stress-Test Bretagne

2022 – all rights reserved - confidentiel

Test du niveau de risque d'épuisement professionnel
Comprendre le score

RÉSULTAT GÉNÉRAL

Score sur 100. Correspond à l'état général de stress/burn-out.

Ce test comprend 4 niveaux de résultats :

Entre 0-24. Votre sérénité est préservée. Vous êtes zen, continuez sur ce chemin !

Entre 25-48. Le stress a tendance à s'installer, vous présentez des signaux d'alerte. Prenez du temps pour vous, reposez-vous et parlez-en autour de vous, à des personnes de confiance.

Entre 49-72. Vous êtes en situation de stress chronique. Prenez rendez-vous avec votre médecin traitant et parlez-en à des personnes de confiance, votre correspondant RH si vous êtes confortable ou votre cercle personnel.

Entre 73-100. Le risque de burn-out est très élevé. Consultez un spécialiste en urgence, médecin traitant, psychiatre, psychologue ou médecin du travail.

WELLOGY

2022 – all rights reserved - confidentiel

Test du niveau de risque d'épuisement professionnel
Comprendre le score

RÉSULTAT PAR ÉTAT DE VITALITÉ

Score sur 25. Correspond au résultat sur un des 4 piliers de la gestion du stress : état physique, émotionnel, cognitif et comportemental.

Entre 0-6. Vous gardez un bon état de forme, un bon équilibre.

Entre 7-12. Les premiers symptômes apparaissent, veillez à retrouver un équilibre. Prenez en compte votre état et recentrez-vous afin de ne pas laisser le stress s'installer.

Entre 13-18. Votre corps commence à manifester de sérieux symptômes. Prenez rendez-vous avec votre médecin traitant et parlez-en à des personnes de confiance, votre correspondant RH si vous êtes confortable ou votre cercle personnel.

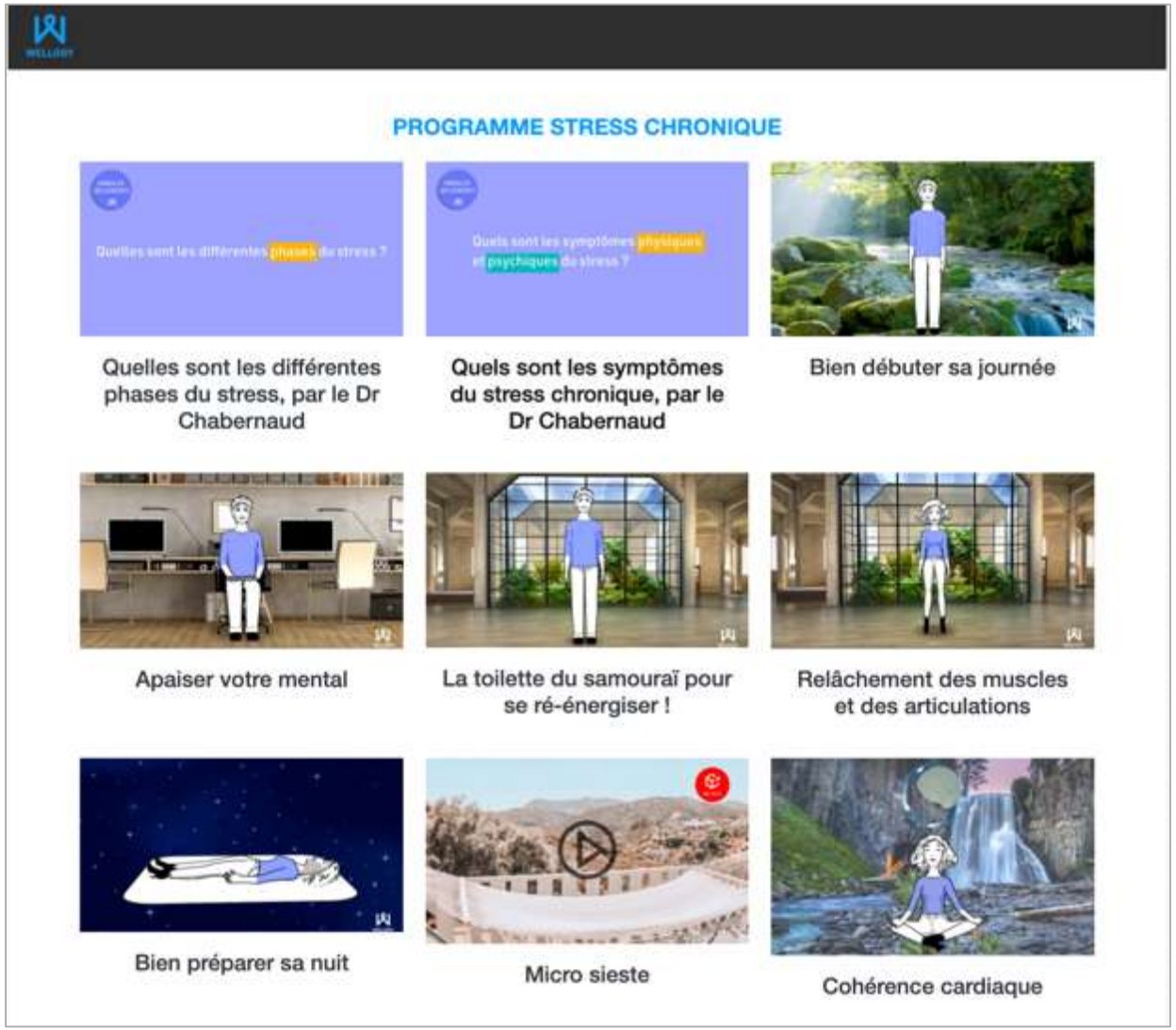
Entre 19-25. Vous présentez les symptômes typiques du burn-out. Consultez un spécialiste en urgence, médecin traitant, psychiatre, psychologue ou médecin du travail.

