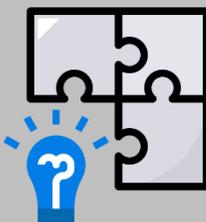


LES SOIGNANTS FACE AU STRESS ET AU BURN-OUT. PEUT-ON SOIGNER ET ÊTRE HEUREUX ?



MedSICS
MED SANA IN CORPORE SANO



Benjy Wosinski, chef de clinique de pédiatrie
pour l'hypnose à la DISA (CHUV) 14.11.22

STRESS ET BURNOUT : PHYSIOLOGIE DU STRESS - [CLICK](#)



Le stress, c'est pas dans la tête...

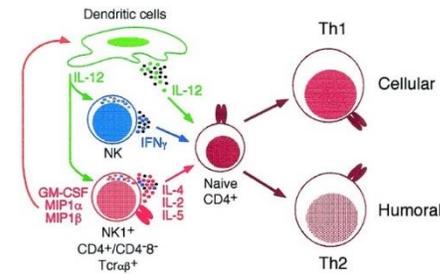
Nerveux central



Nerveux autonome



Immunitaire



Hormonal



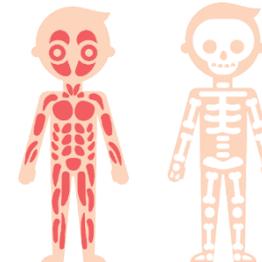
Cardio-respiratoire



Digestif



Musculo-squelettique



Sommeil



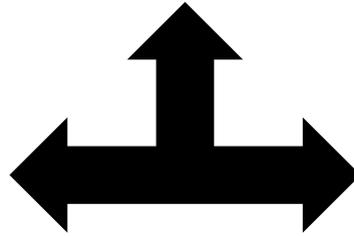
STRESS ET BURNOUT : PHYSIOLOGIE DU STRESS - [CLICK](#)



Le stress, c'est l'équilibre du corps



Calme, repos



Excitation, activité



SN parasympathique
Syst hormonal calme



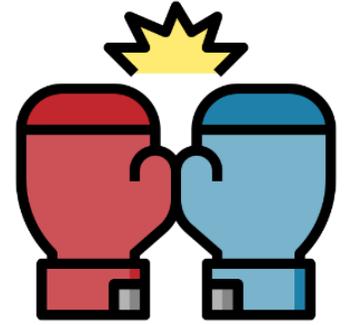
SN sympathique
Syst hormonal stress



SN - SYMPATHIQUE



FUIR



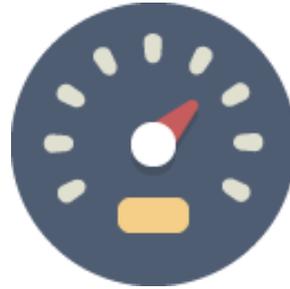
COMBATTRE



SN - SYMPATHIQUE



Mobilisation énergie



↗ Inflammation

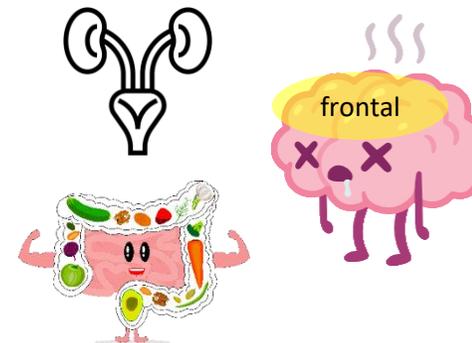


Re-distribution énergétique

Accélération



Ralentissement



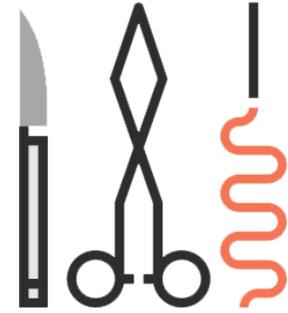
SN - PARASYMPATHIQUE



REPOS



RECUPÉRATION



RÉPARATION

Effets inverses du SN sympathique

Paralysie défensive (freezing - fainting)

