

PERSPECTIVES

*De la compréhension à la réintégration
concrète d'un projet professionnel, et plus...*



Le Domaine
Centre
Hospitalier

L'accompagnement Burn-Out : PERSPECTIVES

Bilan et information :
Les mécanismes du stress

Apaisement et Expansion :
récupérer et étendre

Maintien et généralisation :
l'accompagnement au travail

Information, évaluation et compréhension **active** des mécanismes du stress

Intégration, et généralisation :
persistance

Expansion :
Valeurs, actions et motivation

Préparation projet professionnel durable : analyse poste, préparation entretien,...

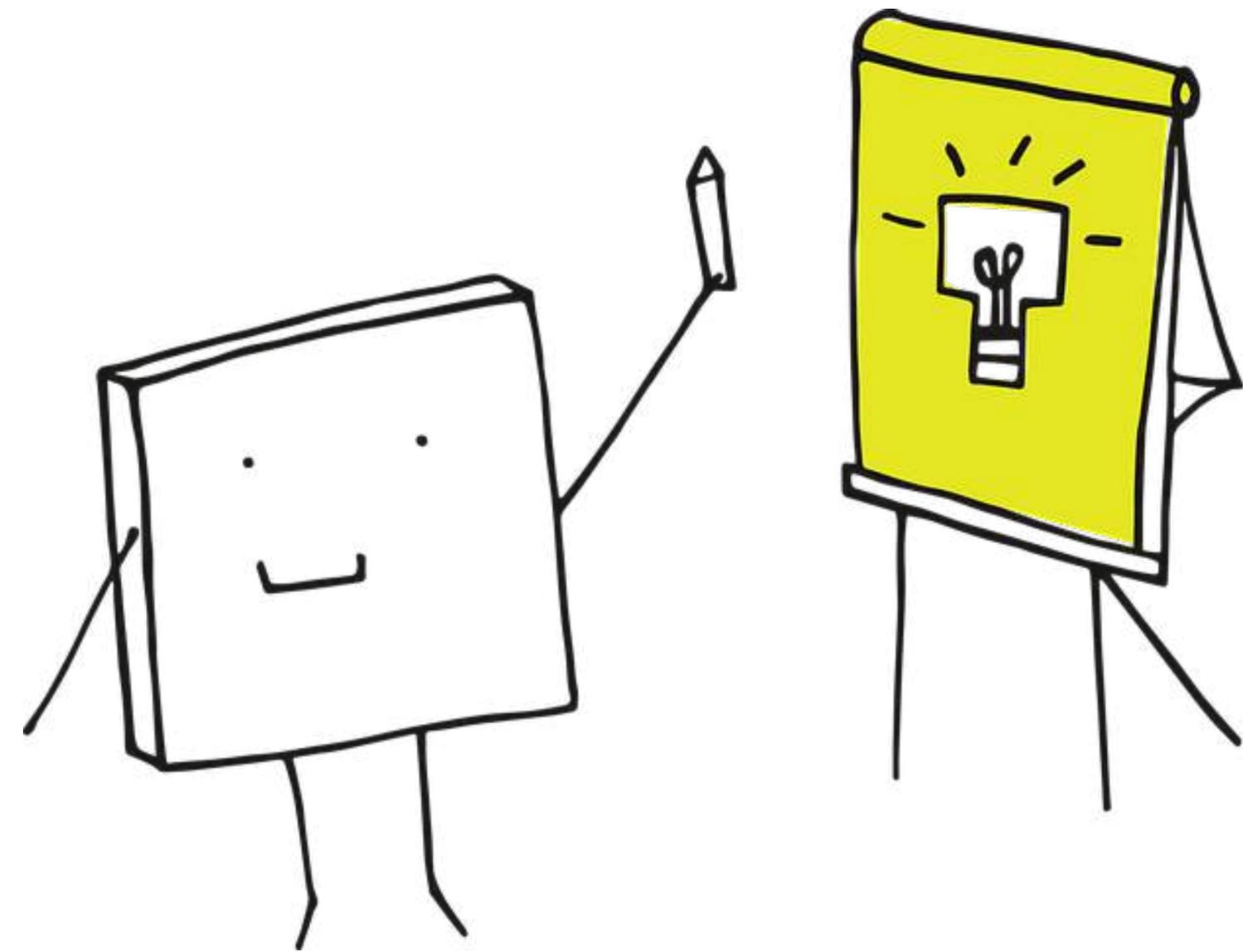
Patient ITT

Apaisement émotionnel et cognitif
Récupération physique

Renforcement :
estime, confiance, assertivité, lâcher-prise,...

Réintégration accompagnée :
bilan quotidiens, actions ciblées, ajustement progressif

Suivi et Follow-up

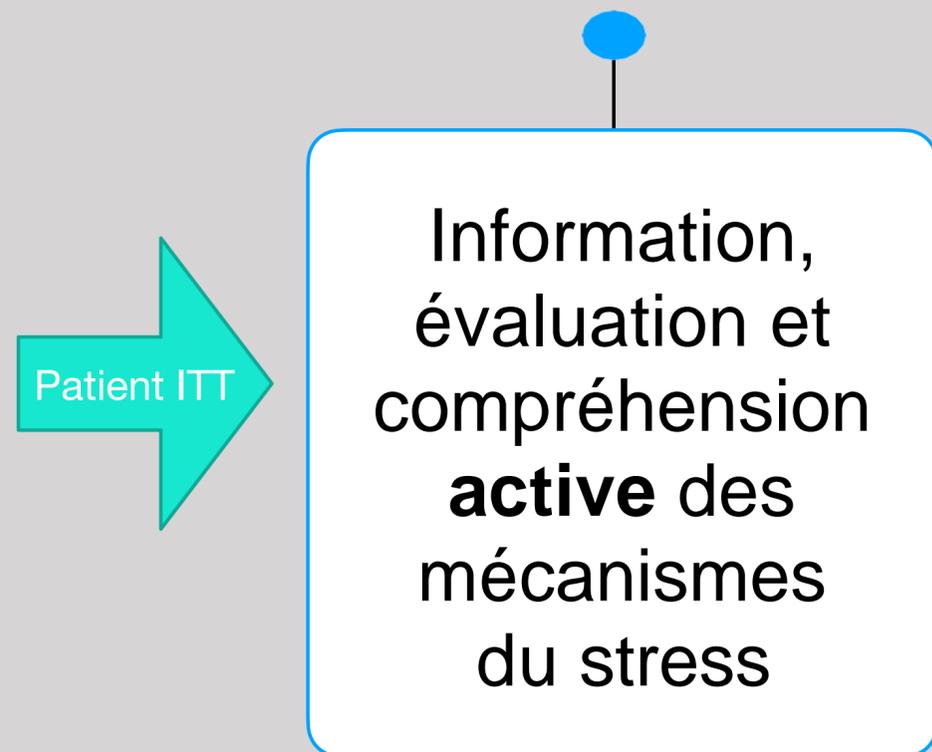


Au fait que signifient ces termes Stress et Burnout ?

- Excès de travail ?
- Signe de faiblesse ?
- Invention pour avoir des jours de congés ?
- Maladie ?
- Uniquement lié au travail ?
- Touche uniquement les fonctions sociales ou soignantes ?

L'accompagnement Burn-Out : **PERSPECTIVES**

Bilan et information :
Les mécanismes du stress





Le stress touche le plus souvent les personnes **impliquées, compétentes, solides, persévérantes,...**

Souvent difficultés :
*au niveau estime et confiance,
peu de stratégies de recul,
assertivité faible,
perfectionnisme élevé, valeurs
fortes, sens de la cohérence et
justice,...*

Les mécanismes normaux et utiles qui peuvent néanmoins

**RENFORCER LE
DEVELOPPEMENT
DU STRESS ET
D'UN BURNOUT**

LES BASES

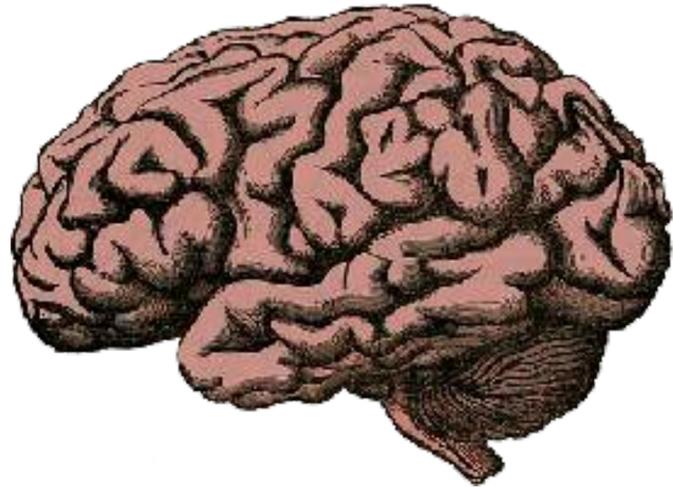




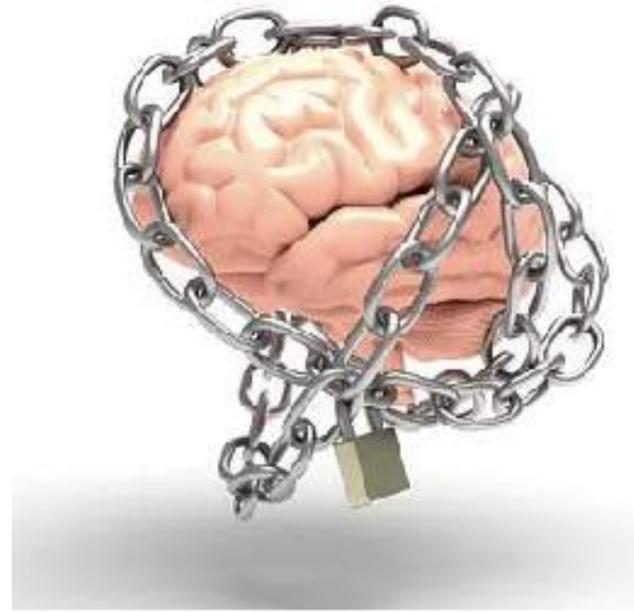
Cette présentation amène volontairement une perspective « limitée » dans laquelle, **nous allons ensemble aborder le stress depuis la perspective du patient**, depuis la **personne elle-même** et principalement au niveau cognitif et émotionnel.