WELLOGY

2022 – all rights reserved - confidentiel

Test du niveau de risque d’épuisement professionnel

Le programme d’accompagnement



WELLOGY
2022 – all rights reserved - confidentiel

Retour d'expérience GPM 86

Soirée conférence & Stress-test

Quelques chiffres :

- **35** tests le jour de la conférence
- **155** tests 1 semaine après !
- Depuis déploiement du test à l'ensemble des médecins du département 86 ; déploiement d'un test dans le service des urgences de l'hôpital de Niort, participation au salon SFMU en octobre à Poitiers

Résultats :

- **12%** en risque de Burn out
- **64%** en situation de Stress Chronique
- **20 %** en situation d'alerte
- **4 %** en harmonie !

Témoignages :
« Intervention dynamique, très argumentée, qui a suscité beaucoup d'échanges entre les différents acteurs du monde de la santé présents lors de la soirée » Aline Moreau – GPM

« Le stress-test un outil simple, autonome, pragmatique apportant une solution immédiate » Docteur Violeau – Urgentiste hôpital de Niort

WELLOGY
2022 – all rights reserved - confidentiel

Test du niveau de risque d'épuisement professionnel

Cas No1 - Médecin - quel niveau de risque?

- Médecin, femme, 55 ans, installée en cabinet libéral et intervient en EHPAD 2 jours par semaine depuis plus de 10 ans.
- Elle fait face à une surcharge de travail permanente, des manques de personnel récurrents en EHPAD qui compliquent les soins des résidents. Les trajets ajoutent à la surcharge horaire.
- Depuis un peu plus d'un an, ses collègues et sa famille ont vu apparaître et s'installer progressivement des changements manifestes :
  - Un état de santé physique et psychologique globalement dégradé et des modifications comportementales
  - Une fatigue persistante ne récupérant pas au repos, elle se sent épuisée
  - Une lombalgie chronique, douloureuse, ayant généré plusieurs arrêts de travail de 2 semaines
  - Des maux de tête
  - Une consommation chronique d'antalgiques
  - Une dégradation de l'humeur. Elle était enjouée, elle est devenue taciturne, voire au bord des larmes assez fréquemment
  - Elle était toujours prête à aider, elle a tendance à s'isoler, faire son travail sans communiquer et répondre agressivement quand elle se sent sur-sollicitée