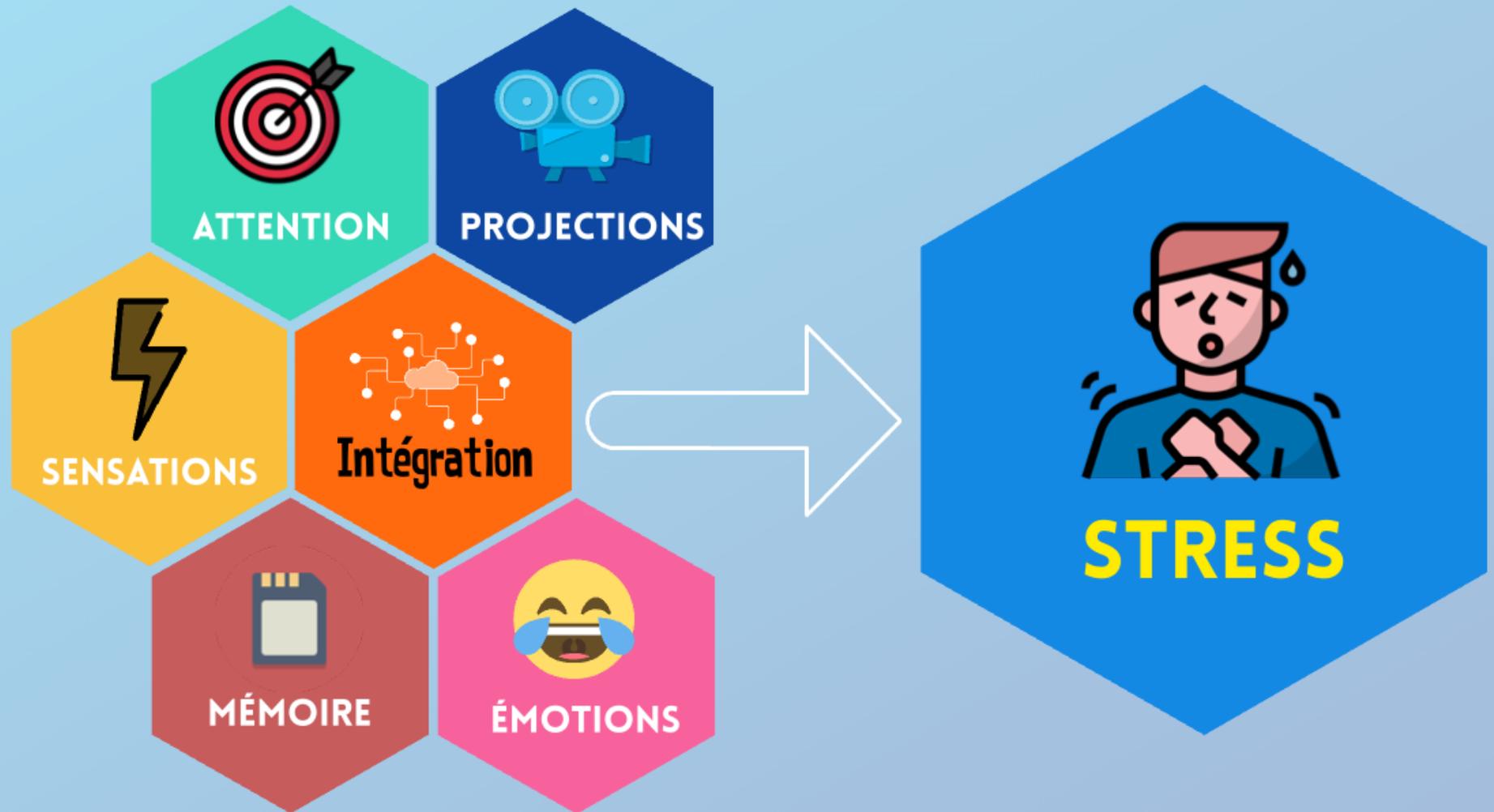
- Shoot d'impulse parasympathique
- Faire le mort



