



Comprendre, prévenir et soigner le syndrôme d'épuisement professionnel ou burnout

Sabrina Petitpez,
psychologue de la
santé

Objectifs de cette sensibilisation

VOUS AIDER à mieux comprendre et repérer les impacts du stress normal et inadapté

APPRENDRE à identifier et mobiliser vos ressources pour faire face au stress et prévenir le syndrome d'épuisement professionnel



ETAT DES LIEUX



La profession infirmière: une histoire et des mythes

- Se libérer du poids de l'histoire : obéissance, soumission, charité et dévouement de la religieuse.
- Et en même temps de l'image de la «sainte laïque»

Et vous qu'en pensez vous?



#SOINSAUXÉTUDIANTS

www.soins-aux-etudiants.com

DISPOSITIF GRATUIT D'AIDE ET D'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE

24h/24

7j/7

Anonyme et confidentiel

Écoute téléphonique et évaluation des appels

LE NUMÉRO VERT SPS

0 805 23 23 36

Service & appel
gratuits

Plus de 100 psychologues de la plateforme Pros-Consulte

L'APPLICATION MOBILE ASSO SPS

OU



Disponible sur Google Play

Available on l'App Store

→ Réorientation vers une prise en charge médico-psychologique

SERVICE DE SANTÉ UNIVERSITAIRE OU MÉDECIN GÉNÉRALISTE

Voir parcours sur Santé Psy Etudiant

LE RÉSEAU NATIONAL DU RISQUE PSYCHOSOCIAL DE SPS

Près de 1 000 psychologues, médecins généralistes et psychiatres

2 (télé)consultations gratuites pour les psychologues offertes par SPS
(base de 40 € pour la première et 32 € pour la seconde)

→ Réorientation vers une prise en charge sociale

ECTI

Un réseau de bénévoles seniors d'accompagnement pour éviter le décrochage des études, permettre d'accéder aux aides financières et sociales et orienter dans la recherche de stage ou d'emploi.

Prise en charge gratuite.

#SOINSAUXÉTUDIANTS

est une initiative de

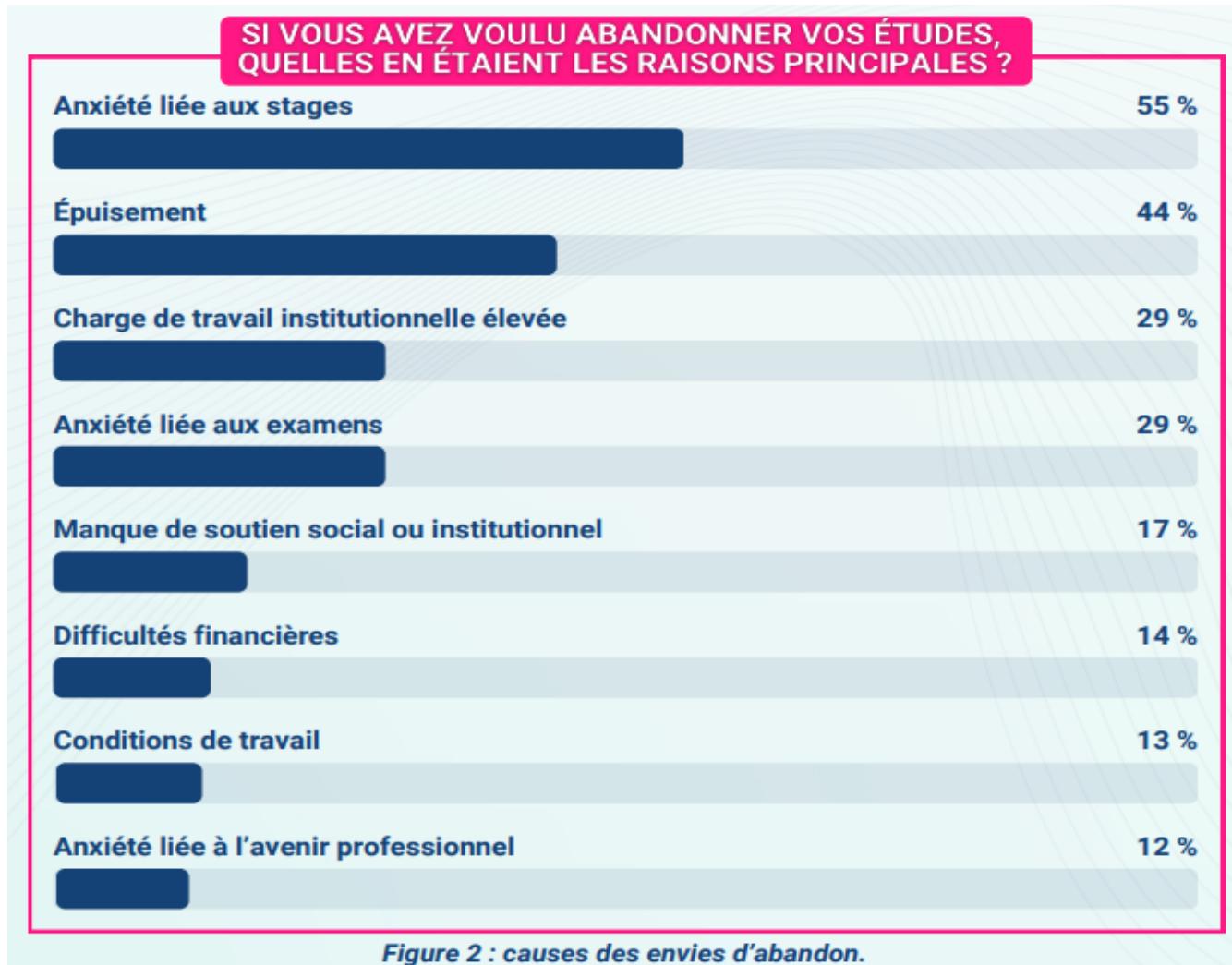


La plateforme d'apprentissage Réussis ton IFSI et l'association SPS publient une enquête nationale sur la santé des étudiants en soins infirmiers et des propositions « *d'application immédiates* » pour améliorer leur situation.

