

Prévention

Quelles solutions pour prévenir et gérer la détresse psychologique liée aux situations de stress au travail ?

Augmentation de la demande de soins, risque permanent de contamination, gestion de la détresse des patients... la pandémie de COVID-19 met la communauté des soignants à rude épreuve les exposant durablement à des situations de stress. Comment prendre soin de soi-même pour maintenir sa capacité à prendre soin des autres ? Quels réflexes adopter pour préserver son bien-être ?



Agir au quotidien

Pour prendre soin de soi et agir sur le stress généré par la situation, il existe une série de réflexes à adopter et d'outils facile à mettre en place.

- ✓ **Manger, s'hydrater et dormir.** En période de crise, les besoins fondamentaux sont parfois négligés. Exemple : un manque d'hydratation met le cortex en état de stress. Boire de l'eau tempérée ou du thé en quantité suffisante transmet à l'inconscient qu'il n'y a pas de danger et, de fait, concourt à diminuer le stress.
- ✓ **Communiquer.** Le port continu du masque peut engendrer une sensation d'oppression. Et s'il rend difficile la communication, il ne l'empêche pas. Retirer le masque lorsque c'est possible et parler à des collègues, à un psychologue sur une plateforme téléphonique dédiée. Le contact avec des personnes en dehors du système de santé – familles, amis, etc. – peut également être salutaire et aider vos proches à vous soutenir.
- ✓ **Faire des pauses.** Il est nécessaire de s'autoriser des pauses (sans patients et, si possible, sans rapport avec le travail), de véritables moments de détente sans culpabiliser.

En partenariat avec

Prévention

2/3

Quelles solutions pour prévenir et gérer la détresse psychologique liée aux situations de stress au travail ?



Quelques conseils pour maîtriser son stress rapidement et « souffler un peu »

Pour faire le vide et souffler un instant au milieu de journées éprouvantes en quelques minutes, quelques pistes simples et efficaces sont à suivre : respirer, se recentrer sur soi et se faire plaisir.



RESPIRER

Cohérence cardiaque ou arythmie sinusale respiratoire : cette technique de respiration s'appuie sur la variabilité du rythme cardiaque. Les intervalles entre deux battements du cœur varient constamment en fonction des interactions permanentes entre cœur et cerveau. Aux commandes, deux branches du système nerveux autonome : le système sympathique (inspiration) accélère le cœur lors d'un stress et le parasympathique (expiration) le ralentit. La cohérence cardiaque intervient lorsque les variations suivent un rythme régulier. Cela favorise la détente neuromusculaire, l'oxygénation du cerveau et, *in fine*, baisse le stress.

Comptez cinq secondes à l'inspiration (par le nez), cinq secondes à l'expiration (par la bouche), soit six respirations par minute. À réaliser, si possible, pendant cinq minutes et trois fois par jour dès le lever. Les effets bénéfiques de la pratique durent 3 à 6 heures.



MÉDITER/SE RECENTER SUR SOI

La méditation en pleine conscience : cette pratique consiste à être le plus conscient possible de l'instant présent, de ses sensations et ce, sans jugement. Reconnue par la science, elle permet une meilleure résistance au stress. La pratique régulière est préconisée et demande une certaine disponibilité, mais il est tout à fait possible de commencer quelques minutes par jour, guidé par une application dédiée (lire ci-dessous).

La méditation en pleine conscience peut se pratiquer à divers moments de la journée et sous diverses formes. Le tout étant de parvenir à vivre l'instant présent. Exemple : sentir le vent, le soleil, les bruits lors d'une marche méditative ou simplement l'eau chaude qui ruisselle sur son corps sous la douche.

Sophrologie : cette pratique psychocorporelle s'appuie notamment sur un état modifié de la conscience (à l'image de l'hypnose ou de l'autohypnose) et permet de développer des outils utiles à la gestion du stress. Respiration, visualisation, mouvement...

Pour débiter la sophrologie, mieux vaut être accompagné par un professionnel. Actuellement, des séances de sophrologie sont proposées gratuitement aux soignants (voir liens utiles).



SE FAIRE PLAISIR

Il est important d'identifier ce qui fait plaisir, tout ce qui permet de sécréter sérotonine, endorphine, dopamine...

