



Concepts clés

Cheminer vers le mieux-être : contrer l'épuisement professionnel par la résilience

UNITÉ 1

Mieux comprendre le syndrome d'épuisement professionnel (SdEP)

Cette unité vous a permis de découvrir que :

- Le SdEP est directement lié au **travail** et au **stress répété**.
- La plupart des auteurs adoptent l'aspect multidimensionnel du SdEP et proposent trois dimensions pour mieux le définir et le comprendre, soit :
 1. **L'épuisement émotionnel** : la dimension la plus constante du SdEP, marquée par l'épuisement physique et psychique du professionnel, causé par l'exposition chronique et prolongée du professionnel à des conditions de travail adverses et stressantes
 2. **La déshumanisation de la relation avec le patient** : modification progressive, insidieuse et sournoise de la relation avec autrui
 3. **Le faible sentiment d'accomplissement personnel** : marqué par le fort sentiment d'échec du professionnel, les sentiments d'inefficacité, d'inutilité et d'incompétence au travail
- Des débats persistent sur l'**interdépendance (triade diagnostique) ou non** des dimensions ainsi que sur l'importance de l'une par rapport à l'autre.
- Le **Maslach Burnout Inventory (MBI)** est le premier instrument de mesure élaboré pour dépister la présence du SdEP chez les professionnels. Il est l'outil **le plus utilisé en recherche dans le monde**, même si ce dernier est parfois remis en question pour ses paramètres psychométriques.

UNITÉ 2

Le SdEP : un syndrome aux multiples facettes

Cette unité vous a permis de découvrir que :

- **Les conséquences du SdEP** sur l'individu et les soins de santé **sont nombreuses** et peuvent être similaires à d'autres atteintes à la santé mentale.
- Bien que les symptômes du SdEP soient similaires à ceux de la dépression, ces deux atteintes présentent des **différences** au niveau de la **symptomatologie, la vitesse d'apparition de l'atteinte, la présence ou non d'un diagnostic bien défini et la physiopathologie.**
- Un professionnel peut éprouver de la **détresse empathique** lorsque les émotions qu'il ressent face à la douleur d'autrui résonnent chez lui, que ces émotions occupent tout son espace mental, l'envahissent et finissent par stimuler ses réseaux cérébraux neuronaux associés à la douleur.
- **Le stress** est une réponse du corps lorsqu'il est devant une menace réelle ou perçue. Il présente certaines caractéristiques du **CINÉ** (C : Contrôle faible, I : Imprévisibilité, N : Nouveauté, É : Ego menacé).
- Dans les **troubles anxieux**, l'anxiété qui assaille les individus atteints peut être définie comme une **sensation de danger imminent** pour laquelle il est impossible d'identifier la cause et qui engendre plusieurs symptômes physiques, cognitifs, comportementaux et émotionnels.

UNITÉ 3

Discerner les facteurs de risque du SdEP

Dans cette unité, vous avez réalisé l'importance des facteurs de risque dans l'apparition d'une ou de plusieurs dimensions reliées au SdEP.

- Certains facteurs sont d'ordre **individuel** et d'autre sont **reliés au travail.**
- Il n'existe pas de consensus quant à l'effet du genre, statut marital, statut socioéconomique et niveau d'éducation sur l'apparition du SdEP.
- Les valeurs, les antécédents en santé mentale, les expériences, la région géographique, les habiletés sociales, le type de profession, l'ancienneté sont des facteurs individuels qui influencent le développement du SdEP.
- L'autonomie, la charge de travail, l'horaire, le soutien du gestionnaire, le milieu ou l'environnement et la présence de conflits sont des facteurs reliés à l'emploi et à l'institution qui augmentent les risques d'apparition du SdEP.