L'enquête s'est déroulée du 18 mai au 16 juin 2024.

Elle a recueilli les réponses de 6 202 étudiants, dont 87% de femmes et une majorité de répondants âgés de 18 à 24 ans

Elle comportait un questionnaire de 51 questions sur la santé physique, psychique, la motivation, la satisfaction...



**AVEZ-VOUS ÉTÉ EXPOSÉ(E) À L'UNE DES FORMES DE
VIOLENCE SUIVANTES DURANT VOS ÉTUDES OU STAGES ?**

Aucune

3k rép. **48.8 %**

Violence verbale

1.4k rép. **22.6 %**

Violence psychique

1.2k rép. **19 %**

Violence physique

224 rép. **3.6 %**

Violence socio-économique (désigne des situations où des individus ou des groupes sont soumis à des conditions de vie précaires ou inéquitables.)

207 rép. **3.3 %**

Violence(s) sexiste et/ou sexuelle

164 rép. **2.6 %**

Figure 7 : répartition des formes de violence subies par les étudiant(e)s infirmier(e)s durant leurs études ou stages.

À QUELLE FRÉQUENCE RESENTEZ-VOUS UNE PRESSION
EXCESSIVE/ANXIÉTÉ À CAUSE DE VOS STAGES ?

Tout le temps

1.4k rép. 22.4 %



Souvent

2.5k rép. 40.1 %

Parfois

1.6k rép. 26 %

Rarement

524 rép. 8.4 %

Jamais

187 rép. 3 %

Figure 8 : fréquence du ressenti anxieux des étudiant(e)s lors des stages.

COMPRENDRE ET REPÉRER

**LE STRESS: MOTEUR ET FREIN DE L'ACTION
HUMAINE**



© Dessin Marc Chalvin

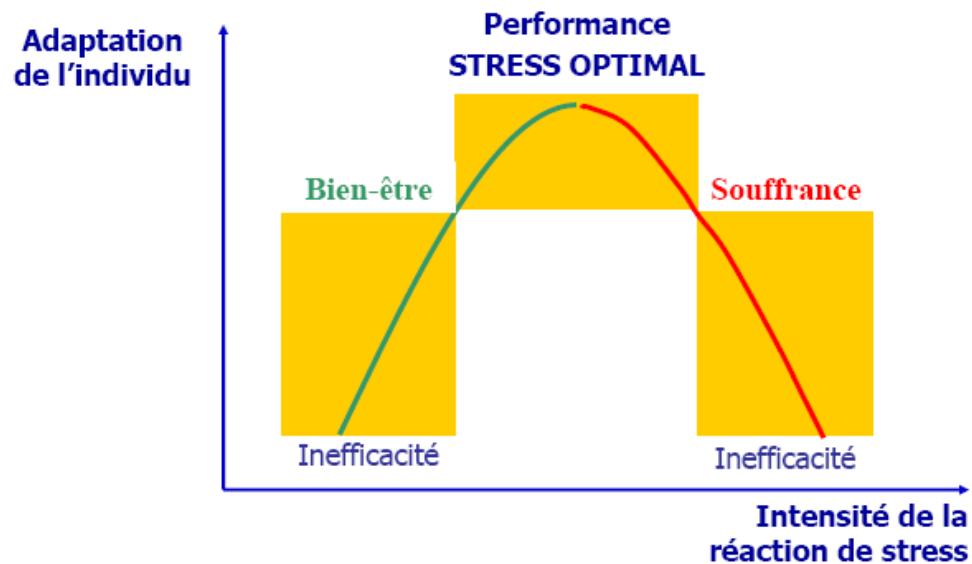
Définition médicale : Hans SELYE (1936)



Le stress est la réaction de l'organisme face aux modifications, exigences, contraintes ou menaces de son environnement en vue de s'y adapter

Stress et adaptation

De la performance à la souffrance



Le stress: définition psychosociale

**LAZARUS et FOLKMAN (1984;1985);
ENDLER (1991)**
Évaluation cognitive et Coping

**“Le stress n'existe pas en soi
mais dépend
de la représentation que s'en fait le sujet”**

CHROUSOS et GOLD (1992) : Système Régulateur du Stress

Les réactions pour faire face au stress initial, deviennent au bout d'un certain temps des facteurs de risques dans l'apparition de maladie. Ce qui était une source d'adaptation devient une source de perturbation.

Repérer les signaux d'alerte du stress



PHYSIQUES

- Maux de tête, troubles du sommeil, malaises, maux de dos, problèmes dermatologiques, troubles digestifs, palpitations, somatisation...



EMOTIONNELS

- Colère, crise de larmes ou de nerf; Sentiment de mal-être, tristesse, anxiété, peurs, craintes; Sentiments d'injustice...



COMPORTEMENTAUX

- Conduites à risque, addictions diverses, agressivité, repli sur soi, isolement, surinvestissement au travail, changement brutal de comportement, tics, fuite des responsabilités...