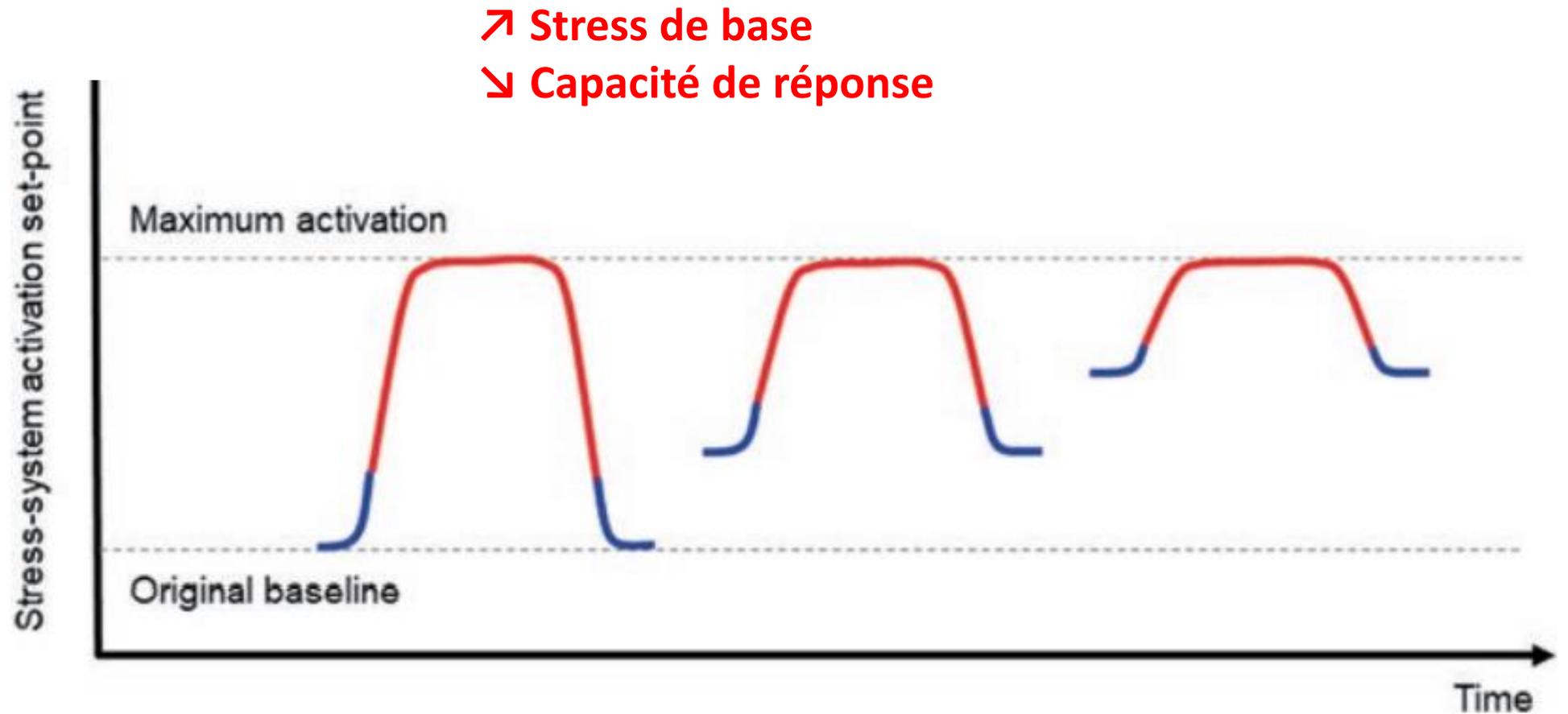
EXERCICE : PENSE À UNE SITUATION STRESSANTE



PERCEPTION DU STRESS - [CLICK](#)



PHASE DE RÉSISTANCE AU STRESS

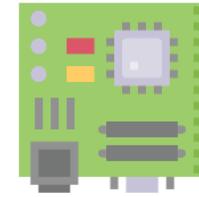


LES ÉMOTIONS C'EST QUOI ?

C'est débattu...

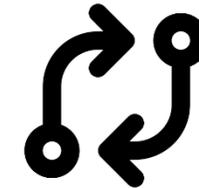


Réactions automatiques par le système limbique

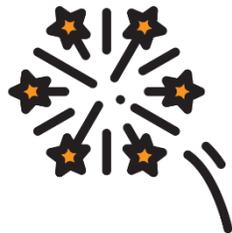


Transformations physiques du corps, reproductibles

Créer par le corps ou par le cerveau, **bi-directionnelles**



Se diffusent

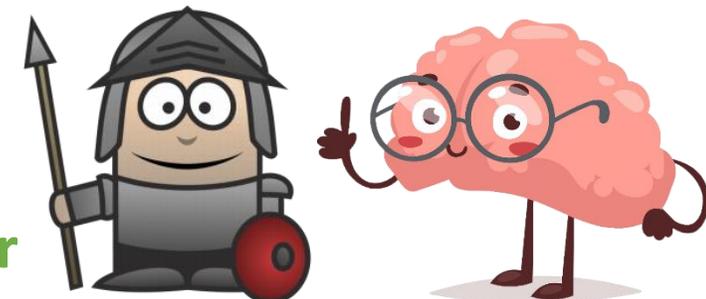


Collées dans chaque perception mentale



Survie :

- Éviter les **dangers**
- Continuer les activités qui procurent du **plaisir**



LES ÉMOTIONS SONT DES **MESSAGES** (IMPORTANT), NOTRE 6e SENS ?