WELLOGY

2022 – all rights reserved - confidentiel

Test du niveau de risque d’épuisement professionnel

Cas No1 – Un médecin en risque élevé de burn-out

RISQUE DE BURN OUT IMPORTANT

* Ce test ne représente pas un dispositif médical

Les résultats de votre test* indiquent un risque de burn-out important.
Il est essentiel de vous prendre en main ! Tout d'abord, en prenant conscience de votre état, en acceptant de vous faire aider par des professionnels de santé pour une prise en charge adaptée.
Il est urgent de prendre rendez-vous auprès de votre médecin traitant , ou de votre médecin du travail.
Ne restez pas seul ! N'hésitez pas à vous confier, vous rapprocher d'un proche en qui vous avez confiance (ami, collègue, famille) qui peut vous aider dans vos démarches. Vous pouvez également consulter un psychologue expert en Burn-out (cf la clinique des pratiques du travail). De plus, nous vous recommandons de signaler votre état auprès de la médecine du travail et si vous le souhaitez et si vous pensez que cela peut vous aider, vous pouvez en informer votre manager et votre RH (mais cela n'est pas obligatoire).

* Attention les résultats de ce test n'ont pas valeur de diagnostic. Seul un profesionnel de santé pourra réaliser un diagnostic médical.

20/25 **État physique :** Vous présentez les symptômes physiques typiques du burn-out

21/25 **État émotionnel :** Vous présentez les symptômes émotionnels typiques du burn-out

16/25 **État cognitif :** Votre cerveau commence à manifester de multiples signaux

17/25 **État comportemental :** Vous commencez à manifester de multiples signaux comportementaux

En savoir plus sur mon état

Comprendre mon score

Nous vous recommandons le programme suivant : Programme

WELLOGY

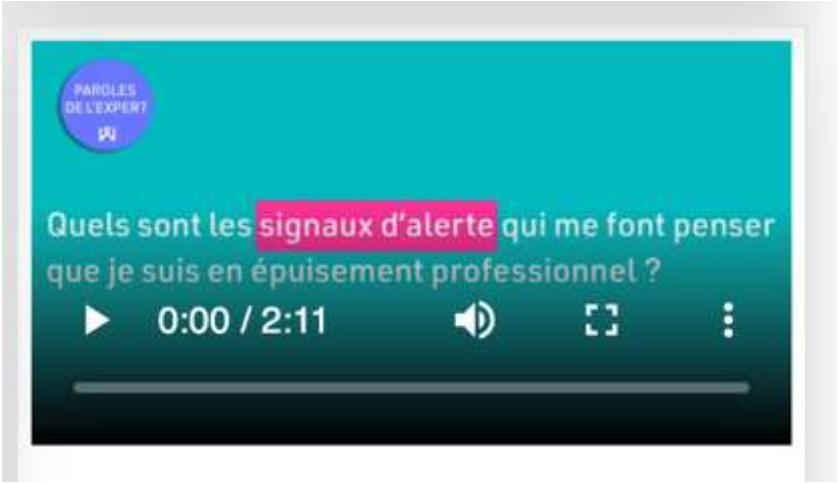
2022 – all rights reserved - confidentiel

Test du niveau de risque d’épuisement professionnel

Cas No1 - Médecin en risque élevé de burn-out

<u>2 vidéos explicatives du Dr Chabernaud :</u>

Quels sont les signaux d'alerte ?
Que faire en cas d'épuisement professionnel ?