COGNITIFS

- Problèmes de mémoire, concentration, prise de décision, pessimisme général, pensées anxiuses, perte d'objectivité, irritabilité excessive

Pathologies liées au stress inadapté

Etats aigus

Crise de nerfs, crises de larmes, malaises sur le lieu de travail, suicide ou tentative de suicide, accidents du travail, violences physiques entre salariés, syndrome de stress post traumatique...

Etats de stress chronique

Manifestations d'ordre psychique

Dépression, décompensations psychiques (TOC, phobies...) épuisement professionnel (burn out), addictions, conséquences familiales et sociales...

Maladies physiques

Maladies cardio-vasculaires, Troubles musculo-squelettiques, Troubles digestifs (Ulcère...), Allergies (Eczéma...), Maladie de peau (Psoriasis...), Maladies métaboliques (Diabète, thyroïdites...), Déficit immunitaire, Cancer? ...

Crise du COVID 19: stress spécifiques

- **Incertitudes** nombreuses: facteur logique de stress! Intolérance à l'incertitude
- **Ennemi invisible**, culpabilisation du risque de contamination
- **Temps d'adaptation long** (pas de fin à la crise) un « marathon-sprint » dans l'effort
- Privation de libertés, **restriction du quotidien**, perte des moyens de se ressourcer
- Isolement affectif/ distance des proches, inquiétudes pour ses proches
- Impact économique
- **Aggravation des personnes anxieuses** sans soins efficaces. Difficultés à gérer ses émotions...

Solutions à développer:

- Rester dans le présent (techniques de pleine conscience) et accepter la seule maîtrise du court terme (pas moyen ni long terme)
- Apprendre à se détendre, reposer son esprit pour durer dans l'effort
- Évacuer ses émotions par la parole et le soutien (rompre l'isolement, communiquer)
- Repérer les bonnes choses, ce qui fonctionne au quotidien

Le burnout et les autres manifestations observées sur le plan personnel (fatigue chronique, dépression)

Selon la conceptualisation de Christina Maslach, le burnout n'est pas une nouvelle catégorie de maladie psychiatrique mais une spirale dangereuse susceptible de conduire au basculement dans la maladie – **dépression ou maladie somatique** – et à la désinsertion sur le plan professionnel, social et familial.

Fatigue chronique	Syndrome d'épuisement professionnel
Fatigue générale. Apparaît suite à une tension psychique ou un stress de longue durée. Pas d'origine systématique dans le travail.	La fatigue émotionnelle est associée aux deux autres composantes : - dépersonnalisation ; - et perte d'accomplissement personnel au travail. Apparaît suite à une tension psychique ou un stress de longue durée. Lié au travail.

Dépression	Syndrome d'épuisement professionnel
Épuisement émotionnel et humeur dysphorique (changeante, instable). Étendue à tous les aspects de la vie et pas seulement au travail. Caractérisée par une perte du goût des choses et de la vie. Plus faible estime de soi, défaitisme, moins grande vitalité. Les antécédents de dépression peuvent favoriser l'apparition d'un syndrome d'épuisement professionnel.	Épuisement émotionnel et humeur dysphorique. Lié spécifiquement au travail. Conservation du goût des choses dans les aspects de la vie autres que le travail. Estime de soi et réalisme plus grands, vitalité plus forte, que pour la dépression. Le burnout peut s'aggraver en dépression.

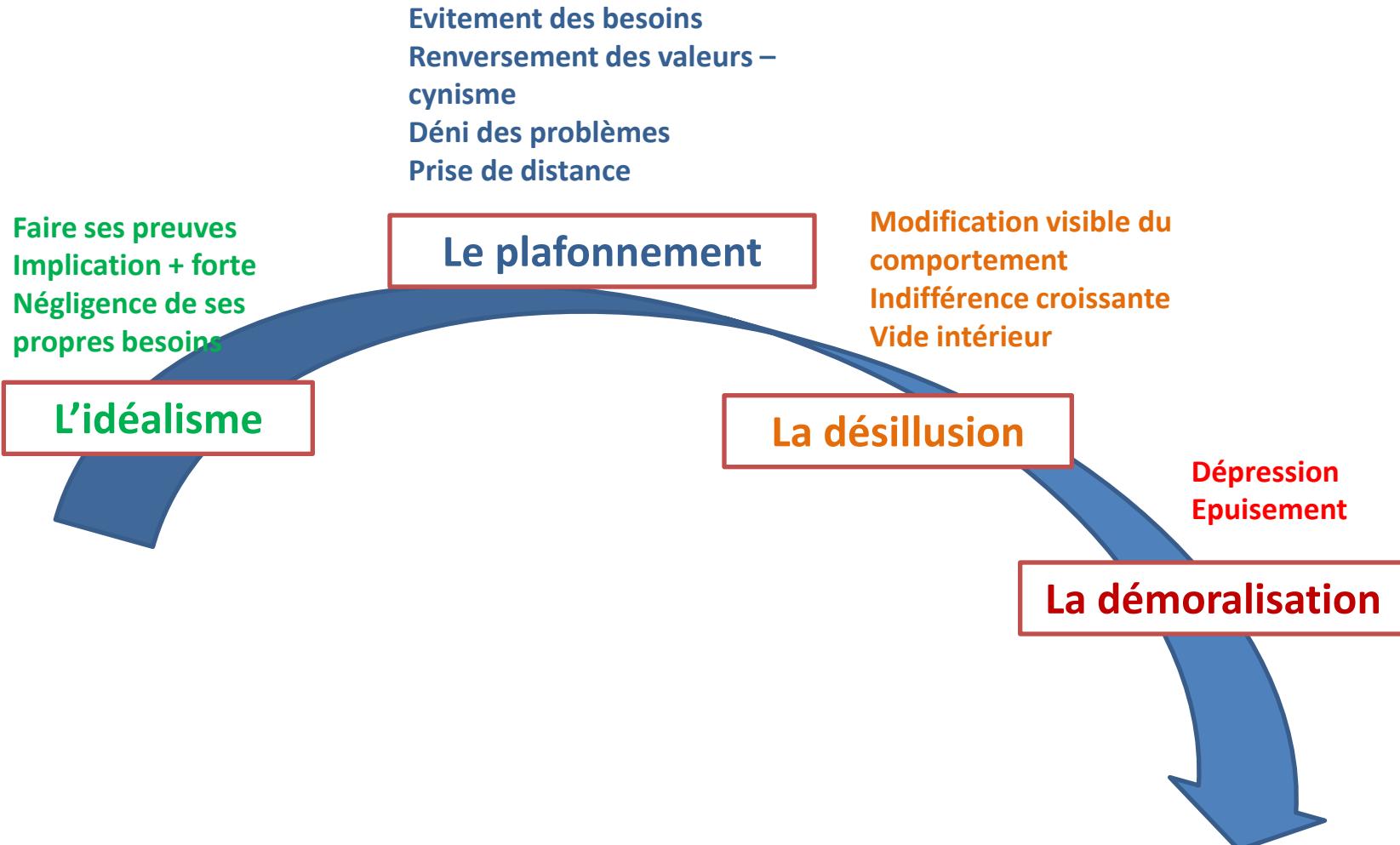
Le burn-out: un syndrome difficile à repérer

