STRESSÉ, MOI ? JAMAIS !

Pourtant…

…Selon l'O.M.S. :

Le stress est un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile.

C'est une **réponse humaine naturelle** qui nous incite à **relever les défis** et à **faire face aux menaces** auxquelles nous sommes confrontés dans notre vie.

Ainsi, nous éprouvons du stress dans une certaine mesure. Toutefois **la façon dont nous réagissons** face au stress fait une grande différence **pour notre bien-être général.**

Et si le stress peut parfois être un facteur de motivation au quotidien, mal vécu ou trop présent, il devient vite paralysant.

Il convient alors de distinguer :

« Le bon stress » :

celui qui nous aide à mobiliser nos ressources pour surmonter les obstacles et les défis qui se présentent à nous.

Exemple : lorsque l'on échange avec un patient sur un point délicat et que l'on sait trouver les mots.

du « Mauvais stress » :

celui qui survient lorsque l'on a puisé avec excès dans nos ressources et qui nous entrave au quotidien.

Exemple : lorsque l'on échange avec un patient bien après la fin de sa garde et que l'on manque de clarté ou que l'on répond un peu sèchement.

Ce qui est certain c'est que la profession de soignant est particulièrement génératrice de stress : les soignants sont soumis à des horaires difficiles, le soin des malades suppose de lourdes responsabilités, les relations professionnelles ne sont pas toujours harmonieuses, les urgences sont fréquentes, la proximité de la douleur, de la détresse et de la mort peuvent être difficiles à tolérer à la longue.

Dans le contexte actuel, les facteurs aggravants de stress sont encore plus présents, incertitude, changements successifs et manque de contrôle sont inévitablement générateurs de stress.

Si les sources du stress sont propres à chacun, certaines techniques permettent de mieux le gérer avant d'atteindre le point de non-retour de l'épuisement professionnel.

COMPRENDRE LE STRESS

Pour bon nombre d'entre nous, le stress est un fourre-tout désignant un vague sentiment de malaise, pourtant c'est une réaction biologique bien réelle en réponse à une stimulation extérieure physique, psychique ou sensorielle.

La réaction au se décompose en trois phases :

1 LE CHOC

Vous recevez le stimulus « stressant » et votre organisme va tout faire pour s'adapter. A ce stade la mémoire et la réflexion sont améliorées.

--

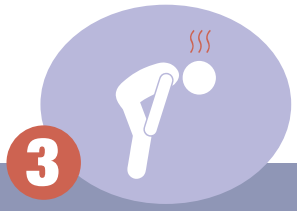
Exemple : face à une urgence médicale, les capacités d'analyse et de réflexion sont accélérées pour identifier rapidement les premières actions à enclencher.

2 LA RÉSISTANCE AU STRESS

Votre organisme est en position de mobilisation et le stress est considéré, d'un point de vue biologique, comme un agent stimulant bénéfique pour l'organisme. Il lui permet de réagir.

--

Exemple : lors d'une intervention urgente, le stress permet aux professionnels du bloc de rester concentrés et de prendre des décisions rapides et précises.



3 L'ÉPUISEMENT

Le stress perdure, votre organisme se fatigue, vous êtes sensible aux agressions extérieures, dans un état de tension excessive. Apparaissent alors la fatigue, la colère, voire même la dépression.

--

Exemple : une longue période sans repos adéquat peut entraîner le développement d'un syndrome d'épuisement professionnel, avec pour conséquences fatigue chronique, erreurs plus fréquentes et diminution de l'empathie envers les patients.

Le stress fait partie de la vie et devrait être **vécu positivement**, c'est souvent lui qui nous procure l'énergie et la motivation nécessaires pour surmonter les difficultés et relever les défis. Certains ne le considèrent alors pas comme du stress, mais plutôt comme une « montée d'adrénaline », compte tenu de la satisfaction ressentie une fois l'objectif atteint.

