

CPTS Mai 2024

Une présentation centrée sur l'humain et l'organisation de notre travail

L'épuisement, et de manière générale la souffrance au travail, sont sous l'influence de multiples facteurs de risques sociétaux, organisationnels, interpersonnels, individuels.

Nous ne sommes pas seuls responsables de leurs difficultés. Nombre de facteurs externes sont responsables du mal-être. Dans le même temps, nous pouvons trouver des ressources et facteurs de protection à ces mêmes différents niveaux.

**Agissons sur les leviers les plus accessibles :
nous-même et l'organisation de notre
travail !**

Le pompier d'abord

Avant d'aller au feu un pompier se protège : il s'équipe, il applique une marche à suivre.

Devant une zone à risque, il la sécurise.

Et nous ? **Agissons de même au travail** : protégeons-nous avant et pendant les moments à risque !

Changer tout en restant les mêmes

Les outils de cette présentation ne sont que les éléments d'une démarche réflexive globale et d'un processus de changement nécessitant de s'inscrire une certaine temporalité.



Définitions

L'épuisement compassionnel

Il s'exprime via un effondrement de l'empathie et de la compassion généralement à la suite d'une exposition répétée à des situations traumatisantes ou de récits de traumatismes par autrui. Il se retrouve principalement chez les soignants exposés à la souffrance d'autrui et à la mort.

Cet état s'affirme souvent quand l'exposition aux traumatismes d'autrui s'associe à une surcharge psychosociale au travail.

Le Burnout

Il s'agit d'une érosion continue de l'énergie émotionnelle, physique et intellectuelle, consécutive à un état de stress chronique

Le Burnout se veut multifactoriel et prend notamment son origine de l'organisation du travail via une surcharge de travail prescrit, de responsabilités accrues, de pressions externes et hiérarchiques. Il s'y rajoute le fonctionnement d'une personne parfois perfectionniste, aspirant à répondre inconditionnellement à toutes les demandes afin de nourrir ou compenser des besoins psychologiques. Le comportement de la personne s'affirme comme renforçateur des demandes de l'entreprise. Le manque de ressources personnelles et dans le travail va accentuer l'effet des demandes.

Les manifestations

Épuisement émotionnel

SEP < 17 / <18 < SEP < 29 / 30 < SEP

Dépersonnalisation

SD < 5 / 6 < SD < 11 / 12 < SD

Accomplissement personnel

SAP < 33 / 34 < SAP < 39 / 40 < SAP

Le test MBI

Attention : Les résultats à ce test sont un repère à l'instant T qui ne peuvent faire office de diagnostic sans interprétation et validation médicale



Fatigue physique

Saturation cognitive

Le burnout peut se définir comme :

Ou

Un état

Des manifestations physiques, émotionnelles, cognitives, comportementales....