Toute ressemblance avec des personnes existant et ayant existé ne serait pas forcément fortuite...

Dr. Brain et mister pain

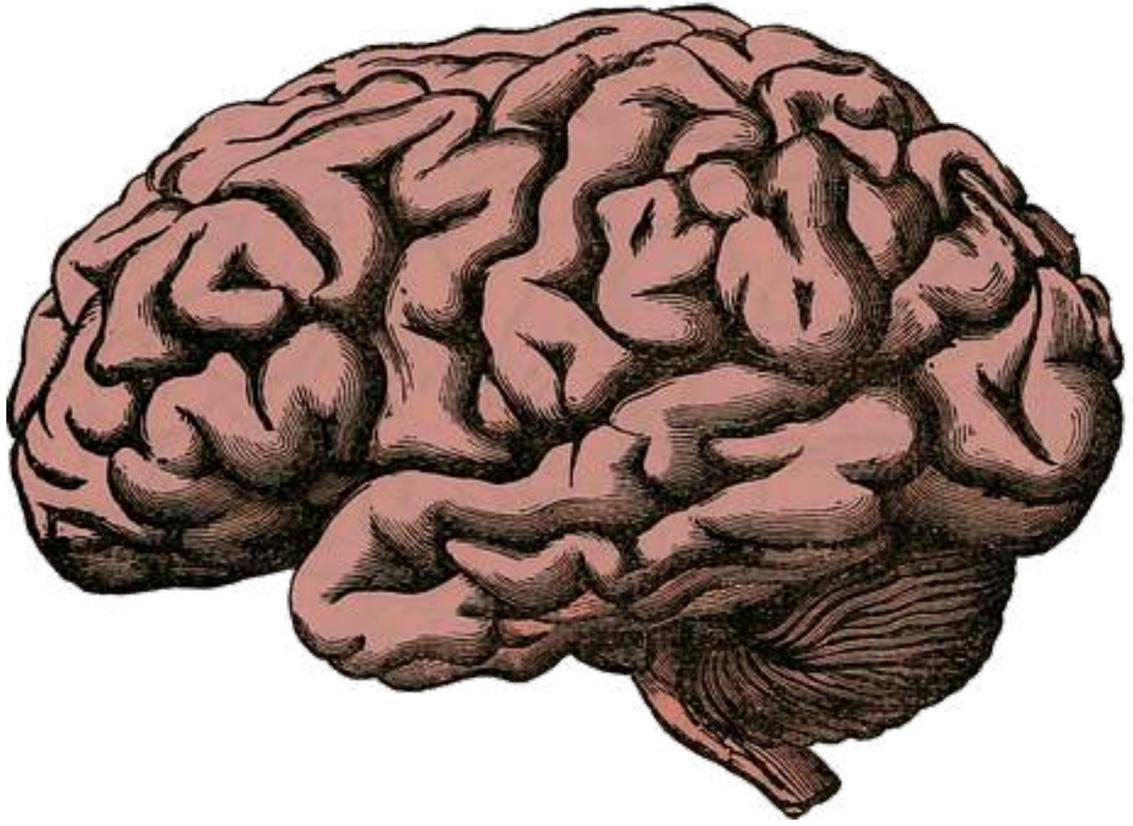


LE BON



LE MECHANT

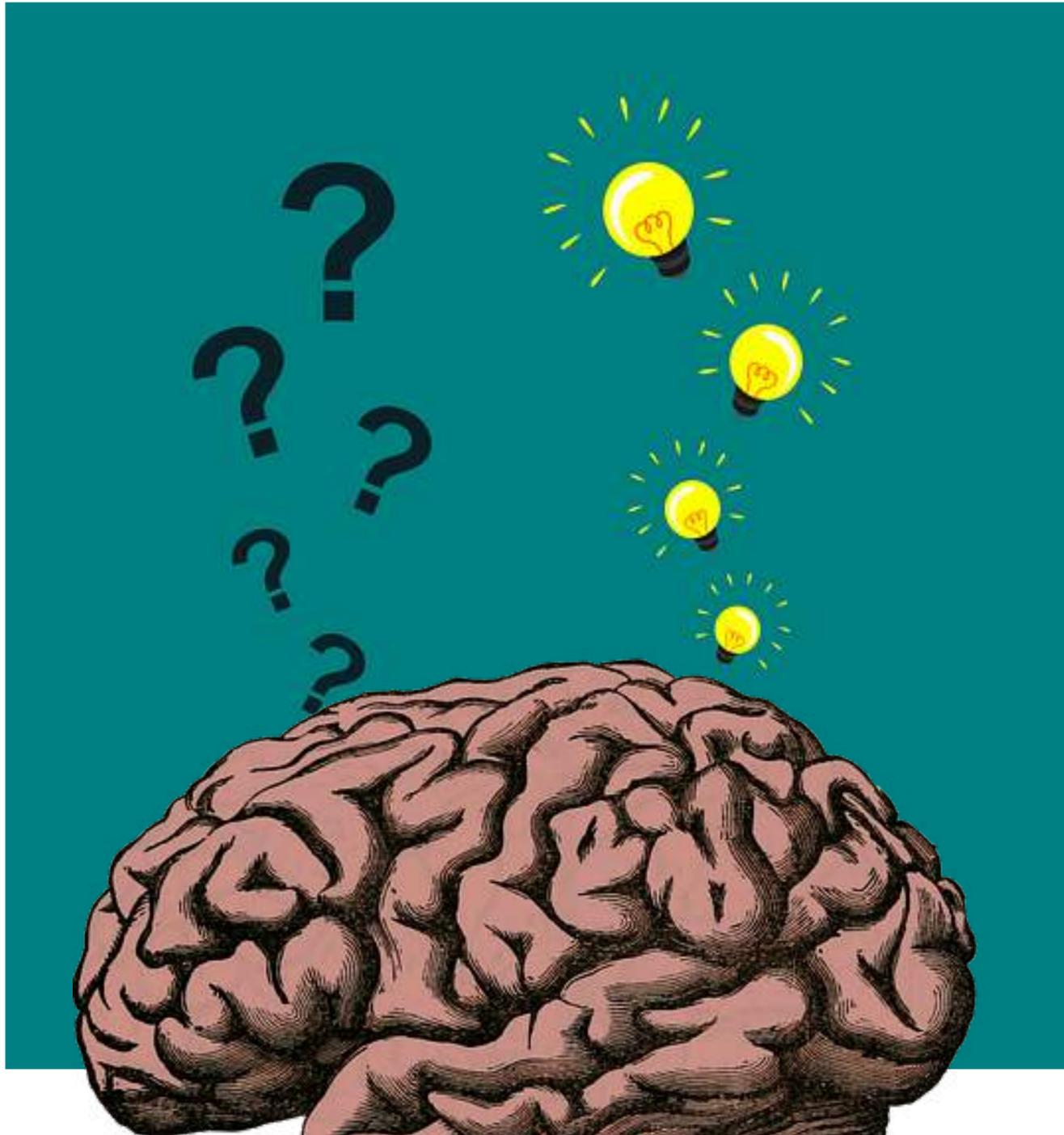
AS DE LA SURVIE



Mr. Brain

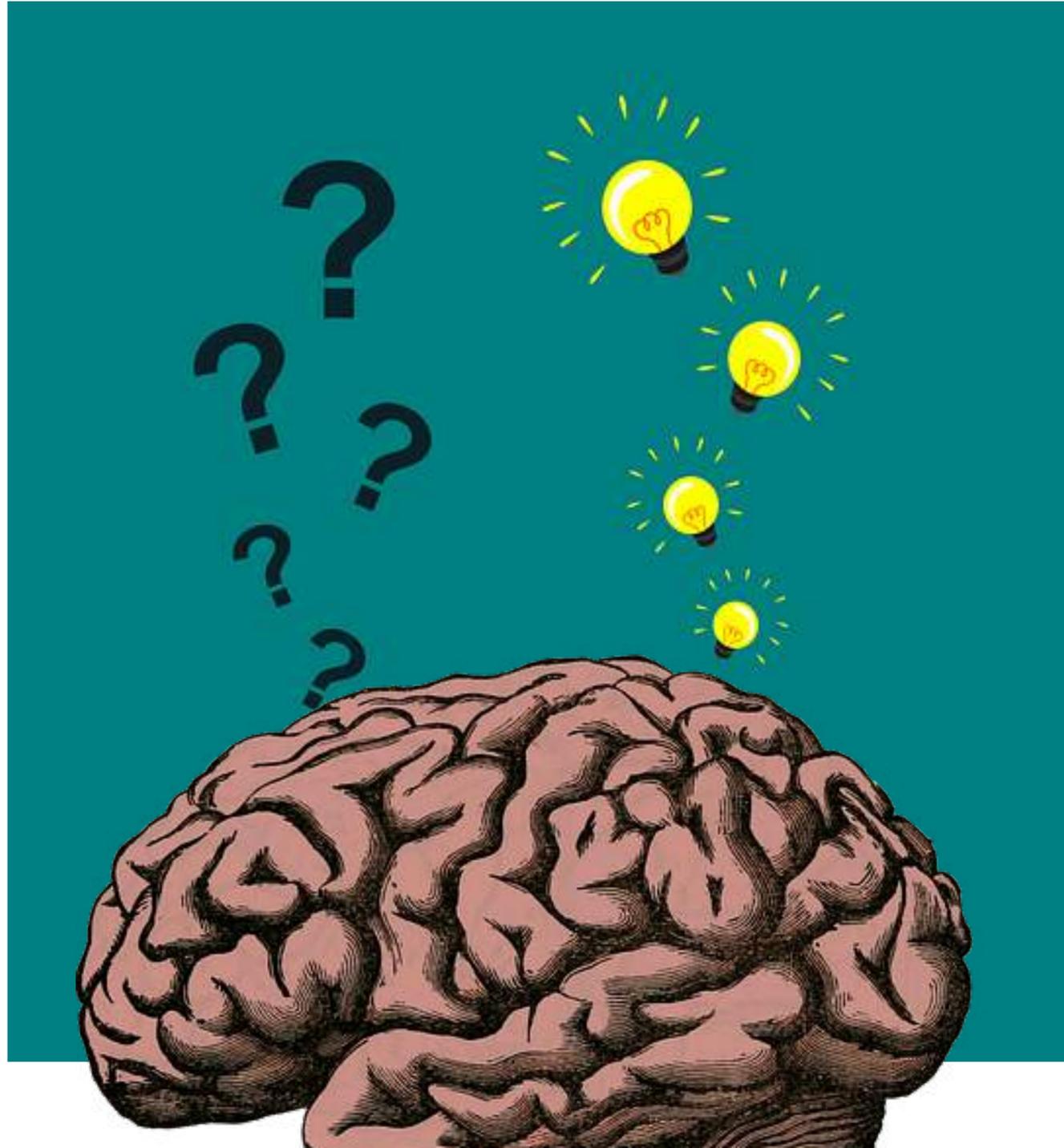


Mon cerveau en mode résolution de problème