<u>6 capsules vidéos de pratiques de relaxation :</u>

Réveil musculaire
Libérer le plexus solaire
Evacuer une émotion
Se calmer
Se recentrer
L'élévation
Se protéger du stress des autres
5' pour retrouver le calme intérieur

WELLOGY
2022 – all rights reserved - confidentiel

Test du niveau de risque d'épuisement professionnel

Cas No2 – Médecin – quel niveau de risque?

- Médecin libéral, homme, 45 ans, cabinet dans une région frôlant le désert médical
- Surchargé de consultations et doit assurer son travail administratif
- Il se lève le matin avec de plus en plus de difficultés, fatigué en permanence
- Il commence à appréhender chaque nouvelle journée de travail
- Il ressent une oppression respiratoire et une accélération du rythme cardiaque quand les consultations s'enchaînent trop vite
- Il a parfois du mal à rester aimable avec des patients ou leurs famille difficiles
- Il se demande parfois s'il va arriver à tenir longtemps à ce rythme, à des moments de découragement mais aussi des moments de motivation pour ce métier qu'il aime encore

WELLOGY

2022 – all rights reserved - confidentiel

Test du niveau de risque d'épuisement professionnel

Cas No2 - Un médecin en risque modéré mais persistant

VOUS ÊTES EN SITUATION DE STRESS CHRONIQUE

* Ce test ne représente pas un dispositif médical

Cette phase de stress chronique, montre que le stress s'est installé et que votre organisme rentre en mode de résistance. Ceci est le signe que votre organisme est épuisé. Il est promordial que vous preniez soin de vous. A ce stade, vous présentez un certain nombre de signaux physiques, émotionnels, cognitifs et comportementaux, notez-les, prenez en consciensce et faites vous aider par un professionnel.
Il est impératif d'agir rapidement et efficacement.

* Attention les résultats de ce test n'ont pas valeur de diagnostic. Seul un profesionnel de santé pourra réaliser un diagnostic médical.

- 18/25 **État physique :** Votre corps commence à manifester de multiples signaux
- 17/25 **État émotionnel :** Vous manifestez de multiples signaux émotionnels
- 13/25 **État cognitif :** Votre cerveau commence à manifester de multiples signaux
- 14/25 **État comportemental :** Vous commencez à manifester de multiples signaux comportementaux

WELLOGY

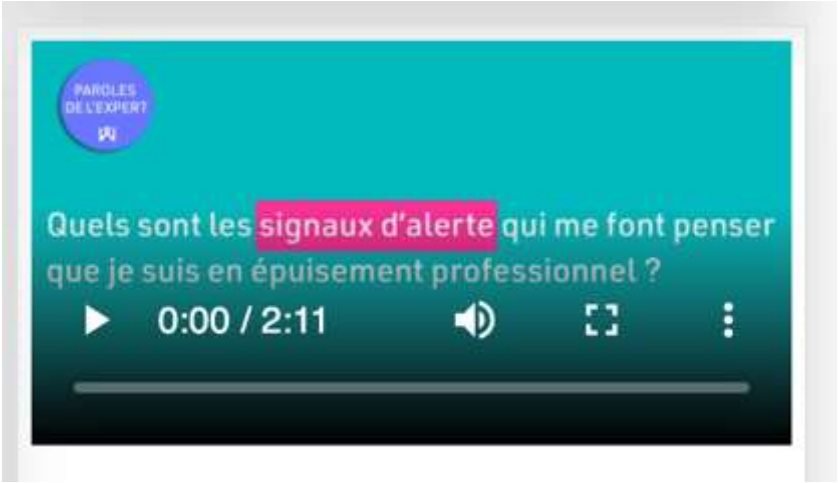
2022 – all rights reserved - confidentiel

Test du niveau de risque d’épuisement professionnel

Cas No2 - Médecin en risque modéré mais persistant

<u>2 vidéos explicatives du Dr Chabernaud :</u>

Quelles sont les différentes phases du stress ?
Quels sont les symptômes du stress chroniques ?