- Tout d'abord par la personne elle-même: effet de surprise et fulgurance c'est un véritable moment de rupture
- Par l'entourage qui fait souvent un déni:

l'arrêt de travail surprend: « C'est arrivé à lui! Mais c'est quelqu'un qui gère d'habitude! »

Le Burn out: quatre étapes

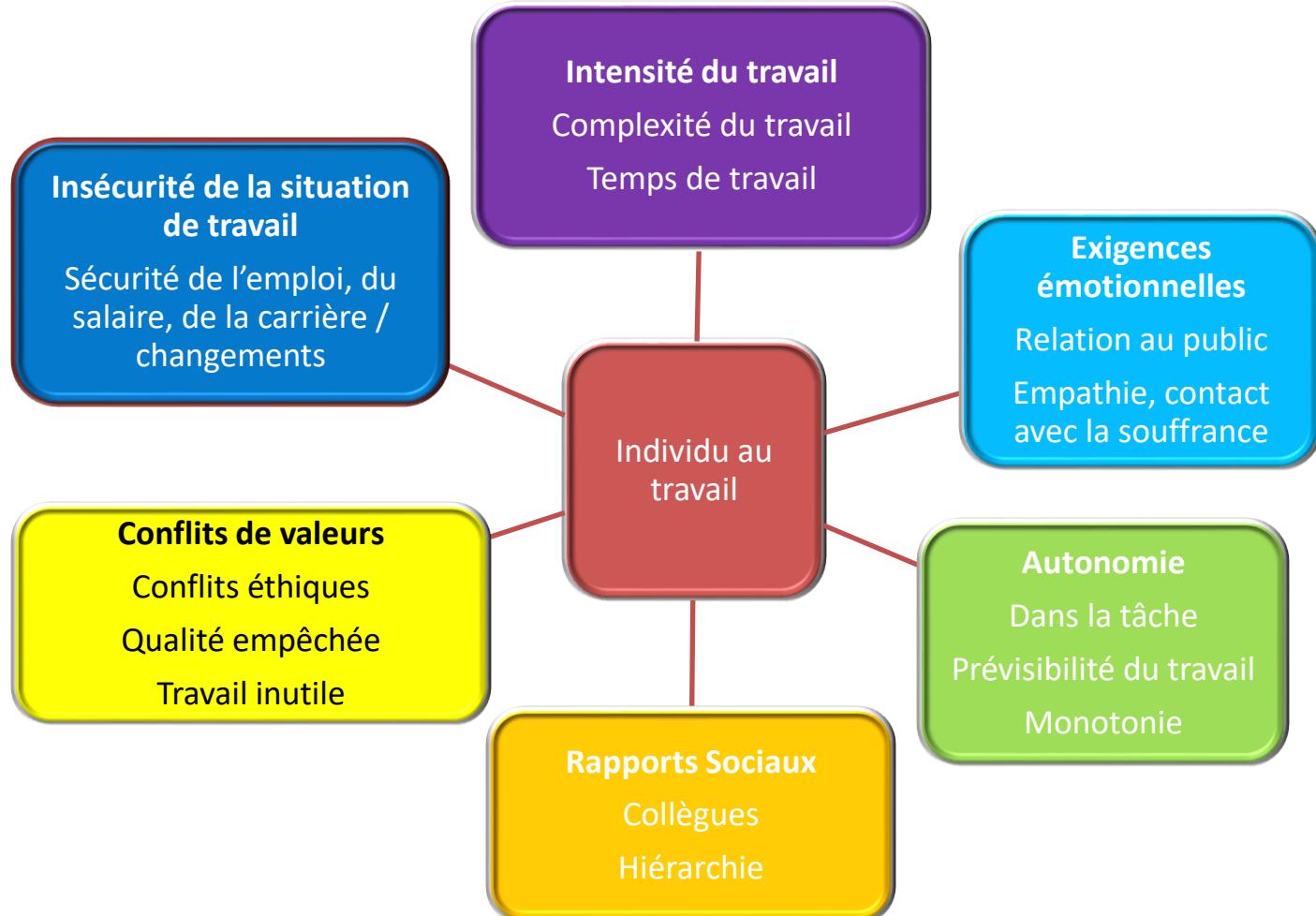
Quatre étapes :