- Lisez ce qui apparaîtra à l'écran dans votre tête.
- Il n'y a rien à faire d'autre à faire, à penser,...

Mon cerveau en mode résolution de problème



$$2+2 = ?$$

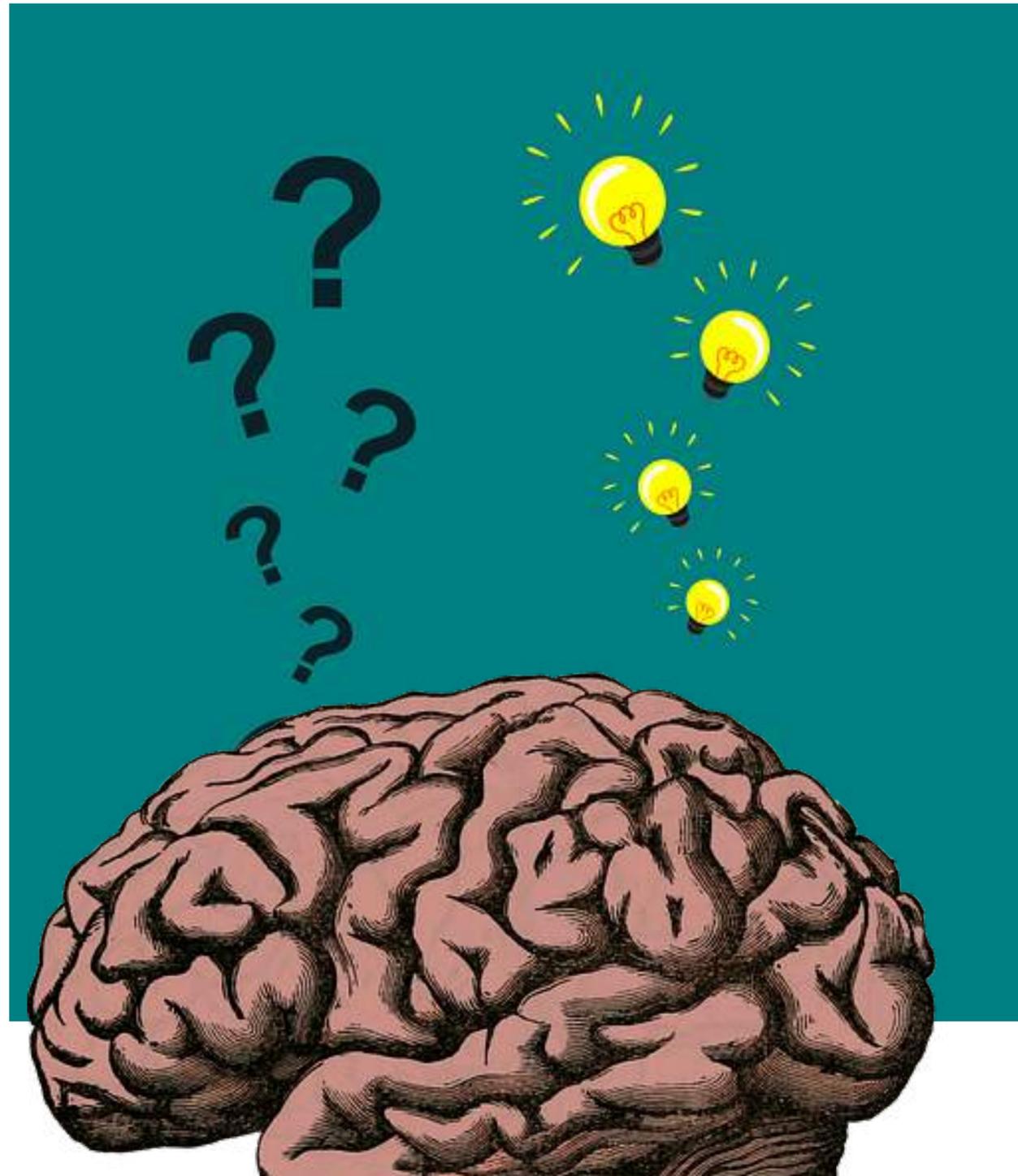
$$3.4 = ?$$

$$X+3 = 3X(Y+6)$$

$$\text{Cos } 10 = ?$$

L'habit ne fait pas le...

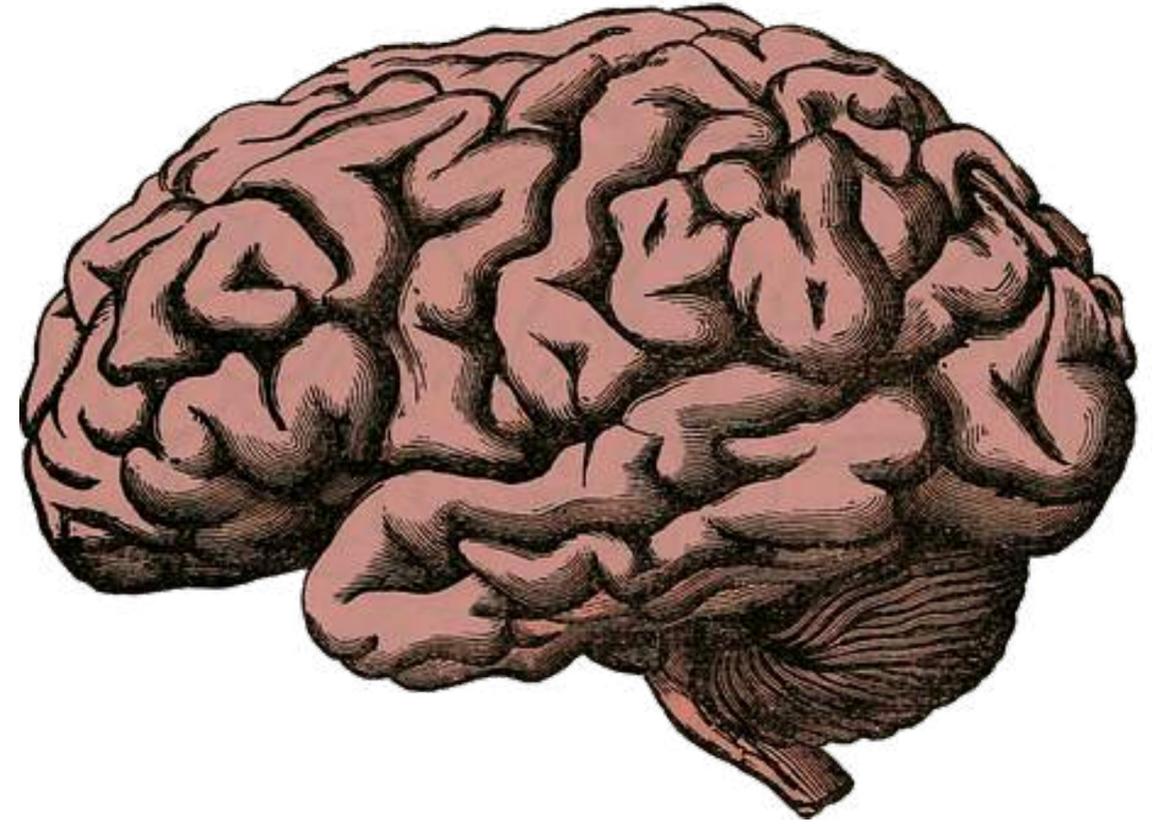
Mon cerveau en mode résolution de problème