PEUR



Déclenche la
réaction de stress

FUITE



COLÈRE

Créer de
l'agressivité pour
se battre

COMBAT



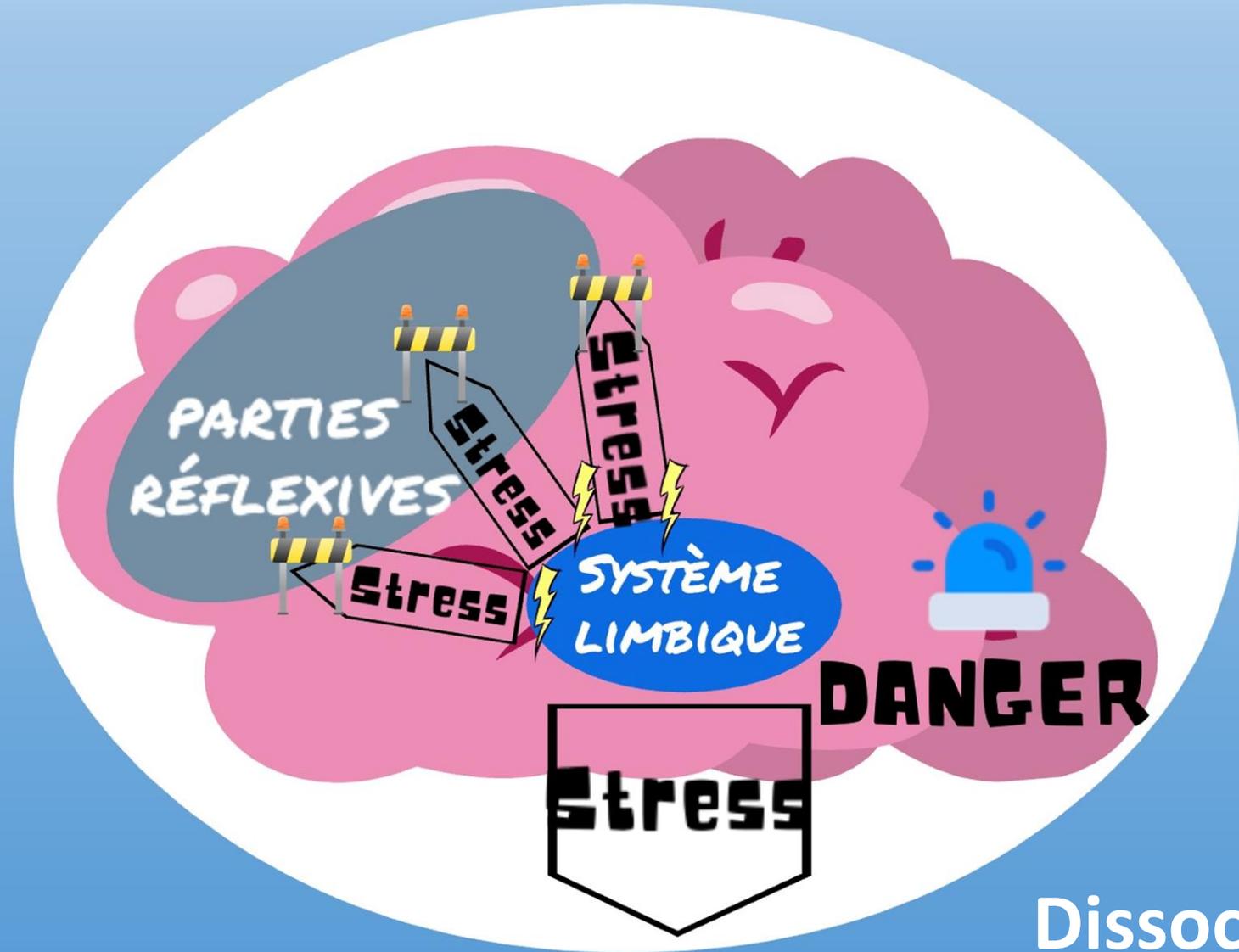
TRISTESSE

Quelque chose à
laquelle on tenait à
disparu

Vulnérable



TROP D'ÉMOTIONS ET DE STRESS INHIBENT LE CORTEX FRONTAL...