UNITÉ 4

Développer sa résilience par des stratégies variées

Cette unité a introduit la résilience, la prévention de SdEP par les approches individuelles ainsi qu'organisationnelles et institutionnelles. Il importe de retenir les éléments suivants :

- Il est **possible de s'entraîner** pour être en mesure de rebondir psychologiquement et plus rapidement aux épreuves de la vie, **c'est-à-dire à devenir plus résilient.**
- Les moyens de développer notre résilience et de réduire le SdEP **doivent agir sur le plan personnel et organisationnel.**
- L'individu doit faire une **prise de conscience et une autoévaluation** de ses signes et symptômes régulièrement s'il se sent à risque de développer un SdEP.

Partie 1 : Adopter un style de vie sain

- Un **bon sommeil est essentiel pour prévenir le SdEP**, car il permet au système glymphatique de s'activer et de nettoyer notre cerveau.
- Des **stratégies pour tenter de gérer les contraintes de temps, de tension entre les rôles et de comportement incompatibles** peuvent être mises en place pour concilier le travail et la famille.

- Une **alimentation variée**, fondée sur les recommandations du **Guide alimentaire canadien**, qui intègre la **diète méditerranéenne**, les **aliments fermentés**, les **probiotiques** et les **prébiotiques**, est associée à une **meilleure santé mentale**.
- Une **pratique régulière et quotidienne d'exercice** (intensité modérée et durée minimale de 20 minutes) est recommandée et entraîne de nombreux effets bénéfiques sur le plan physiologique et psychologique.
- Le **réseau social au travail ainsi qu'à l'extérieur de celui-ci joue donc un rôle important dans la prévention des trois dimensions du SdEP** en réduisant le stress.

Partie 2 : Paver à gauche pour développer sa résilience

- La **génése de pensées positives** vous mènera à un bien-être émotionnel qui a son tour, guidera vos attitudes et vos actions vers les résultats que vous souhaitez.
- Aussi peu qu'une à cinq minutes de méditation ou de respiration par jour peuvent améliorer votre bien-être et prévenir le SdEP.
- La **pleine conscience** fait référence à la capacité de prêter attention **de manière intentionnelle**, dans le **moment présent**, à un acte, tout en assumant le contrôle de ses réactions face à l'environnement immédiat, et ce, dans une **attitude de non jugement**.
- La **pleine conscience** fait appel aux **cinq sens**.
- La question « Quel réconfort, même minime, puis-je (m') offrir dans l'ici et maintenant? » est fort utile pour intégrer la **bienveillance** et l'**autocompassion**.
- L'**autocompassion** implique de se traiter avec bienveillance, chaleur et compréhension en intégrant trois composantes : **la bienveillance envers soi-même**, **la reconnaissance de l'appréciation de notre humanité commune** et **l'exercice de prendre pleinement conscience de toutes les expériences**.

UNITÉ 5

Mettre en place des stratégies organisationnelles pour prévenir le SdEP

Cette unité vous a permis de réfléchir à votre rôle en tant que travailleur et de **cerner** comment vous pouvez contribuer à la création d'un milieu de travail sain. Il importe donc de retenir que :

- La réduction des facteurs de risque pour le SdEP est une **responsabilité partagée** des employés et de la gestion supérieure.
- Les travailleurs et l'organisation devraient suivre les étapes du **modèle de prévention du SdEP** : 1. **Évaluer** la situation actuelle, 2. **Planifier** la mise en œuvre d'un plan de prévention du SdEP, 3. **Exécuter** le plan de prévention, 4. **Étudier** les résultats, 5. **Agir** pour apporter les modifications nécessaires.
- La **création d'un climat positif** de la part des gestionnaires et des travailleurs permet de contrer les effets négatifs engendrés par les facteurs de risque du SdEP.
- Les **stratégies favorisant un milieu de travail positif** incluent la **création d'espaces** et de temps de jeux au travail, la **reconnaissance des bons coups** de chacun, le développement d'un **réseau de soutien** et l'**amélioration de la communication**.
- Les **stratégies organisationnelles** devraient aborder la **charge de travail**, l'**aménagement de l'espace de travail**, la **formation**, l'**autonomie**, le **partage des décisions**, le **travail d'équipe**, le **leadership** et le **télétravail**.