Un processus

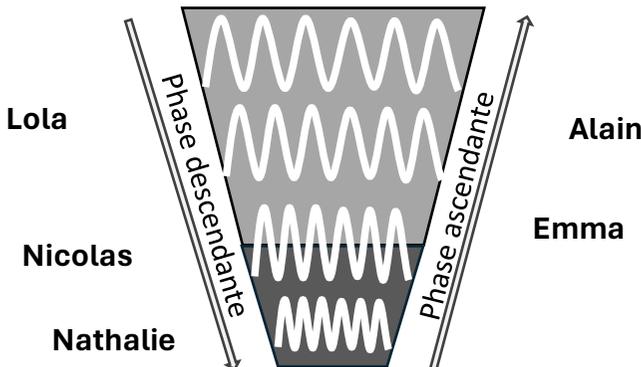
Demandes du travail



Amplificateurs individuels



Ressources disponibles



Prévenir l'épuisement : Avant

L'histoire de Lola

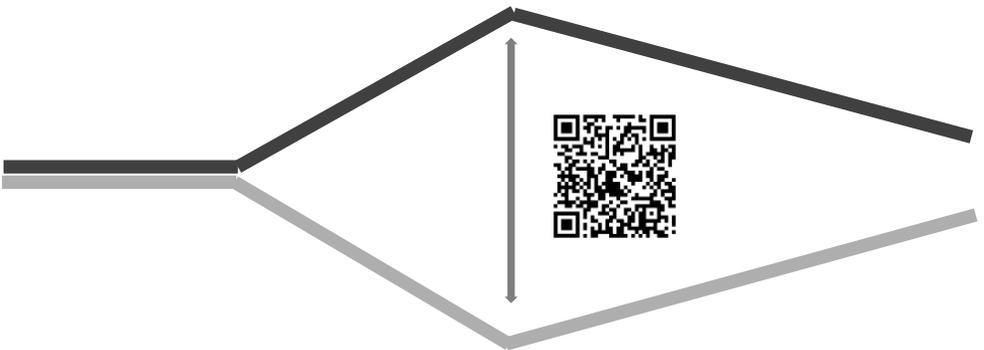


Manifestations

- Désinvestissement des autres sphères de vie
- Désinvestissement des loisirs au profit d'actions pertinentes pour le travail
- Difficulté à s'accorder des temps de repos
- Impression de manquer de temps
- Réveils nocturnes sur des thématiques de travail
- Décalage du repas du midi, non pris ou sans s'arrêter. Moins d'appétit en journée

L'équilibre difficultés - Ressources

Notre bien-être dépend de l'équilibre entre nos difficultés, les injonctions qui nous sont faites, et les ressources dont nous disposons pour y faire face.



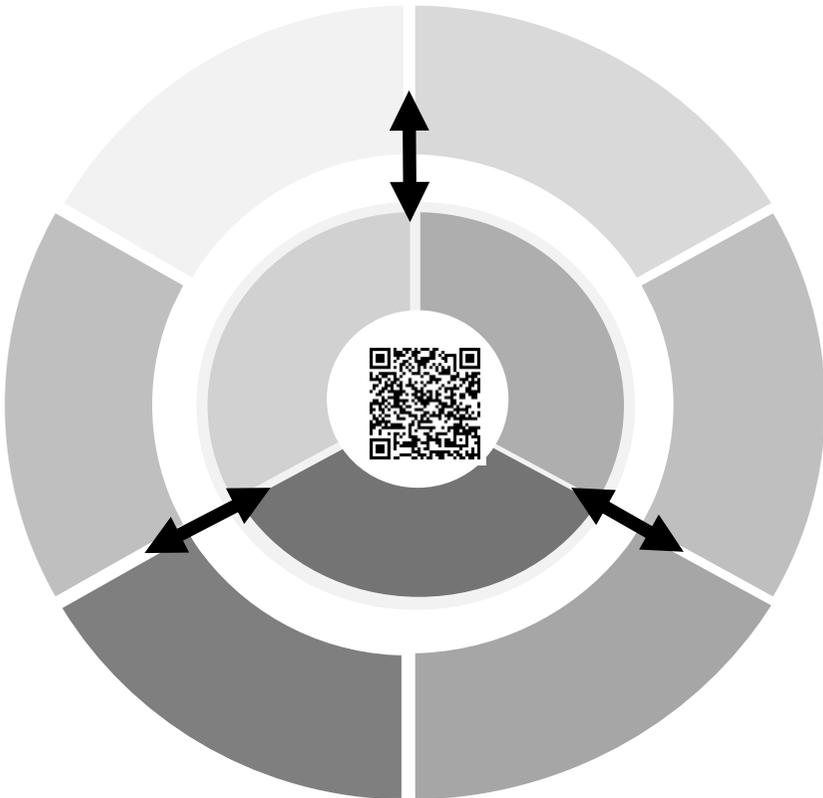
L'équilibre spécifique aux dirigeants de TPE-PME



L'équilibre des sphères de vie

Nous sommes nos propres réservoirs de solutions : nous disposons tous de ressources !