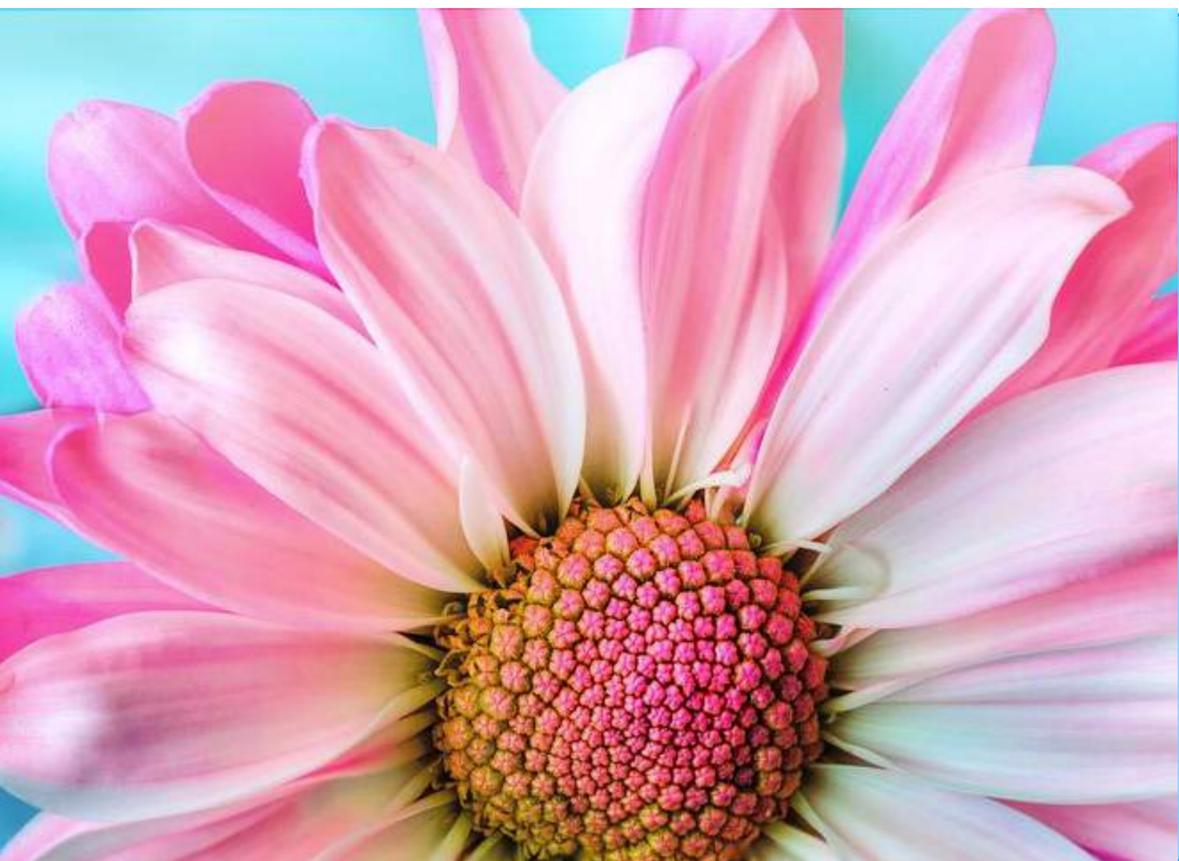


- Votre cerveau est par défaut en mode résolution de problème.
- Idem lorsqu'il observe des émotions, pensées, faits, ... qui lui posent problème.



imits





Tout d'abord, rappelez-vous un souvenir de l'été dernier (n'importe lequel). Maintenant supprimez ce souvenir de votre mémoire de façon définitive.



À présent, vous devez penser à tout sauf ce que je vais vous dire. Même pour une fraction de seconde. Ne pensez surtout pas à **une mousse au chocolat.**



« Je vais maintenant vous demander de tomber immédiatement totalement amoureux(se) de la première personne que vous allez croiser en sortant d'ici, de ressentir une passion dévorante. Est-ce que vous pouvez faire tout cela ? »



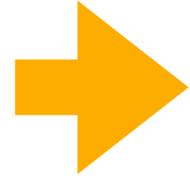
« Imaginons maintenant que vous êtes branché à un polygraphe, le plus perfectionné qui soit, qui détecte le moindre signe d'anxiété. S'il détecte la moindre anxiété, vous recevez un choc électrique. Que va-t-il se passer à votre avis ? »

Agenda de contrôle

OR

Le  n'a aucun

Le souvenir de l'été dernier



contrôle sur passé et souvenirs

La mousse au chocolat



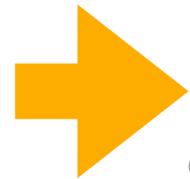
contrôle dans la survenue de
pensées

Tomber immédiatement
totalement amoureux(se)



contrôle d'un sentiment/état

Un polygraphe (un détecteur
de mensonge)



contrôle dans la survenue d'une
émotion



Il tente de prédire l'avenir

Et faire des actions préventives



Il classe et généralise pour mieux comprendre et simplifier



Remonter le temps et aller dans le passé.

Se servir de l'expérience.



Il émet des règles



Comparer pour mieux s'ajuster



Il cherche les causes et les pourquoi.



Après les BASES



Retour sur le stress



Mon cerveau identifie un ou des problèmes au travail



Il me permet de me mobiliser et me mettre en action



Vigilance augmentée et préparation à l'action



- La sécurité augmente.
- Le cerveau est plus vigilant.
- Il se centre un peu plus sur le(s) problème(s) à résoudre.
- Le corps est prêt à réagir et se mettre en action

Vigilance augmentée et préparation à l'action



Les problèmes ne se résolvent pas malgré les efforts (conflits continuent, mails, clients,...)



Travail



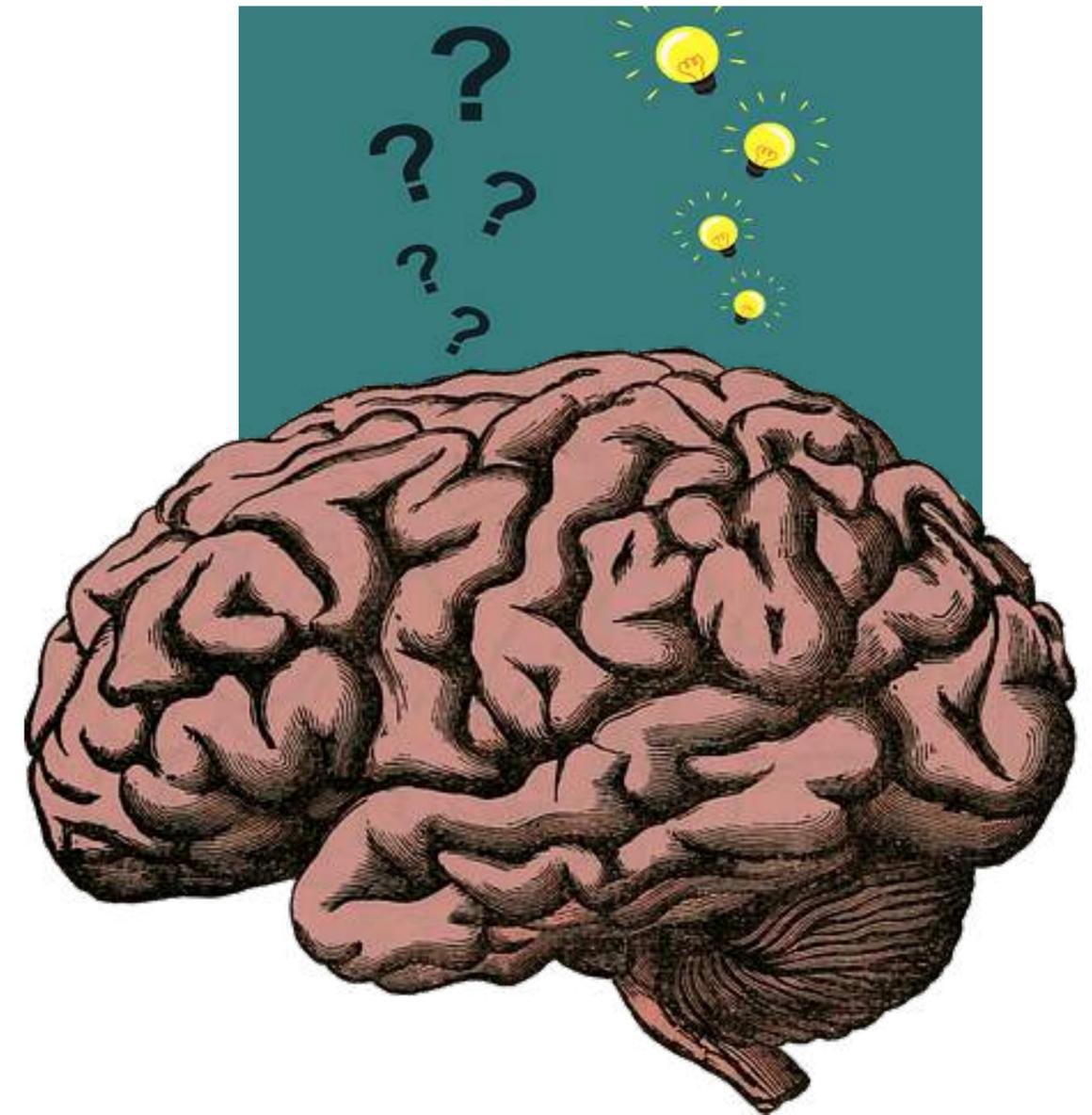
Surmobilisation

*...en dedans et
en dehors du
travail.*



Pas de solution, les problèmes persistent,...

