Prévention
des risques psycho-sociaux

Matthieu Peycelon

S·C·C·A·H·P

Qu'est ce que le *burn-out* ?

- **Définition (1975)**
  - Syndrome d'épuisement professionnel
  - Un état de fatigue chronique, de dépression ou de frustration apporté par la dévotion à une cause, un mode de vie ou une relation qui échoue à produire les récompenses attendues et conduit en fin de compte à diminuer l'accomplissement au travail

Weber et al., Rev med Int, 2015
Veyssier et al., Rev Med Int, 2015
Maslach et al., J Occup Behav, 1986

S·C·C·A·H·P

Causes

- **Génération Y « *Why* ? »**
  - Génération du doute, de la sinistrose
  - Qui doit réinventer de nouveaux modèles
  - Qui doit changer le rapport à l'autorité, la hiérarchie, l'entreprise
  - Choc des générations, confrontées à de l'incompréhension, à du décalage
  - Plus intéressée par la qualité de vie permettant de s'épanouir
  - **Dans un contexte de manque de moyens publics, de concurrence**

Prévalence

- **Prévalence**
  - Étude C.N.O.M. (2015)
    - 55 % inquiets pour leur avenir professionnel
    - 74 % sont pessimistes concernant l'avenir de la profession

  - Enquête santé mentale (N = 21768)
    - Anxiété : 66,2 % *vs.* 26,1 %
    - Dépression : 27,7 % *vs.* 10,1 %
    - Idées suicidaires : 23,7 % *vs.* 2,6 %

S·C·C·A·H·P

Enquête CNOM, 2015
#ESMJM, ISNI-ISNCCA, 2017

Propositions

- **Plan#SanteMentale**
  - Former
  - Prévenir
  - Prendre en charge
  - Surveiller

- « *Dis Doc, t'as ton Doc ?* » Mission Dr Max-André Doppia, président syndicat Avenir hospitalier

- Comment évacuer le stress ? La pensée dominante ? Ne plus être un « cerveau sur pattes »

Prévention

- La profession réclame et fait supporter une dose de stress qui agit pour beaucoup comme un moteur. Mais à la longue, ce stress fatigue intensivement le corps et le mental
  - Invalidité pour troubles psychiques : 42 %
  - Prévalence USA : 50 %

- **<u>Méthodes de prévention</u> :**
  1. Intervention de l'institution : temps de travail, travail de groupe, réflexion
  2. Le reste : yoga, méditation, qi gong, sophrologie (Curie)

S·C·C·A·H·P

What's up doc, #32, 2017
Medscape Lifestyle Report 2016
CNOM 2008

Sophrologie

- **Technique psycho-corporelle** pour :
  - Apprendre le lâcher prise
  - Prendre 5 minutes pour soi
  - Mettre à distance les émotions négatives des patients
  - Savoir se (re)poser

- **Outils applicables au quotidien**, comme un entraînement
  - Récupérer
  - Prendre soin de soi « en premier »
  - Ne plus être en pilote automatique
  - Prendre conscience de son ressenti
  - Gérer le stress

S·C·C·A·H·P

What's up doc, #32, 2017
A. Lancelot, Révolution positive

En pratique

- **Ateliers de sophrologie :**
  - **Christelle Sabarots**
  - « Boite à outils du médecin zen »
    - Atelier individuel (5 séances)
    - Atelier collectif (1 trimestre)
    - Atelier mensuel

- En collaboration initiale avec le S.I.H.P.
- En partenariat avec G.P.M.

S·C·C·A·H·P

Groupe Pasteur Mutualité

En pratique

csabarots.sophro@gmail.com

S·C·C·A·H·P

Résultats

- Début des ateliers individuels et collectifs mi janvier 2018
  - 11 participants
  - dont 3 internes
- Début des ateliers mensuels en avril 2018
- Évaluation ?
- Facteurs limitants :
  - La communication auprès des internes et CCA
  - Le lieu
  - Le soutien financier

S·C·C·A·H·P

Questions / Remarques ?

Christelle Sabarots

csabarots.sophro@gmail.com

S·C·C·A·H·P