Cadre de référence

Les facteurs de risques psychosociaux

(modèle Rapport Gollac 2011)



Les déterminants collectifs prédictifs du burn out chez les soignants



Les stresseurs les plus toxiques

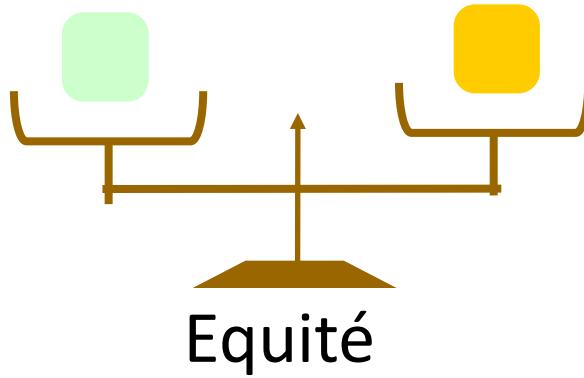
Les facteurs de stress sont « toxiques » pour la santé si :

1. Ils durent
2. Ils sont nombreux, ils s'accumulent
3. Ils sont subis
4. Ils n'ont pas de sens

De quoi avons-nous besoin pour bien vivre au travail ?



Cohérence



Relations de qualité,
reconnaissance



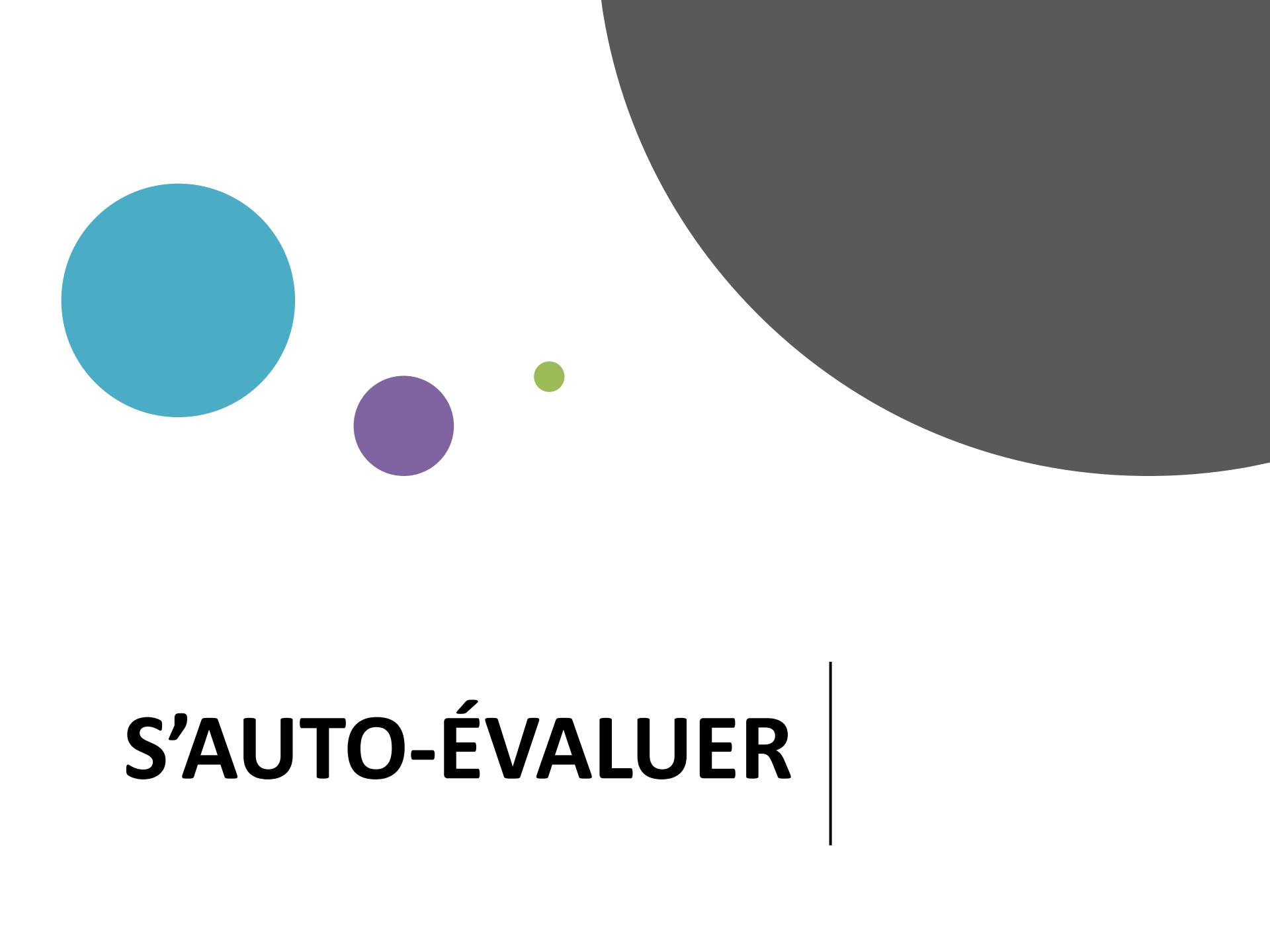
Autonomie



Sens
Respect des
valeurs



Sécurité, stabilité



The background features abstract geometric shapes: a large teal circle on the left, a smaller purple circle below it, a small green dot between them, and a large dark grey shape on the right.