...le cerveau ne lâche pas,
il continue à chercher
des solutions...



RAPPELEZ-VOUS





Anticipations anxieuses :

Les réunions, les évaluations. le futur, toutes les responsabilités,...



Il juge et il généralise :

Mes collègues sont peu impliqués, mon N+1 est peu présent , je ne suis pas assez rapide,...



Il rumine :

Les problèmes au travail, les conflits, les injustices, les incohérences... On en parle en boucle...



Il nous culpabilise :

Tu n'en fais pas assez, tu devrais,...



Comparaisons :

Avant j'étais plus concentré, mes collègues y arrivent, ...



Les pourquoi et les causes...

Pourquoi je ne suis pas assez rapide, pourquoi je... pourquoi il/elle...

Urgence++



Urgence++



Urgence++



Urgence++



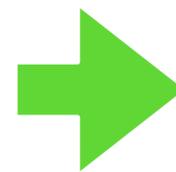
Sécurité Maximale



IMPACT SUR LA VIE HORS TRAVAIL

Pas de relâchement possible !

Impact sur le sommeil :
Sommeil profond perturbé ou absent
Endormissement difficile



Impact sur émotions, réactivité,
mémorisation, récupération musculaire,
...



La **surmobilisation** : sommeil perturbé (agitation nocturne, réveil précoces, endormissement compliqué,...)



- BATTERIES VIDES
- CORPS EPUISE



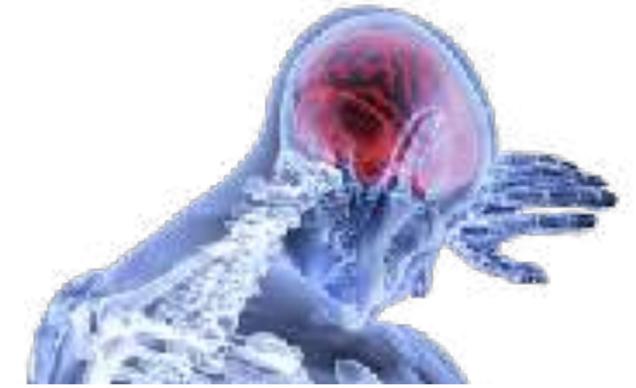
- CHARGEUR DEFFAILLANT
- IMPACT SUR LE SOMMEIL
- IMPACT SUR LA MEMOIRE, CONCENTRATION,..



REACTIVITE MAXIMUM
IRRITABILITE,
ANXIETE, PLEURS,...
IMPACT SUR LES
RELATIONS,
LA PRISE DE
DECISION
DIFFICILE,...



BAISSE DE :
• LA MOTIVATION,
• DU PLAISIR,
• DE LA
CONFIANCE,
• DE L'ESTIME,...



- AGITATION COGNITIVE,
- RUMINATIONS ?
- ANTICIPATIONS ?
- CULPABILITE,
- RECHERCHE DE SOLUTIONS,...

En route vers le point de rupture :
Corps épuisé, émotions et cognitions hyper-agitées, extra-professionnel atrophie, motivation et plaisir en berne



La réalité perçue par mes sens



Le lieu de travail perçu au niveau des émotions



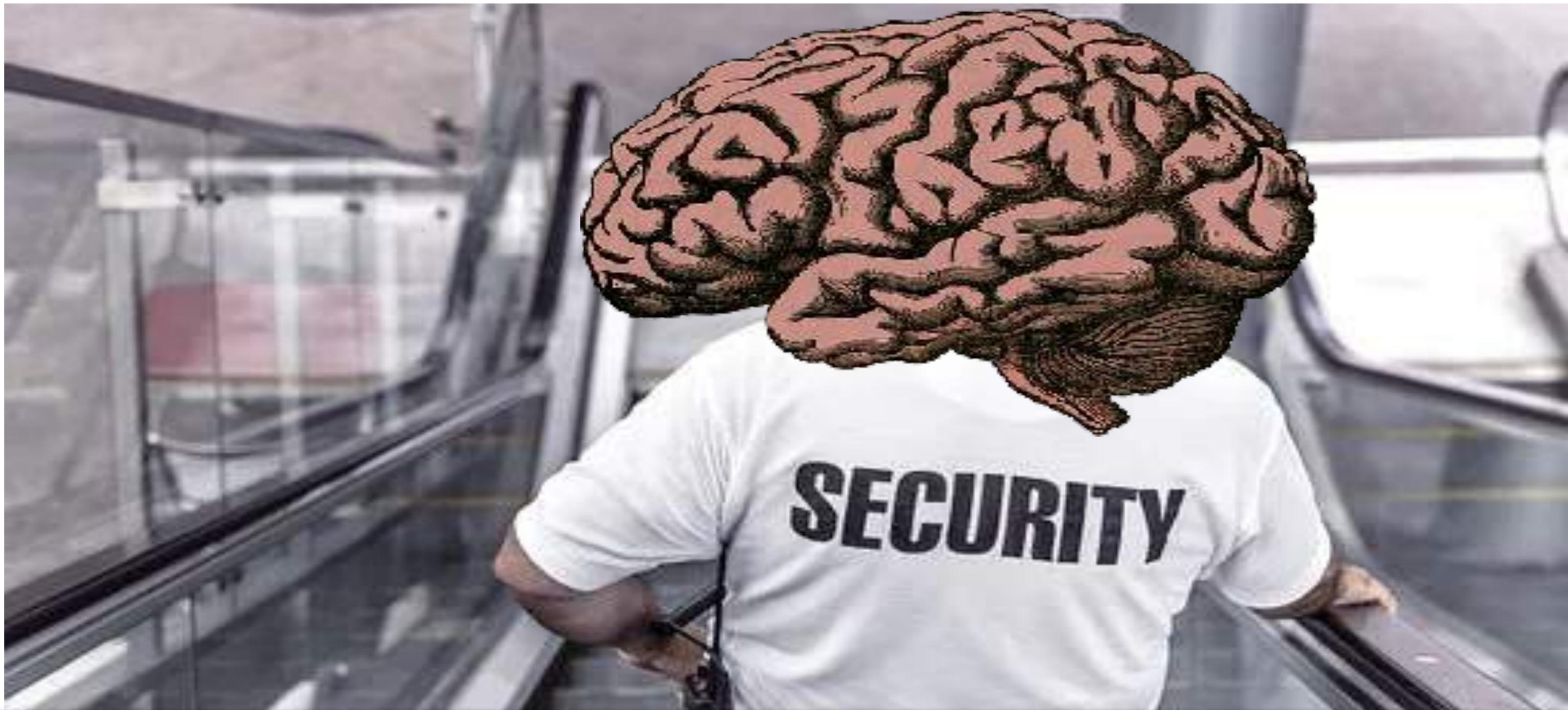
Point de rupture



Si on va trop loin dans les ressources physiques et émotionnelles alors breakdown, souvent crise émotionnelle et rupture physique



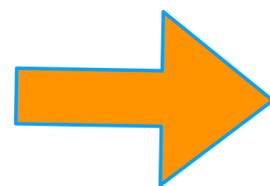
Cela amène (LE PLUS SOUVENT) à une interruption de travail...



Face à ce choc - le cerveau agit comme un agent de sécurité



Réaction de panique quand évoque employeur : pour éviter d'y retourner



Coupe plaisir et motivation : réduire énergie pour empêcher d'y retourner

Vous n'avez pas envie de sortir : vous protéger, recharger et attendre que la menace passe

Un seul BUT : nous sauver



- Le cerveau continue de s'activer :**
- Ruminations
 - Anticipations
 - Culpabilité
 - Difficulté pour prendre des décisions
 - ...