- La présence de ressources dans le corps et les différentes sphères de vie permettra d'améliorer la confiance en soi, l'estime de soi, la gestion des émotions et de mieux faire face aux difficultés
- L'objectif est de chercher les ressources disponibles ou activables dans nos différentes sphères de vie, ainsi que les habitudes et techniques qui seraient bénéfiques à notre équilibre, psychologique, corporel et comportemental

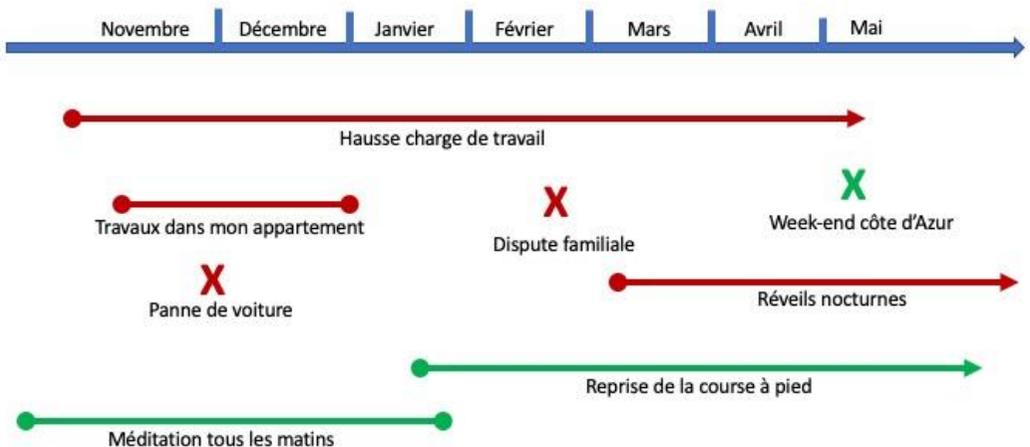


La ligne du temps

Voyageons dans notre passé proche afin d'identifier les ressources utilisées et les difficultés traversées.

Avons-nous trouvé un équilibre dans nos différentes sphères de vie ?

Corporelle / Familiale / Affective / Professionnelle /
Sociale / Loisirs / Vie quotidienne



La normalisation

La normalisation est un processus qui nous amène à considérer un comportement, une situation, une réaction comme normaux.

EX : Si je tombe de vélo, je peux me faire mal

Pourtant il semble que ce ne soit pas aussi évident sur le plan psychologique...

Prévenir l'épuisement

Juste-avant : Conscientiser et récupérer

L'histoire de Nicolas



Manifestations

Emotionnelles
Motivationnelles
Cognitives
Attitudinales
Corporelles



Facteurs de risques

Organisationnels
Interpersonnels
Individuels
Sociétaux



Les attentes de soi excessives : Des amplificateurs de stress

- Perfectionnisme
- Excès de sens des responsabilités
- Besoin d'harmonie excessif
- Recherche excessive d'admiration
- Besoin excessif de contrôle
- Besoin excessif d'autonomie

Comment réagir ?



Comportemental

- Capituler : Maintenir l'activité et gagner sa vie tout en se recentrant sur sa vie personnelle



Identitaire

- Sortir de l'opérationnel et essayer de s'inscrire dans une vision plus globale.
- Mise en évidence des schémas de fonctionnement et des stratégies d'adaptation excessives.
- La prise en compte de l'histoire de vie de la personne

Émotionnel

- Tenter de se protéger des situations émotionnellement exigeantes
- Développer l'écoute de ses états internes



Cognitif

- Conscientisation et reconnaissance de la situation, de la surcharge
- Normalisation de la situation
- Surveillance quotidienne des niveaux d'énergie (Physique, émotionnelle, mentale, sociale)
- Réflexion sur une réorganisation plus équilibrée des sphères de vie
- Réévaluation des objectifs personnels (temporalité, niveau) en fonction des ressources actuelles disponibles
- Se concentrer sur les ressources plutôt que sur les difficultés

Organisationnel

- Mise en place d'une organisation du travail protectrice. (Charge de travail, contrôle et autonomie, récompenses, liens sociaux, Justice, conflits de valeurs)

L'influence minoritaire

Des sociologues ont démontré que l'influence n'agissait pas seulement du haut vers le bas.

