

L'anxiété des soignants et la prévention du burn out - Dr Dominique Servant

Psychiatre et psychothérapeute. Consultation spécialisée sur le stress et l'anxiété.

CHRU de Lille.

Le stress au travail est reconnu aujourd'hui comme un problème majeur de santé publique. Sa fréquence semble en augmentation et estimée entre 30 à 40%. Il multiplie par un facteur de 2 à 4 le risque de développer un trouble anxieux ou dépressif. Le stress des soignants a été très étudié surtout à travers le concept de burn out. Il s'agit d'une entité qui reste mal définie sur le plan clinique mais qui regroupe de nombreux états de souffrance psychique en lien avec le travail. Il a été décrit au départ comme un processus dynamique en 3 dimensions : l'épuisement émotionnel, la dépersonnalisation de la relation à autrui et la réduction de l'accomplissement personnel. La clinique mérite aujourd'hui d'être mieux précisée sur le plan comportemental, cognitif et émotionnel pour mieux prendre en charge les patients qui viennent de plus en plus nombreux nous consulter. L'anxiété et le burn out des psychothérapeutes restent quant eux peu reconnus. Pourtant l'augmentation des tâches, la charge émotionnelle, les patients difficiles, les exigences et l'isolement sont sources d'anxiété. Dans cet atelier, je vous propose d'aborder les éléments pratiques et actuels du repérage, de la prévention et des outils TCC de la gestion du stress et de l'anxiété au travail. Chacun pourra aussi je l'espère puiser des idées pour prévenir et maîtriser son propre stress pour que le thérapeute en TCC qui prend en charge et soulage tant de patients ne soit pas le plus mal soigné.

Bibliographie

Servant D. Ne plus craquer au travail. Edition Odile Jacob. 2010.

Servant D. Plus serein. Le stress et l'équilibre intérieur, un abécédaire. Edition Odile Jacob. 2016.