& **I'URGENCE**
se maintient

Batteries vides, activation maximum et baisse de motivation



L'accompagnement Burn-Out : **PERSPECTIVES**

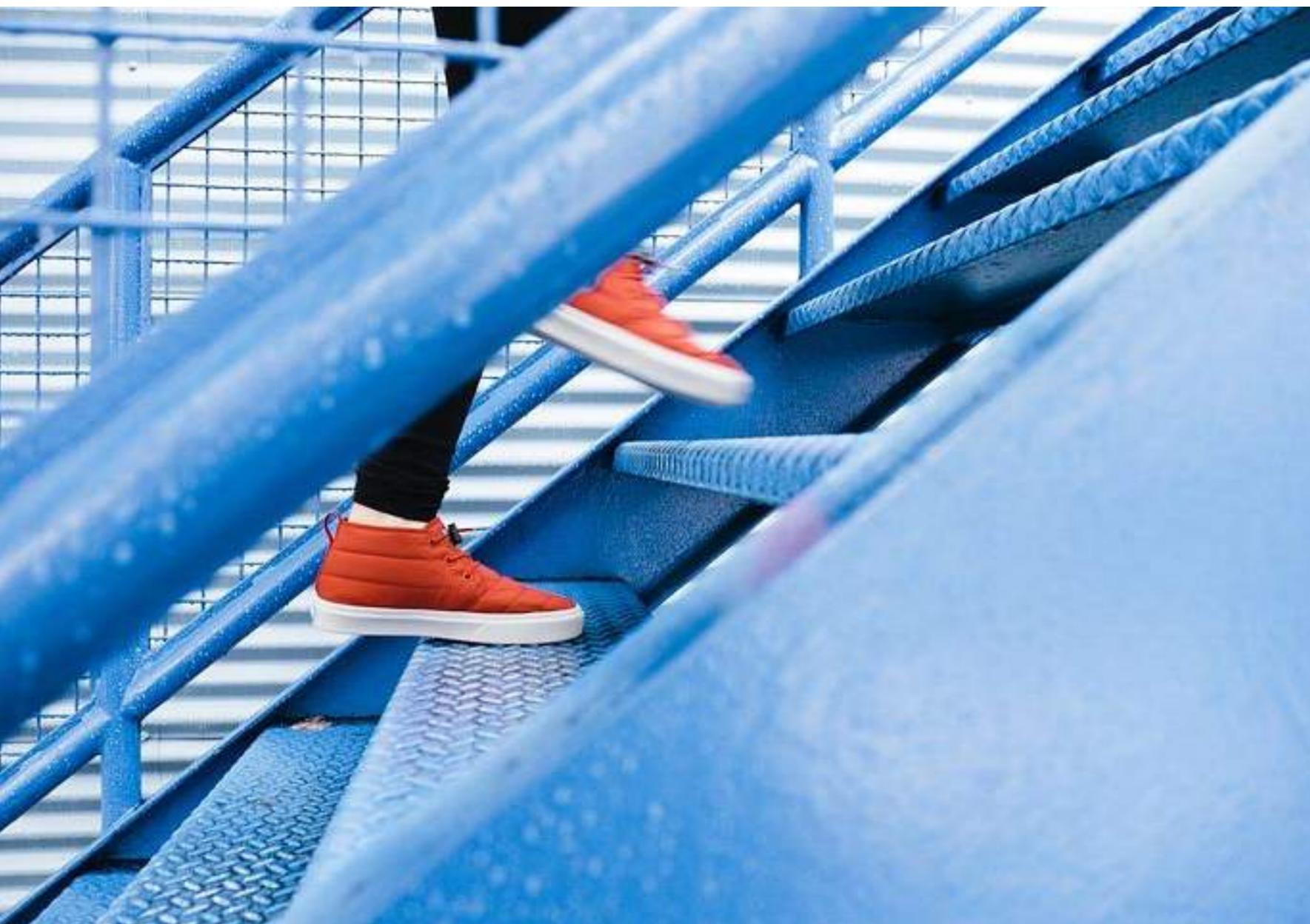
Apaisement et Expansion :
récupérer et étendre

Intégration,
et **généralisation :**
persistance

Expansion :
Valeurs, actions
et motivation

Apaisement émotionnel
et cognitif
Récupération physique

Renforcement :
estime, confiance,
assertivité, lâcher-
prise,...



4 étapes pour vous préparer à faire de votre burn-out une opportunité :

- 1. Bilan**
2. Récupération et apaisement
3. Ouverture et perspectives
4. Valeurs et Expansion



BILAN

BILAN : un étape pour passer à la réalité et action

Symptômes Physiques	Rarement	Quelques fois par mois	Au moins une fois par semaine	Chaque jour
Troubles du sommeil				
Diminution énergie				
Plaintes neurovégétatives/ fonctionnelles				
Fatigue profonde				

BILAN : un étape pour passer à la réalité et action

Symptômes Cognitifs	Rarement	Quelques fois par mois	Au moins une fois par semaine	Chaque jour
Baisse motivation				
Frustration				
Irritabilité				
Humeur dépressive				
Dualité : quitter ou rester au travail				
Baisse estime de soi				
Baisse sentiment de compétence				
Baisse sentiment de contrôle				
Diminution mémoire				
Baisse idéalisme				

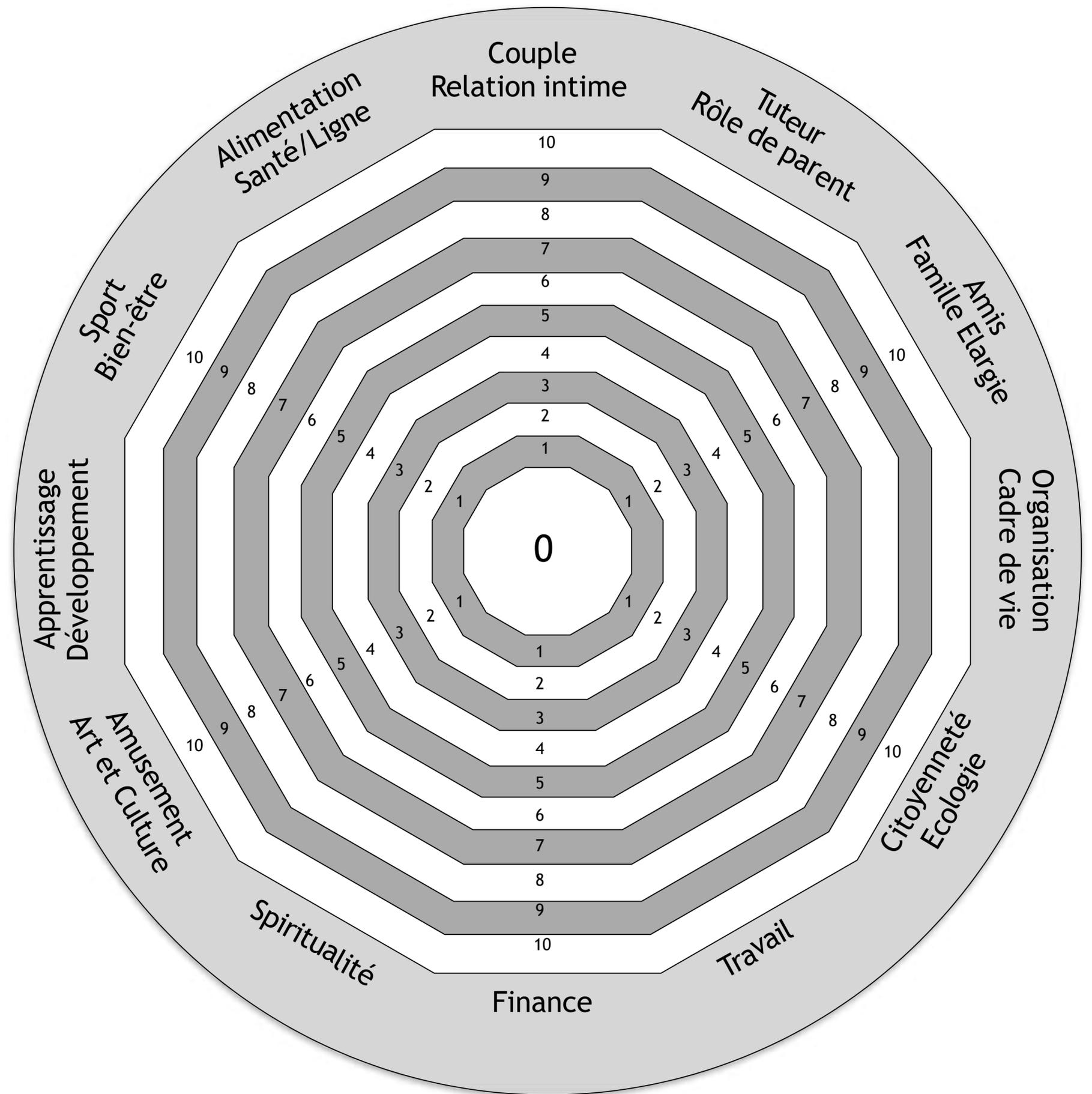
BILAN : un étape pour passer à la réalité et action

Symptômes Cognitifs	Rarement	Quelques fois par mois	Au moins une fois par semaine	Chaque jour
Changement d'attitude envers autrui				
Tendance à s'isoler				
Absentéisme pour maladie				
Baisse de performance				
Agressivité				