Dissociation...

DÉFINITION DU BURN-OUT

Syndrome professionnel, trois symptômes :

➤ **Épuisement émotionnel** (général?!)

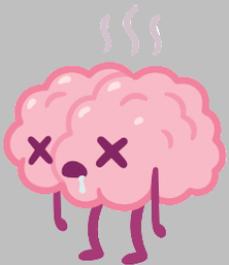


➤ **Dépersonnalisation** ou cynisme



➤ **Réduction du sentiment d'accomplissement personnel**

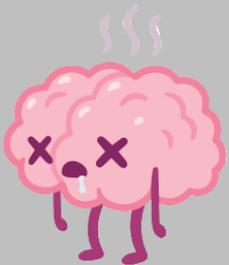
(Christina Maslach, 2016)



SOIGNANTS ET BURN-OUT

Quelques chiffres (études d'Unisanté, 2022, Lausanne)

	Population Suisse active	Prof de la santé
Épuisement émotionnel	24%	15% (???)
Burn-out global	12%	18%
Burn-out sévère	3%	5%



38%

QU'EST-CE QUI NOUS ÉPUISE DANS LES SOINS ?

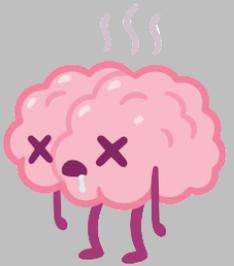
Physiquement :

- La **charge de travail** (horaires, crise sanitaire...)
- Les **horaires irréguliers** et le **travail de nuit**



Émotionnellement :

1. La **souffrance** des patients et de nos collègues
→ **Douleur** ≠ **Souffrance**
2. Le **manque de sens** (charge administrative et juridique +++)
3. La **responsabilité**:



- ❖ «Nous ne sommes **pas** des **super héros**»
- ❖ «Nous n'avons **pas** la **vérité**»
- ❖ Responsabilité **partagée** dans **l'équipe**
- ❖ Responsabilité **partagée** avec le **patient**

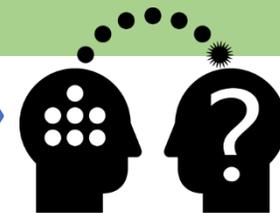


QUE PEUT-ON FAIRE ALORS ?



Des choses qu'on aime !

1. Trouver **du sens** : «A quoi as-tu envie d'utiliser ta vie ?»



2. La **connaissance** : «Connais-toi toi-même»



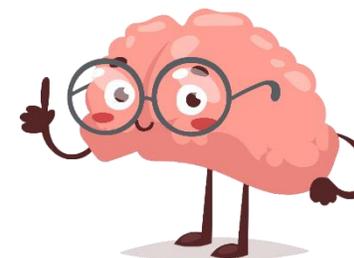
3. **DORMIR!!!**



4. Changer son **alimentation** : «Tu es ce que tu manges/bois»



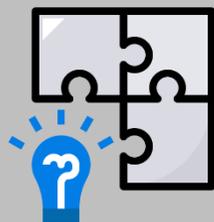
5. Apprendre à **respirer**



6. Apprendre à **contrôler son cerveau** (hypnose, méditation, yoga, prière, sport, musique, art...)



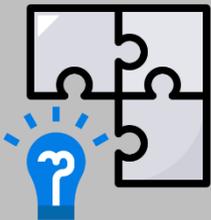
7. **Soigner ses blessures/traumatismes** : «vide ton sac à dos»



QUE PEUT-ON FAIRE ALORS ? [CLICK](#) ←

Soutien par l'hypnose et la méditation pour les étudiants

- **Lien zoom** sur le site internet/instagram MedSICS
- **Lundi soir, dès le 21 novembre**
- **De 18h-18h30**
- **Gratuit**



ÊTRE HEUREUX



C'est possible !!!!

1) Ça s'apprend



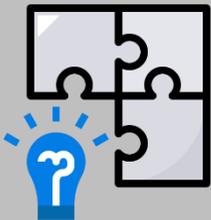
2) Ça prend du temps



3) C'est pas facile



4) C'est une façon de vivre : «le bonheur est un véhicule, pas une destination»



HAPPY END