Les sentiments **négatifs** associés au stress correspondent à un **déséquilibre entre ce que l'on demande à une personne de faire et les ressources dont elle pense disposer pour y répondre.**

Lorsqu'une personne ressent trop de stress, en fréquence ou en intensité, elle peut avoir de nombreux symptômes :

- **physiques :** fatigue constante, douleur, maladie, troubles du sommeil, de l'alimentation, palpitations, tensions musculaires, addictions …
- **psychiques :** sentiment permanent de tension, irritabilité, pleurs, symptômes dépressifs, diminution de la confiance en soi, isolement social…
- **cognitifs :** erreurs, diminution de « performance », problèmes de concentration, de mémoire, indécision …

Il n'y a pas de causes précises et établies au stress, face à une même situation, les individus réagissent différemment. Reste qu'il existe des facteurs aggravants : certaines périodes de la vie ou certains contextes, professionnels notamment, évidemment amplifiés par une période de crise et d'incertitudes.

DES FACTEURS DE STRESS PROFESSIONNEL AGGRAVANTS POUR LES SOIGNANTS

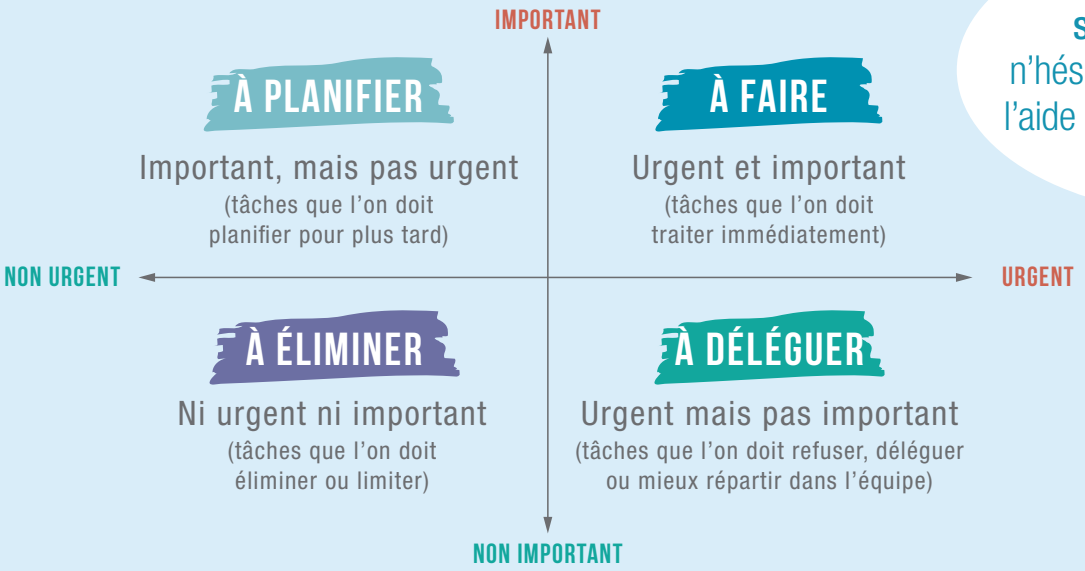
LA CHARGE DE TRAVAIL

La « surcharge de travail » serait le premier facteur de stress. Ce n'est pas tant l'avalanche de travail qui importe, mais la façon de l'appréhender. Même les personnes les plus endurantes, exigeantes envers les autres mais aussi envers elles-mêmes, peuvent craquer : il y a ce moment fatidique où il est impossible d'en prendre plus.

Suppression de postes, arrêts maladies, renouvellement du personnel, font le lit du stress professionnel des soignants qui restent en poste et doivent tenir bon.

POUR DIMINUER CE FACTEUR DE STRESS :

Fixer des **échéanciers clairs** : tout n'a pas le même niveau d'urgence. La matrice d'Eisenhower peut être un premier outil pour vous aider à hiérarchiser vos tâches et prendre du recul ; elle vous aidera à prendre conscience de la réalité factuelle de votre charge de travail et de votre façon d'appréhender l'urgence qui est propre à chacun.



Et en cas de surcharge avérée, n'hésitez pas à demander de l'aide ou à ouvrir le sujet avec votre hiérarchie.

LES HORAIRES DE TRAVAIL

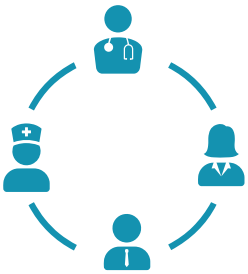
Certains arriveront à être productifs plus longtemps que d'autres, mais quand on va au-delà de ses capacités physiques, tout travail deviendra épuisant.