S'AUTO-ÉVALUER

Vous aider à vous auto-évaluer

Echelle de stress et des
stresseurs de C. Cungí



Echelle de Maslach ou MBI



Auto-évaluation sur le site
Souffrance et travail

Echelles d' évaluation: évaluation du stress et des stresseurs de Charly Cungi (psychiatre)

- **Echelle des stresseurs**
- ✓ Entre 8 et 14 mon niveau de stresseurs est très bas
- ✓ Entre 14 et 18, mon niveau de stresseurs est bas
- ✓ Entre 18 et 28 mon niveau de stresseurs est élevé
- ✓ Au-dessus de 28, je suis soumis à un niveau très élevé

- **Echelle d'évaluation du stress**
 - ✓ Entre 11 et 19 mon niveau de stress est très bas
 - ✓ Entre 19 et 30 mon niveau de stress est bas
 - ✓ Entre 30 et 45 mon score est élevé
 - ✓ Au dessus de 45, je suis soumis à un niveau très élevé de stress
- Quatre cas de figure sont possibles



1 Score de stresseurs élevé Score de stress élevé	2 Score de stresseurs bas Score de stress bas
3 Score de stresseurs élevé Score de stress bas	4 Score de stresseurs bas Score de stress élevé

Diagnostiquer le burn out grâce au MBI de Christina Maslach (psychologue américaine)

Epuisement émotionnel

Démotivation, apathie, perte d'énergie, fatigue, abattement persistant, frustration, tensions...



Déshumanisation

Attitudes impersonnelles, cyniques, négatives, mise à distance où la personne dresse une barrière qui l'isole de ses collaborateurs

Pour quelles raisons?

Pour faire face à l'épuisement de ses ressources internes et afin de s'adapter à l'effondrement d'énergie et de motivation...

Sentiment de non accomplissement personnel dans son travail

Dévalorisation de son travail et de ses compétences, une baisse d'estime de soi et du sentiment d'auto-efficacité.

Christina Maslach explique comment le travail peut épuiser nos ressources vitales. Certaines professions sont plus exposées (médecins, enseignants) et certains individus y sont plus sujets. Ce livre propose des solutions pour se préserver et pour agir. C'est autant l'individu que l'environnement professionnel qu'il faut soigner. La charge de travail est loin d'être la seule cause du burn-out : le manque d'autonomie, de reconnaissance, le sentiment d'injustice et le décalage entre ses valeurs personnelles et celles de l'entreprise sont des facteurs tout aussi importants.

L'échelle MBI (Maslach Burnout Inventory)

Permet d'explorer:

- l'épuisement professionnel (1, 2, 3, 8, 13, 14, 16, 20)
Score inf à 17: burn out bas; entre 18 et 29: modéré; sup à 30: élevé
- la déshumanisation (5, 10, 11, 15, 22)
Score inf à 5: bas; entre 6 et 11: modéré; sup à 12: élevé
- l'accomplissement personnel (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21)
Score sup à 40: bas; entre 34 et 39: burn out modéré; inf à 33: élevé

La cotation

Echelle de 0 (jamais) à 6 (chaque jour)

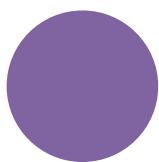
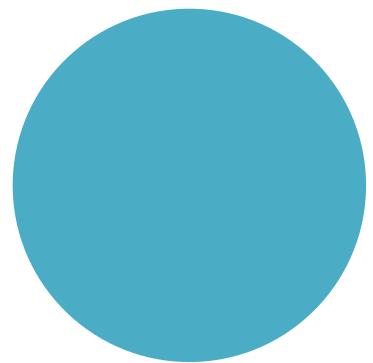
Interprétation des résultats

Un score élevé à l'épuisement professionnel et déshumanisation et un score faible à l'accomplissement personnel signe un épuisement professionnel

Le test de propagation (site souffrance et travail de Marie PEZE)

Le burn-out est encore trop souvent renvoyé à des caractéristiques personnelles, surinvestissement du travail, terrain addictif, besoin excessif de reconnaissance, engluant le salarié dans sa culpabilité individuelle, exonérant les organisations du travail de leur obligation de préserver la santé des salariés (L 4121-1 à L 4121-5 du Code du travail).

- Une manière de travailler
- La surchauffe
- Le stress chronique
- L'engrenage
- La désocialisation
- Les signaux forts : les troubles et lésions
- L'isolement
- Le recours aux expédients
- La désillusion
- L'effondrement



**COMMENT
AGIR?**

AGIR : 3 niveaux de prévention



Prévention primaire

AGIR SUR L'ORGANISATION DU TRAVAIL

Diagnostic quantitatif et qualitatif des facteurs de risques psychosociaux

Mise en place d'une politique de bien-être au travail...

Création d'une cellule de veille en santé

Adaptation de l'organisation du travail et des moyens



• *Prévention secondaire*

• AGIR SUR LE FONCTIONNEMENT ET LE COLLECTIF

- Sensibilisation aux risques psychosociaux
- Retour sur Expériences Professionnelles
- Analyse de pratiques professionnelles
- Formation à la gestion du stress



Prévention tertiaire

• AGIR SUR LES SITUATIONS DE RISQUES AVERES

- Consultation auprès du médecin du travail, psychologue, assistante sociale
- Centre d'écoute psychologique:
- **0800 800 854 7j/7 et 24/24**

De l'organisation

à

l'individu



STRATEGIES CENTREES SUR L'INDIVIDU



BOITE A OUTILS ANTI-STRESS

Le modèle transactionnel du stress
(Lazarus et Folkman, 1984...)

EVALUATION

PRIMAIRE (stress perçu)

La situation comporte-t-elle un enjeu pour moi ?