Elle part aussi de l'individu, de ses actions quotidiennes.

C'est en agissant au quotidien, par des actions qui peuvent me sembler minimes, que je peux gagner de façon conséquente en récupération.



Quelques habitudes simples mais pas si simples à mettre en place

- Faire 5 min de cohérence cardiaque chaque jour
- Faire une pause de 15 s toutes les heures pour prendre de souffler, relâcher mes épaules et ma mâchoire
- Intégrer une ou des activités physiques dans mon planning
- Prendre 2 min pour analyser ma journée de travail le soir
- Boire durant la journée.
- Prendre le temps de mettre de côté les actions non prioritaires dans mon emploi du temps
- Rechercher du soutien auprès d'un proche, d'un collègue, superviseur...
- Faire le point sur mon échelle d'énergie une fois par semaine
- Je prends connaissance des cours de yoga, pilates etc... disponible autour de moi

Respirelax sous Android



Respirelax sur l'App Store



Pendant Accepter et se soigner

Manifestations

L'histoire de Nathalie



Accentuation de tous les symptômes précédents

- Épuisement Émotionnel
- Saturation cognitive
- Épuisement physique
- Dépersonnalisation
- Perte totale d'accomplissement personnel
- Reniements de accomplissements passés, présents, futurs
- Symptômes dépressifs
- Culpabilité d'avoir quitté le travail
- Troubles anxieux
- Dépendance à l'alcool, aux médicaments
- Alexithymie
- Paranoïa

Accompagnement

Le phases de la thérapie

- L'acceptation
- La reconstruction
- Remaniement existentiel

Un traitement multidimensionnel est nécessaire

- Comportemental
- Physique
- Cognitif
- Émotionnel
- Hospitalisation éventuelle
- Médicamenteux

Juste après Rester attentif

Manifestations

L'histoire d'Emma



- Diminution globale de tous les symptômes et amélioration nette des capacités cognitives et de la fatigue.
- Oscillation entre phase d'énergie et de fatigue, notamment du point de vue cognitif.
- Émotivité sans irritabilité
- Maintien de l'appétit malgré la reprise
- Possibles oscillations du sommeil dans un premier temps
- Maintien irrégulier de l'équilibre au niveau des sphères de vie
- Peur de rechuter dans les phases de fatigue

Accompagnement

- Respect des pauses, temps de repos et de l'aménagement thérapeutique du temps de travail
- Surveillance quotidienne des niveaux d'énergie (physique, émotionnelle, mentale, sociale)
- Maintien de l'attention sur les techniques cognitives, émotionnels, comportementales apprises pendant l'arrêt
- Réflexion continue sur l'équilibre des sphères de vie et l'insertion de phases de récupération dans la réappropriation du travail
- Carnet d'observation des schémas de fonctionnement afin d'éviter leur remise en place
- Méfiance envers les phases d'énergie afin de ne pas les surinvestir dans le travail au détriment des sphères personnelles
- Si possible, réévaluation de la situation avec la hiérarchie afin de valider les étapes et le contenu du retour au travail à temps plein

Après Automatiser

L'histoire d'Alain



Accompagnement

- Recherche de maintien dans une approche contemplative de l'existence tout en valorisant l'investissement personnel
- Maintien de la métaposition avec réajustement et reprise des techniques salvatrices dans des phases plus exigeantes que ce soit sur le plan personnel ou professionnel

Les phases de l'apprentissage

Incompétence inconsciente	Je sais que Je ne sais pas	Compétence consciente	Je ne sais plus que Je sais
Je ne sais pas que Je ne sais pas	Incompétence consciente	Je sais que Je sais	Compétence inconsciente