POUR DIMINUER CE FACTEUR DE STRESS :

Prendre des « **pauses santé** », trouver ce qui vous ressource vraiment et surtout tenter de trouver de la flexibilité dans le travail, rester dans le dialogue et l'échange avec votre équipe pour essayer de mieux répartir la charge de travail.

Pour les soignants qui travaillent de nuit, ne pas hésiter à vérifier votre chronotype – l'ensemble des caractéristiques d'une personne déterminant sur une journée les moments où elle peut dormir ou travailler de manière optimale – car certains corps ont du mal à supporter les horaires inversés.

LES RELATIONS DE TRAVAIL



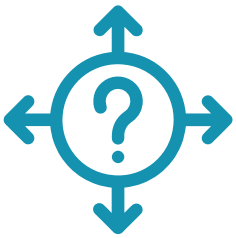
En plus des contraintes individuelles, le fait de travailler en équipe peut engendrer d'autres facteurs de stress.

Il est primordial de maintenir un bon climat de travail. Les relations de travail avec les collègues, et plus spécifiquement avec la hiérarchie, ont un impact important sur la qualité de vie au travail.

POUR DIMINUER CE FACTEUR DE STRESS :

Veiller à maintenir les **échanges, la bonne communication et exprimer vos désaccords** sans attendre qu'une situation ne s'envenime.
Quelle que soit votre position dans l'équipe, souligner le positif et prendre le temps de féliciter et d'encourager. À la longue, un manque de commentaires positifs et d'encouragements s'avère démotivant, même pour les plus endurants. La reconnaissance vient de partout et pas seulement d'en haut !

LE CHANGEMENT ET L'INCERTITUDE



Les réorganisations de services, les départs de collègues, les changements de direction, de process, les nouveaux logiciels… presque tous les changements sont générateurs de stress. Mais très souvent c'est la peur de ce changement plus que le changement lui-même qui est paralysante (cf. article de CATALYSE sur le changement : **https://www.catalyse.pro/le-changement/**) ; c'est l'appréhension devant une situation inconnue, le manque de contrôle face à l'incertitude. L'être humain est ainsi constitué qu'il ressent toute modification de son environnement comme dangereuse.

POUR DIMINUER CE FACTEUR DE STRESS :