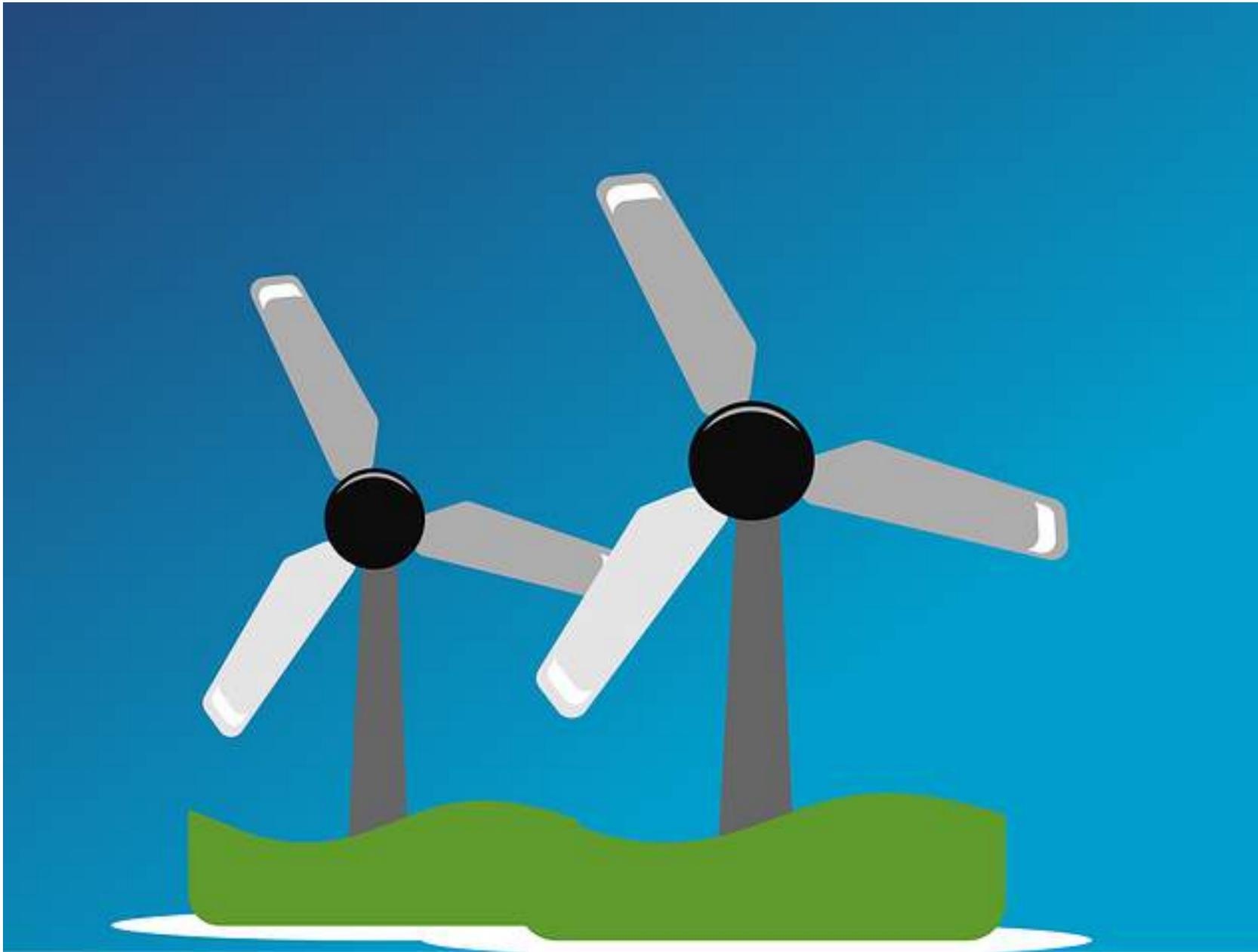
BILAN : un étape pour passer à la réalité et action

La roue de satisfaction

BILAN : un étape pour passer à la réalité et action



Audit énergétique



- Utilisation des écrans, smartphones, laptops, mails,...
- Equilibre vie privée - vie professionnelle
- Saturation de l'horaire
- Les vite une...
- Les devoirs (si enfants)
- Les ROI de vos activités
- Répartition des tâches familiales
- ...

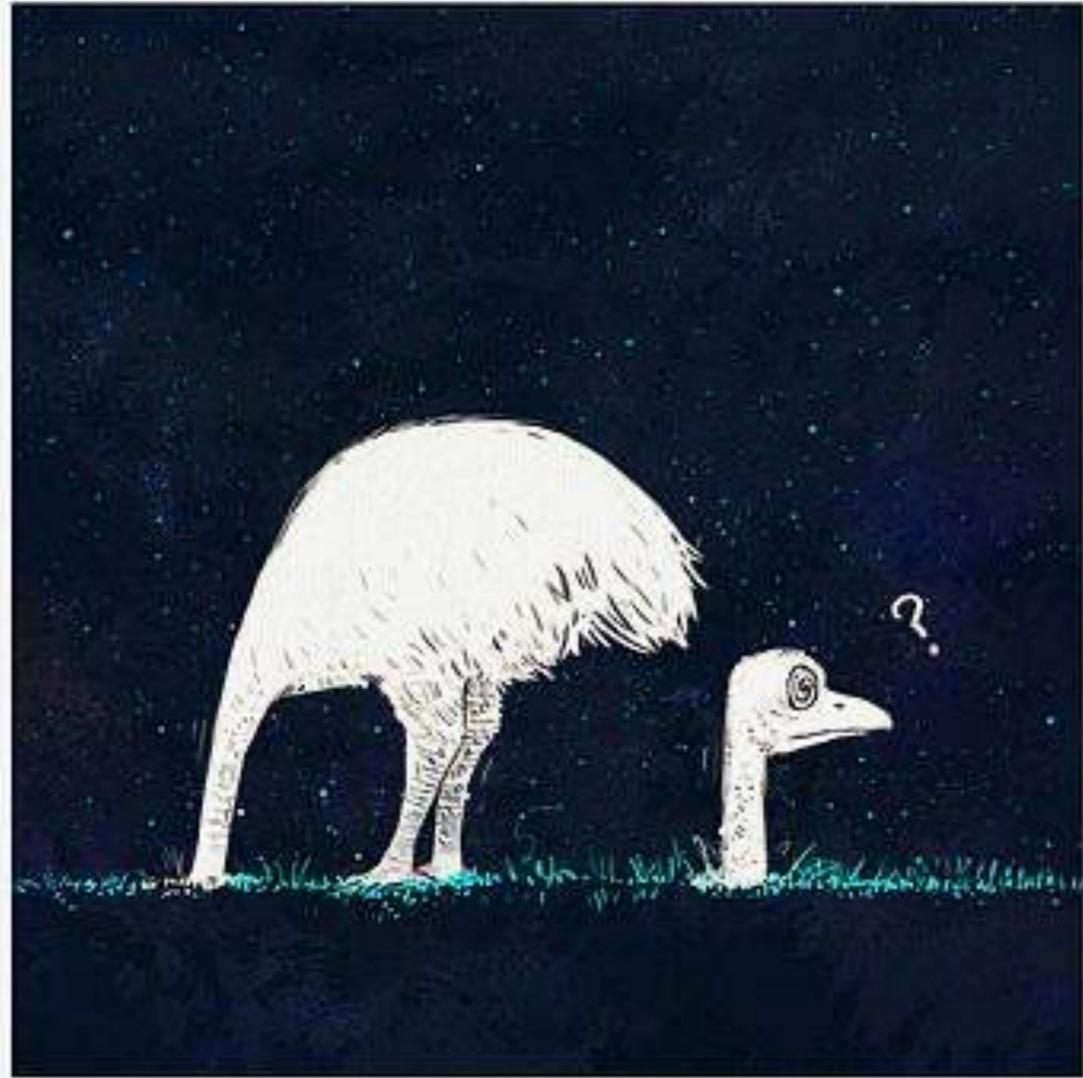
BILAN : un étape pour passer à la réalité et action

Audit travail



- Interruptions ?
- Open-spaces
- Fonctions managériales ou pas
- Dépassement de fonctions
- Temps de trajet
- Traitement des mails
- ...

BILAN : un étape pour passer à la réalité et action



**Sortir sa tête
du sable,
de l'urgence,**

**Se redonner
des perspectives.**

BILAN : un étape pour passer à la réalité et action



4 étapes pour vous préparer à faire de votre burn-out une opportunité :

1. Bilan
- 2. Récupération et apaisement**
3. Ouverture et perspectives
4. Valeurs et Expansion



Fractionnement
Sieste
Sommeil
Pas corvéable à merci
Relaxation
Massages
...

**Très différent de ne
rien faire**

Récupération physique : investir dans ce domaine

Les 7 étapes vers apaisement

- 1. Ralentir**
- 2. Observer**
- 3. Conscientiser**
- 4. Renforcer**
- 5. Se connecter**
- 6. Agir**
- 7. Persister**





4 étapes pour vous préparer à faire de votre burn-out une opportunité :

1. Bilan
2. Récupération et apaisement
3. **Ouverture et perspectives**
4. Valeurs et Expansion



Les éléments d'ouverture et perspective

Le Burn-Out entraine des conséquences au niveau interpersonnel :



- Un sentiment de **solitude et d'incompréhension**
- **Honte** et une peur du **jugement**



- **Expliquer** le burnout à ma famille, mes amis, mes proches, ...
Comment faire cela ?
- Trouver une **nouvelle organisation** qui tient compte de mon état et des impératifs hors travail.
- **Communiquer** clairement et efficacement.

Etape très importante...



- Si ITT, couper toute relation avec travail (hors amis)
- Filtrer progressivement les pensées (utiles, non utiles).
- Eviter les prises de décisions importantes et massives
- Noter les questions concernant votre avenir professionnel



**Diminution progressive de
l'ACTIVATION EMOTIONNELLE.**

**Recuperation progressive
de la motivation**

Attention !

- 1. Ne sortez pas tous les meubles de
jardin quand éclaircie.*
- 2. Le chargeur moins performant (comme
si 30 ans d'un coup).*