Activité artistique : tout ce qui peut amener au bon, au bien et au beau – les trois notions de base de l'esthétisme – permet d'agir sur le bien-être. Cela stimule le sensoriel et le corporel. Dans certains cas, la maîtrise d'une technique et, de fait, la reconnaissance d'un savoir-faire autre que celui lié à sa profession apportent gratification et confiance en soi. L'activité artistique est une manière de se considérer individuellement et de restaurer une estime de soi en dehors du champ professionnel. Pour aller plus loin dans cette démarche, l'art-thérapie est un recours possible, notamment en cas de stress post-traumatique.

Si l'on a déjà une pratique artistique compatible avec le confinement, il faut autant que possible la conserver. Mais écouter de la musique et battre la mesure, visiter un musée virtuellement, jouer d'un instrument de musique (en particulier d'instrument à vent pour le souffle), dessiner avec ses enfants, danser sont également source de bien-être.

Activité physique : le sport permet de libérer des hormones dont les effets relaxants, voire euphorisants, contribuent à diminuer le stress. Footing, corde à sauter... Dans la mesure du possible, il convient de conserver une activité physique.

Face à cette épidémie, les soignants ne courent pas « un sprint mais un marathon », a rappelé l'OMS dans un rapport (voir lien utile). Loin d'être exhaustives, ces pistes constituent une base de réflexes à adopter sur le long terme, voire à approfondir auprès de professionnels reconnus, notamment si le bien-être du soignant est en jeu.

En partenariat avec

Prévention

Quelles solutions pour prévenir et gérer la détresse psychologique liée aux situations de stress au travail ?


3/3



Liens utiles pour l'équipe soignante

L'ASSOCIATION SPS (Soins aux Professionnels en Santé)

Reconnue d'intérêt général avec 100 % d'appels décrochés, elle propose son dispositif d'aide et d'accompagnement psychologique à tous les professionnels en santé, aux étudiants, à leur famille.

0 805 23 23 36  Disponible **24 h/24, 7 j/7.** + Une application mobile **ASSO SPS***, avec **1000 psychologues en soutien.** Réseau national du risque psychosocial, composé de 1 000 psychologues, médecins généralistes et psychiatres, en téléconsultations ou consultations (liste départementale accessible depuis le site SPS).

LA CELLULE DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Mise en place par le ministère des Solidarités et de la Santé ouverte à tous les professionnels de santé, qu'ils exercent en milieu hospitalier, médico-social ou libéral, ou qu'ils soient étudiants en santé et internes. **Disponible de 8 h à minuit, 7 j/7.** La plateforme fonctionne grâce à des psychologues hospitaliers volontaires et bénévoles.

0 800 73 09 58 

LES CUMP (cellules d'urgence médico-psychologique)

Elles épaulent et soutiennent les soignants en souffrance, mais aussi les administratifs qui sont pleinement impactés par cette crise. Composées de professionnels, psychiatres, psychologues et infirmiers spécialisés en psychiatrie. Il existe une CUMP par département, rattachée au SAMU. Joignable via le 15 (tél. fixe) ou le 112 (tél. portable).



* Téléchargeable gratuitement sur smartphone via Apple Store (iOS) ou Google Play Store (Android).

Sources

Organisation mondiale de la Santé (OMS). Considérations liées à la santé mentale et au soutien psychosocial pendant la pandémie de COVID-19 [en ligne]. [Consulté le 15/04/2020]. Disponible à l'adresse : <https://www.who.int/fr/publications-detail/mental-health-and-psychosocial-considerations-during-the-covid-19-outbreak>
Center for Study of Traumatic Stress (CSTS). Préserver le bien-être des soignants pendant l'épidémie de Coronavirus [en ligne]. [Consulté le 15/04/2020]. Disponible à l'adresse : <https://www.saihm.org/wp-content/uploads/2020/03/prendre-soin-des-soignants.pdf>



Autres adresses utiles

- **www.petitbambou.com**
Accès gratuit aux programmes de méditation « Sourire à l'anxiété » et « Découverte de la pleine conscience » avec le psychiatre Christophe André.
- **<https://fairefaceensemble.univ-lille.fr>**
Programme de « pleine conscience » destiné aux soignants mis en place par l'unité mixte de recherche (UMR 9193) Sciences Cognitives et Sciences Affectives-SCALab, placée sous la tutelle des universités de Lille et du CNRS.
- **RespiRelax+***
Application de gestion du stress qui permet de retrouver calme et détente en quelques minutes seulement et d'atteindre un état dit de cohérence cardiaque.
- **www.sophrosapiens.fr, www.syndicat-sophrologues-independant.fr, www.ilovesophro.com/corona**
Des séances de sophrologie gratuites par téléconsultations destinées aux soignants.

En partenariat avec