- Si oui, est-ce:
- Une perte ?
- Une menace ?
- Un défi ?

SECONDAIRE (contrôle perçu)

Que puis-je faire ?

Est-il possible d'intervenir, de changer quelque chose à la situation, compte-tenu de mes ressources ?

STRATEGIES D'AJUSTEMENT (COPING)

Travailler sur les causes et sur les processus

La conduite à tenir peut être différente d'une situation à l'autre

Un stresseur pour une personne peut ne pas l'être pour une autre personne.
Dans certains cas, il est utile d'apprendre à faire face de manière efficace.

Dans d'autres cas, les problèmes sont si importants qu'il vaut mieux affronter un changement de situation plutôt que de rester exposé à de tels stresseurs...

L'analyse fonctionnelle

Il s'agit de repérer :

- Les stresseurs principaux, leur fréquence, le contexte et leur ancienneté
- Ma réaction et particulièrement les moyens que j'utilise pour y faire face.
- La manière dont stresseurs et réactions de l'individu se renforcent mutuellement.

Vulnérabilités ?

1. Situation(s) personnel(les) compliqué(es)
2. Maladie (physique ou psychique)
3. Comportement obsessionnel
4. Estime de soi instable
5. Anxiété
6. Hyperactivité
7. Comportement de type A sens de la compétition, désir de réussite, agressivité, impatience
8. Ne vivre que pour le travail
9. Méconnaissance de ses propres limites



Le burn-out peut concerner chacun

Les questions à se poser !

- ✓ A quels stresseurs principaux suis-je soumis ? (ceux que j'ai du mal à supporter ou qui me demandent beaucoup d'efforts)
- ✓ Quelles sont mes réactions émotionnelles principales ? (irritabilité, colère, angoisse, découragement, sentiment d'urgence...)
- ✓ Quelles sont les manifestations fonctionnelles principales ? Sommeil, tensions musculaires, maux de tête ; troubles digestifs, palpitations, douleurs lombaires et articulaires, problèmes visuels, sensibilité aux bruits, à la lumière...
- ✓ Existe-t-il des problèmes organiques ? Maladie de peau, gastrite, hernie hiatale, ulcère d'estomac, autres maladies digestives, hypertension artérielle, cholestérol, diabète, asthmes, infection bactérienne ou virale fréquente, problèmes allergiques...
- ✓ Quelles sont les méthodes que j'emploie pour faire face ? En quoi sont-elles efficaces ? En quoi sont -elles nuisibles ? Est ce que j'utilise des médicaments, du tabac, du café, de l'alcool, ou d'autres substances pour tenir le coup ou me calmer ? Est ce que je mange pour me calmer ?
- ✓ Quelles sont les conséquences concrètes de mon comportement ? Est ce que j'obtiens ce que je désire ? Mes objectifs sont-ils atteints ? Quelles sont les conséquences relationnelles sur ma famille ? Au niveau du travail ? De mes loisirs et plus généralement sur ma vie sociale
- ✓ Est-ce que je suis soutenue par ma famille, mes amis, mes relations de travail ou au contraire ai-je à supporter des problèmes supplémentaires à ce niveau ? Ya pas de frontières entre les différences sphères dans lesquelles on évolue.
- ✓ Quelles ont été les principaux traumatisms dans ma vie (perte d'emploi, décès, maladie personnelle ou chez une personne importante, séparations et divorce, problèmes avec les enfants, les parents, le conjoint, la famille en général) ?
- ✓ Suis-je de nature plutôt émotive anxieuse ou colérique ?

Bien comprendre le problème, permet de savoir où agir et avec quels outils antistress !

Au niveau des émotions (mieux contrôler son émotivité : relaxation rapide en situation)

Au niveau des pensées, de la façon de se présenter les choses (thérapies cognitives : avantages et inconvénients, arguments pour / contre)

Au niveau des comportements, des façons de faire (mieux s'affirmer)

Au niveau de l'action sur le contexte

Pour nous aider à identifier nos réactions face à un stresseur

→ Suis-je une personne affirmée, passive ou agressive?

Intérêt de mieux se connaître... pour pouvoir agir!

Si je suis passive : technique pour savoir dire non, faire une demande...

Si je suis agressive : gestion de la colère, technique pour recevoir une critique...

Les stratégies de coping (to cope with: faire avec)

Demande des efforts, le choix s'effectue selon la contrôlabilité de la situation...

Le coping (Lazarus et Folkman)

« L'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux destinés à maîtriser, réduire ou tolérer les exigences internes ou externes qui menacent ou dépassent les ressources de l'individu ».

Deux fonctions ont été identifiées:

- la régulation de la détresse émotionnelle
- la gestion du problème à l'origine de cette détresse.

Les stratégies d'adaptation

- **STRATEGIES CENTREES SUR LE PROBLEME**
 - Résoudre le problème
 - Rechercher de l'information
 - Affronter
 - Fuir
 - Prendre de la distance
- **STRATEGIES CENTREES SUR L'EMOTION**
 - Rechercher du soutien
 - Exprimer ses émotions
 - Rester maître de soi
 - Rester positif

Les stratégies de coping (suite)

Coping pouvant conduire à l'inadaptation

- La négation de l'événement
- La mise à distance
- L'évasion (penser vivre dans un monde parfait où tout se passe toujours bien)
- L'évitement (éviter l'information, éviter les solutions alternatives)
- La fuite (dans le sommeil, les médicaments ...)
- La répression des émotions négatives
- La pensée en mode « tout ou rien »
- L'isolement

Coping adaptatif

- L'acceptation de la crise
- La restitution du problème dans son contexte
- La recherche d'informations, d'aides matérielles
- La recherche de support social
- Le partage des émotions négatives
- La résolution de problèmes
- L'auto-contrôle (contrôle de soi, réassurance, remise en question)
- Le regard positif sur la vie



Stratégies de coping pour mieux gérer le stress et les émotions

Coping centré sur le problème



- **Planification et résolution de problèmes** : développer un plan d'action pour résoudre la situation stressante.
- **Recherche de soutien pratique** : demander de l'aide pratique à des amis, de la famille ou à des professionnels.
- **Gestion du temps** : organiser son emploi du temps pour mieux gérer les responsabilités et les tâches.