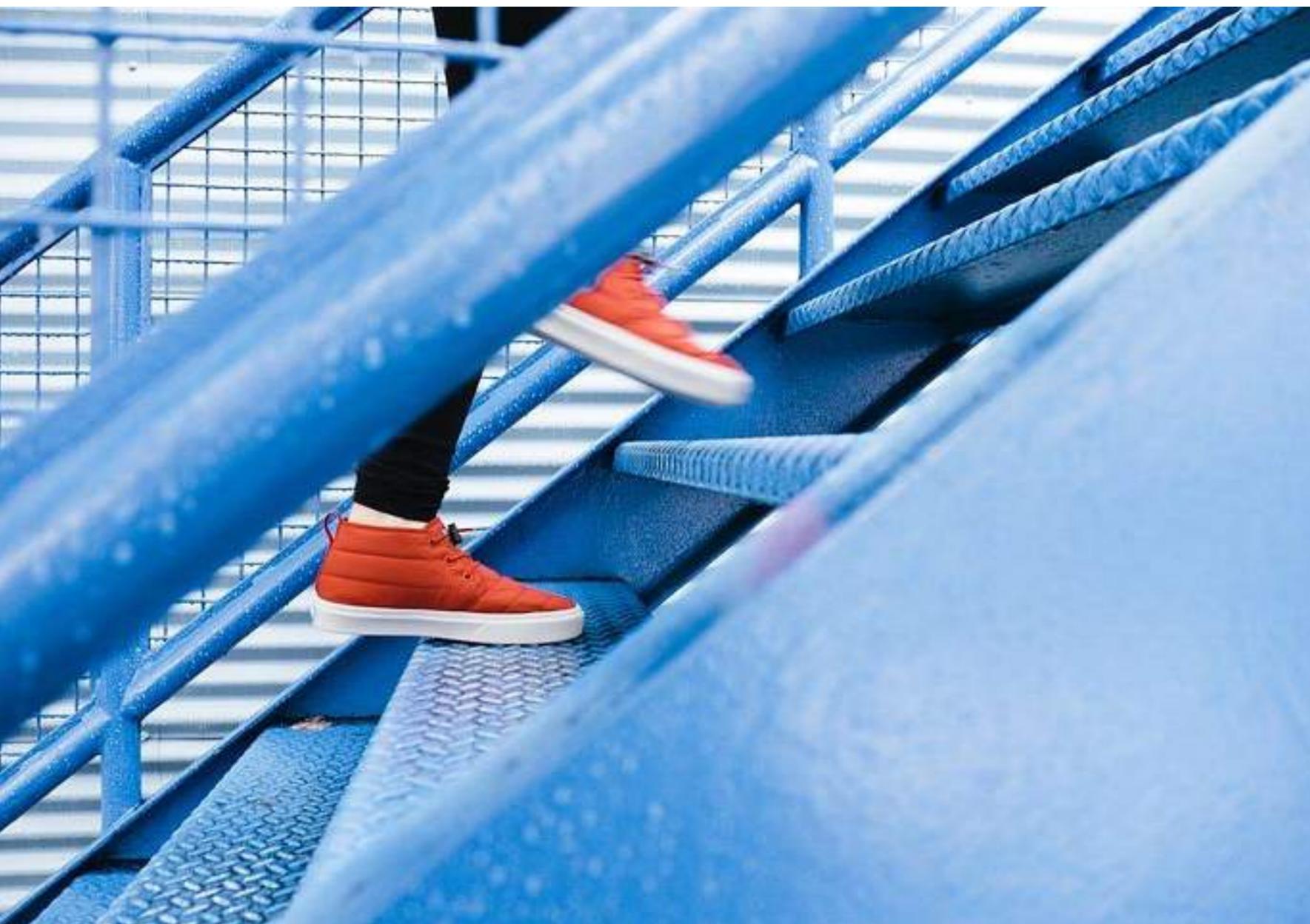
Pas confondre les indicateurs du tableau de bord et les leviers de changements.

Souvent on ne veut plus être fatigué, être irritable,... = **indicateurs et conséquences du stress.** Normaux.



**Apprendre à
agir et se
mobiliser au
bon endroit.**

**S'apaiser & récupérer
avant de s'investir dans
l'extra-professionnel.**

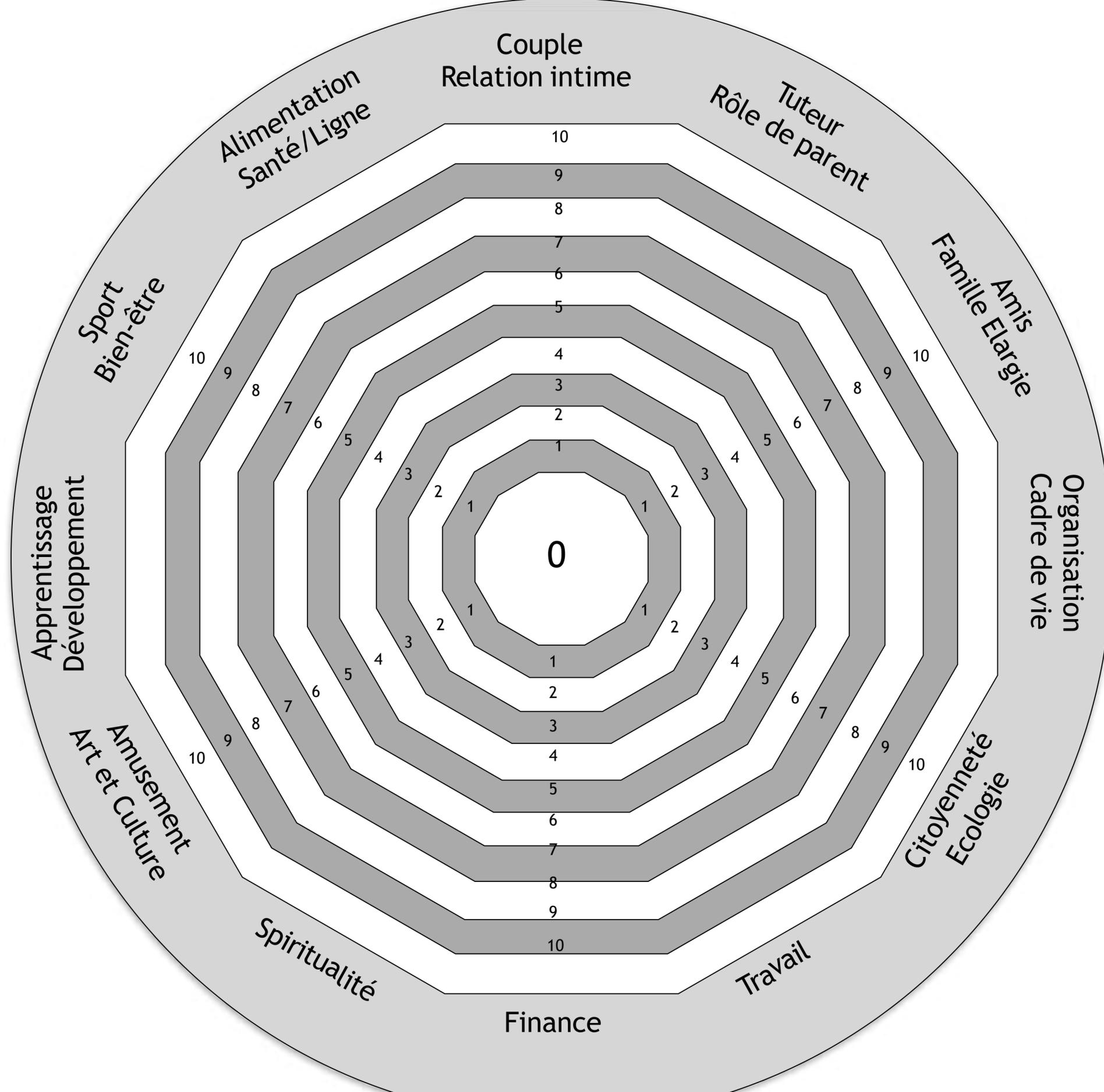


5 étapes pour vous préparer à faire de votre burn-out une opportunité :

1. Bilan
2. Récupération et apaisement
3. Ouverture et perspectives
4. **Valeurs et Expansion**

Retour sur la roue de satisfaction

Déterminer ses
valeurs et
(ré)investir
progressivement
les zones hors
travail



L'accompagnement Burn-Out : **PERSPECTIVES**

Maintien et généralisation :
l'accompagnement au travail

**Préparation projet
professionnel durable :** analyse
poste, préparation entretien,...

Réintégration accompagnée :
bilan quotidiens, actions ciblées,
ajustement progressif

**Suivi et
Follow-up**

Préparer le retour



Travail émotionnel

Évaluation de la réactivité émotionnelle par rapport au retour : préparation émotionnelle à la réintégration.

Projection positive pour se reconnecter avec ses compétences.

Mise en évidence des forces.

Autre action spécifique

Préparer le retour



« Travail » pratique et concret

Préparation de l'entretien avec N+1 (RH, ...): la phase de réintégration

Assertivité, perfectionnisme, gestion des TIC, gestion de l'urgence, reconnexion avec les valeurs (sens du travail),...

Suivi avec « évaluation » quotidienne : mieux cibler pour mieux réagir

Ajustement progressif avec mise en place de nouveaux repères.



CONCLUSIONS & PERSPECTIVES

L'accompagnement Burn-Out : **PERSPECTIVES**

Bilan et information :
Les mécanismes du stress

Apaisement et Expansion :
récupérer et étendre

Maintien et généralisation :
l'accompagnement au travail

Information, évaluation et compréhension **active** des mécanismes du stress

Intégration, et généralisation :
persistance

Expansion :
Valeurs, actions et motivation

Préparation projet professionnel durable : analyse poste, préparation entretien,...

Patient ITT

Apaisement émotionnel et cognitif
Récupération physique

Renforcement :
estime, confiance, assertivité, lâcher-prise,...

Réintégration accompagnée :
bilan quotidiens, actions ciblées, ajustement progressif

Suivi et Follow-up

La clinique du stress et du Burn-Out - Le Domaine



Une equipe :

2 psychiatres
7 psychologues
2 psychothérapeutes
1 ergothérapeute
1 coach

Spécialités :

- Psychiatrie
- Psychologique
- Cohérence cardiaque
- Neurofeedback
- Hypnose et relaxation



Organisation du Suivi (cf ligne perspectives) individuel :

BILAN et suivi depuis la prise en charge jusqu'à et pendant le début de la reprise du travail

Groupes :

Pleine conscience (8 séances)

Mieux comprendre et gérer son stress (5 séances)





Un jour, nous
allons tous
mourir, Snoopy.

Oui, mais tous les
autres jours, nous
allons vivre.

Questions - commentaires ?



Merci pour votre présence et participation

Le Domaine
Centre
Hospitalier

