



© iStock; sous licence de la SSMIG

Une culture d'équipe respectueuse contribue à une ambiance de travail agréable.

Astuces de l'experte

Prévention du stress dans la pratique médicale quotidienne

Comment les médecins peuvent-ils gérer le stress? Et que peuvent faire les hôpitaux et les cabinets médicaux pour prévenir le stress de leurs collaboratrices et collaborateurs? La SSMIG a recueilli des conseils pour la pratique médicale quotidienne auprès d'une experte.

Sabine Werner

Coach pour médecins

Ensemble, nous sommes plus forts

Une approche respectueuse au sein de l'équipe peut motiver et potentialiser les forces. De plus, il est utile d'entretenir un échange régulier et axé sur les solutions entre les membres de l'équipe, c'est-à-dire un petit îlot de temps pour réfléchir ensemble: «Comment pouvons-nous... encore mieux..., et en supposant que nous y parvenions, comment aurions-nous fait?»

Prendre soin de soi pour plus de résilience

Bien prendre soin de soi est déterminant pour développer la résilience. Pour y parvenir, il faut bien se connaître, faire preuve d'esprit critique, réfléchir à ses propres valeurs et objectifs, apprendre à fixer des priorités et assumer la responsabilité de sa propre vie, c'est-à-dire sortir du rôle de victime. Une compétence personnelle saine signifie pouvoir explorer et utiliser sa propre marge de

manœuvre et activer ses ressources dans un cadre donné, par exemple dans un grand hôpital.

Take a break

Cela implique aussi de prendre activement le temps de faire de courtes pauses malgré le manque de temps. Les médecins n'ont souvent «pas le temps» de s'occuper de leur santé, tant qu'ils ne tombent pas malades au point de ne vraiment plus rien pouvoir faire.

Dans les situations de stress aigu, il est utile de prendre un peu de distance, c'est-à-dire de sortir de la situation et de faire un temps mort au moyen d'une micro-pause. Cela fonctionne également à titre préventif comme «outil pour prendre soin de soi». En fonction du schéma comportemental personnel face au stress, des exercices de respiration tels que la «respiration 4-6» selon Gary Bruno Schmid, des exercices de perception mentale, des exercices de pleine conscience tels que la pause-café en pleine conscience, la relaxation musculaire progressive ou même le «défoulement» – seul, s'il vous plaît – avec des balles anti-stress ou autres peuvent s'avérer utiles.

Réflexion: écoutez-vous!

Pour une gestion du stress efficace à long terme, il est recommandé d'analyser individuellement les déclencheurs de stress personnels et les schémas comportementaux négatifs ou non productifs face au stress, par exemple à l'aide d'un «profil de stress» dans le cadre d'un coaching professionnel, afin de pouvoir les aborder de manière ciblée. La réflexion sur soi-même qui s'ensuit permet souvent déjà de faire un grand pas en avant.

Pour les «débutants en gestion du stress», il est recommandé de régulièrement réfléchir sur soi-même et de noter:

- Qu'est-ce qui me pompe de l'énergie et qu'est-ce qui me donne de l'énergie au quotidien?
- Comment puis-je, grâce à ces connaissances, recharger à temps mes «batteries» pendant les phases de stress?
- Quel serait le premier tout petit pas vers moins de stress que je pourrais faire chaque jour?

Créer et façonner une culture d'entreprise saine

Une culture managériale affirmée, inspirante et respectueuse – un véritable leadership – a un effet positif sur la santé des collaboratrices et collaborateurs. Les dirigeants et les employeurs doivent être à l'écoute de leurs collaboratrices et collaborateurs et aller chercher de manière proactive ce qui les aiderait.

Il serait souhaitable que, malgré la pression économique, des offres de promotion de la santé en entreprise soient proposées à tous les groupes professionnels, de préférence pendant les heures de travail, et que les dirigeants, en particulier dans le domaine médical, montrent l'exemple et y participent eux-mêmes. Une première étape pourrait consister à lever le tabou en «top down» dans les services et à parler ouvertement du fait que les médecins sont souvent surmenés et constituent un groupe à risque pour les dépressions, le burnout, les

suicides, les dépendances et autres. Une culture ouverte de l'erreur serait également la bienvenue. Tant que le mythe du médecin toujours prêt à intervenir et qui ne tombe jamais malade sera vivant et entretenu par nous-mêmes, rien ne changera.

Délimitation par rapport à l'overcommitment

Les médecins tout comme les personnes exerçant des professions de soins et des professions sociales sont habitués à «donner» et à s'adapter avec empathie aux besoins des autres. Leurs propres besoins fondamentaux sont souvent négligés, ignorés ou non perçus dans le quotidien professionnel. Cependant, des horaires de travail à rallonge avec une forte intensité de travail et la perception que l'on a de son propre rôle peuvent également favoriser une tendance à l'épuisement. Une personne sur deux dans le secteur de la santé travaille même en continu sans faire de pause!

Cet overcommitment s'observe particulièrement chez les personnes engagées ayant des exigences personnelles élevées et peut favoriser un burnout si la gratification, c'est-à-dire la récompense pour l'engagement élevé, par exemple sous forme de remerciements, de reconnaissance, d'estime de la part des supérieurs, de succès thérapeutique ou autre, fait défaut.

Bien catégoriser le stress

Le stress en soi n'est pas mauvais, car il permet à l'organisme de s'adapter rapidement aux dangers et de se préparer à «combattre ou fuir».

Un stress négatif de longue durée, appelé distress, c'est-à-dire un stress perçu comme un surmenage ou même une menace et non comme un défi, a cependant des effets néfastes sur la santé à de nombreux égards. Les facteurs de stress psychosociaux au travail font partie des facteurs de stress chroniques les plus fréquents. Lorsqu'il n'est plus possible de récupérer suffisamment entre les phases de stress, la réaction de stress s'emballe via l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien. Il en résulte, entre autres, une élévation chronique du taux de cortisol, dont les effets sont complexes.

Le stress prolongé entraîne des troubles de la mémoire et de la concentration et favorise la dépression. Le risque de diabète et la vulnérabilité aux infections augmentent. Les tensions musculaires avec céphalées et douleurs cervicales ou dorsales chroniques, les maladies cardiovasculaires, les ulcères gastriques, les troubles du sommeil, les acouphènes et bien d'autres encore sont également favorisés. Et finalement, le stress a aussi un effet négatif sur la satisfaction professionnelle, la fonctionnalité médicale et la qualité du traitement.

Responsabilité rédactionnelle

Lea Muntwyler
Responsable communication/marketing
Société Suisse de Médecine Interne Générale (SSMIG)
Monbijoustrasse 43
Postfach
CH-3001 Berne
lea.muntwyler[at]sgaim.ch

L'experte

La Dre méd. Sabine Werner est médecin spécialiste FMH en dermatologie et vénéréologie installée en cabinet, coach pour médecins et formatrice en gestion du stress dans le secteur de la santé. Elle est membre du comité de direction de ReMed, le réseau de soutien pour les médecins en situation de crise. Contact: mail[at]sabinewerner.ch