<u>5 capsules vidéos de pratiques</u> Bien débuter ma journée

Relâcher mon mental
Besoin d'un coup de boost
Me détendre en fin de journée
Préparer ma nuit

WELLOGY
2022 – all rights reserved - confidentiel

Prise en charge de l’épuisement professionnel

GROUPE PASTEUR MUTUALITÉ

WELLOGY

Que faire face en cas de risque d'épuisement important?

Que faire?

1/ En parler à quelqu'un (proche, ami, collègue…). Ne pas rester seul face à ce constat

2/ S'adresser à un professionnel de santé (méd du travail, médecin généraliste, psychiatre, psychologue)

3/ Accepter l'arrêt de travail de la durée nécessa et le suivi

4/ S'entourer des acteurs de la prise en charge pertinents

5/ Reprise en temps voulu et dans les bonnes conditions

Les étapes

1/ Analyse des signes et symptômes et des critères de gravité

2/ Temporalité des cas sévères

3/ Période de récupération

4/ Analyse du conflit

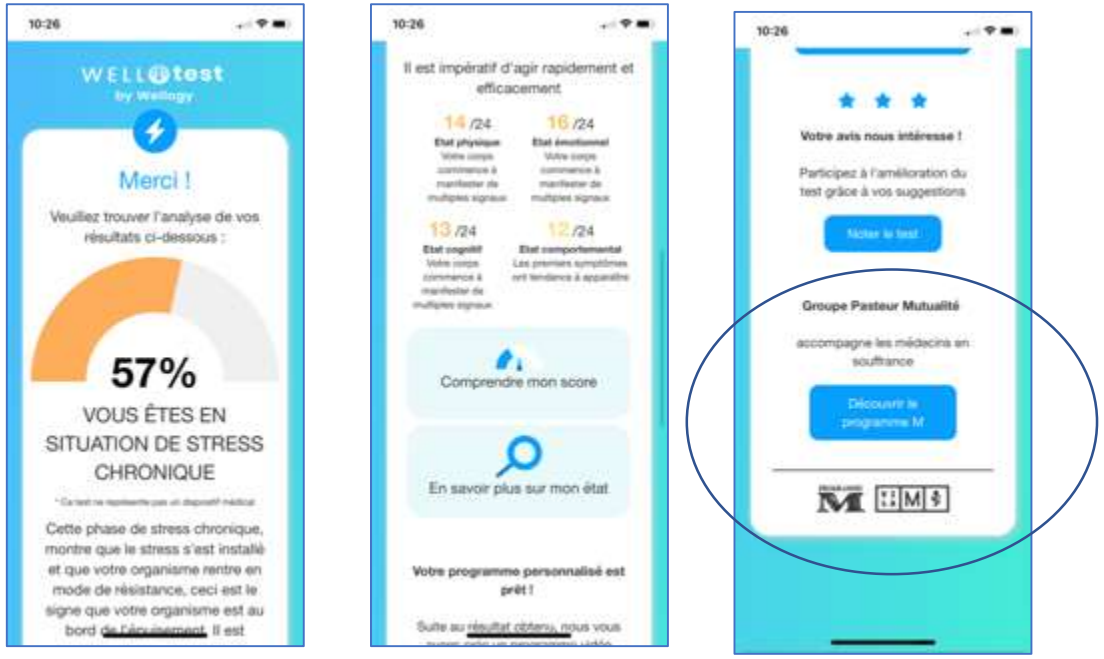
5/ Reprise

https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2017-05/dir56/rapport_elaboration_burnout.pdf
https://www.urps-med-idf.org/souffrance-au-travail-fiches-pratiques-pour-le-medecin-liberal/

WELLOGY
2022 – all rights reserved - confidentiel

Le Programme M

Y accèder via le site internet www.programme-m.fr
Mais également via le stress-test au niveau des résultats du test :



WELLOGY
2022 – all rights reserved - confidentiel

QUESTIONS & RÉPONSES