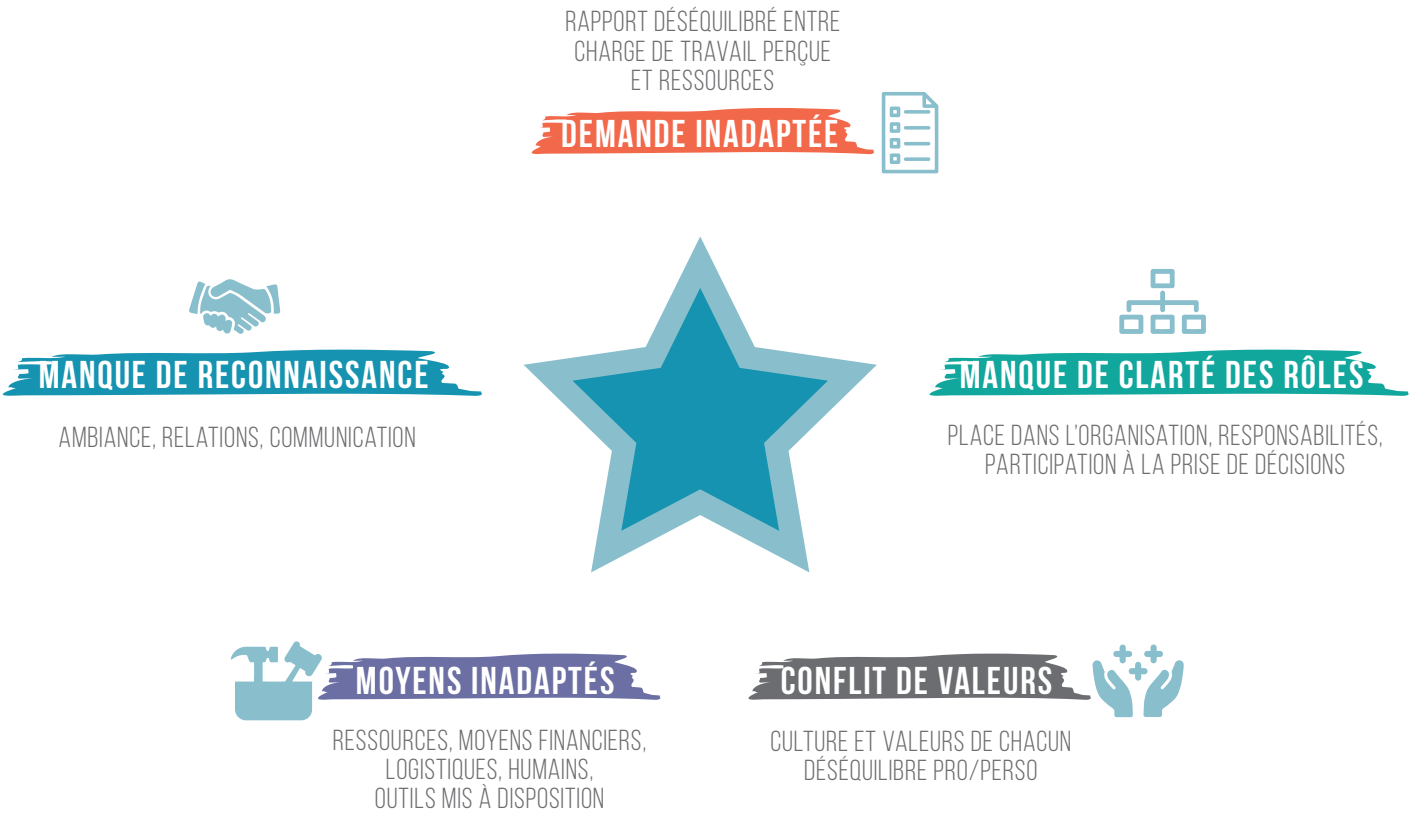
Le simple fait d'être **mieux informé** peut enlever un grand poids. Là encore, favoriser la communication reste clé. Face au changement, la passivité est l'attitude la plus dangereuse, agir peut s'exprimer par des actions aussi simples que d'aller frapper à une porte pour en savoir plus.
L'environnement n'offre aucune certitude ? Il faut chercher la sécurité en soi. Faire l'inventaire de ce que vous avez de solide, des capacités et des talents sur lesquels vous pouvez compter. Ne pas hésiter à chercher vos ressources également dans votre vie personnelle.

Parce que prendre soin des autres commence en prenant soin de soi, nos premiers conseils dans ce combat quotidien contre le stress au travail sont :

- **bien se connaitre pour fixer ses priorités**
- **bien s'écouter pour respecter ses limites**
- **bien communiquer pour que les autres nous comprennent.**

ET CATALYSE DANS TOUT CELA ?

La gestion du stress est une thématique qui revient très régulièrement dans nos coachings. Nous passons du temps, avec nos coachés, à explorer les différents déclencheurs de stress dans leur contexte professionnel, en utilisant différents outils comme, par exemple, le pentagramme de Ginger :



Mais cette thématique peut être explorée de bien d'autres façons dans le cadre de :

- Nos formations dédiées à la gestion du stress et l'équilibre vie professionnelle, vie personnelle.
- Nos formations aux fondamentaux du management
- Notre module e-learning dédié

Ou, pourquoi pas, en intelligence collective à l'occasion de séances de co-développement entre pairs.

Envie d'en savoir plus sur ce que nous proposons à ce sujet ?

N'hésitez pas à consulter notre catalogue de formation et à nous consulter.

ET VOUS ? ÊTES-VOUS PRÊT À DIRE STOP AU MAUVAIS STRESS ?

ET VOUS QUI S'OCCUPE DE VOTRE BIEN-ÊTRE ?

CATALYSE
au service des talents en santé

CABINET DE COACHING ET DE FORMATION DÉDIÉ AUX ACTEURS DE LA SANTÉ

WWW.CATALYSE.PRO I CONTACT@CATALYSE.PRO