Coping centré sur l'émotion



- **Réévaluation positive** : rechercher des aspects positifs de la situation stressante.
- **Acceptation** : reconnaître et accepter la réalité de la situation sans jugement.
- **Pratiques de relaxation** : méditation, yoga, respiration profonde, etc.
- **Tenue d'un journal** : écrire ses pensées et ses émotions pour les comprendre.

Coping centré sur le sens

(que l'on donne aux événements)



- **Recherche de soutien émotionnel** : parler à des proches pour exprimer ses sentiments et recevoir du réconfort.
- **Expression créative** : utiliser l'art, la musique, l'écriture ou d'autres formes de créativité pour exprimer ses émotions.
- **Spiritualité ou pratique religieuse** : participer à des activités spirituelles pour trouver du sens et du soutien.

Coping d'évitement (lorsqu'il est sain)



- **Prendre du recul temporaire** : faire une pause pour se détendre et reprendre des forces avant de revenir à la situation stressante.
- **S'engager dans des activités plaisantes** : participer à des loisirs ou à des hobbies pour se distraire et se ressourcer.

Coping proactive



- **Préparation et planification** : anticiper les défis futurs et préparer des solutions potentielles.
- **Renforcer ses compétences personnelles** en gestion du stress, telles que la communication assertive ou la gestion des conflits.
- **Prendre soin de soi** : maintenir une routine de soins personnels, incluant une alimentation équilibrée, l'exercice régulier et un sommeil adéquat.

Stratégies de coping général



- **Exercice physique régulier** : pour libérer des endorphines et réduire le stress
- **Maintenir des relations sociales saines** : pour le soutien émotionnel.
- **Pratiques de pleine conscience** : pour rester présent et réduire le stress.
- **Limitation des substances nocives** comme l'alcool et les drogues, qui peuvent aggraver le stress.

La respiration calme

- Concentration, mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
- Contrôle les émotions stressantes et l'anxiété
- Augmente l'énergie et la sensibilité
- Harmonise le système nerveux
- Sécurise les pensées
- Centre l'esprit et apaise les pensées parasites
- Inspirer par le nez pendant 4 secondes et expirer par la bouche pendant 6 secondes.
- Répéter cet exercice durant 2mn



En résumé:



Je repère d'abord les signaux faibles

J'arrive plus à dormir
Je tombe souvent malade
J'oublie tout!
Je travaille dur, je suis tout le temps fatigué et j'ai l'impression d'aller à deux à l'heure
Je m'énerve pour un rien, je ne supporte plus mes collègues, ma famille
Je déprime

Je m'auto-évalue



Je préviens l'impact du stress au travail

-Le travail dans ma vie oui mais il n'y a pas que ça!
-Je pratique un sport
-J'apprends à me détendre (3^{ème} génération de TCC)
-J'apprends les bonnes stratégies de coping

Je m'effondre: je me soigne ET C'EST NON NEGOCIABLE!

-Arrêt de travail (prise de recul)
-Récupération (détente, repos, sport)
-Temps de reconstruction et de résilience
-Préparer le retour au travail (avec médecin du travail, psychologue, acteurs prévention santé au travail)

Annexe: échelles de Cungi

Echelle brève d'évaluation des stresseurs Cungi 1997						
Faire une croix dans la case vous correspondant	Non	F	U	A	B	E
pas	a	u	s	e	x	t
du	b	p	e	u	r	
tout	l	e	z	c	é	
	e	u		o	m	
	m			u	e	
	e			p	m	
	n				e	
	t				n	
					t	
	1	2	3	4	5	6

1 Ai-je subi, tout au cours de ma vie, des situations traumatiques (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse etc.)

2 Suis-je en train de vivre une situation traumatique ? (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse etc.)

3 Est-ce que je subis une surcharge de travail fréquente ou permanente ?
Ou/et suis souvent pris dans l'urgence ou/et existe-t'il une ambiance très compétitive dans mon emploi ?

4 Mon travail ne me convient pas, il ne correspond pas à ce que je souhaiterais faire ou/est source d'insatisfaction, me donne l'impression de perdre mon temps. Au maximum me déprime.

5 Ai-je des soucis familiaux importants ? (Couple, enfants, parents etc.)?

6 Suis-je endetté, ai-je un revenu trop faible par rapport à mon mode de vie, est-ce que cela me cause du souci ?

7 Ai-je beaucoup d'activités extra-professionnelles, et sont-elles source de fatigue ou de tensions ? (Associations, sports etc.)

8 Ai-je une maladie ? Coter sa gravité ou l'importance de la gêne pour vous.

Total par colonne

Total général

Echelle brève d'évaluation du stress Cungi 1997						
Faire une croix dans la case vous correspondant	N	F	U	A	B	E
pas	O	a	u	s	e	x
du	n	i	s	s	a	t
tout	s	b	e	u	u	r
		l	e	c	o	é
		e	u	o	u	m
		m		u		e
		e		p		m
		n				e
		t				n
						t
	1	2	3	4	5	6

1 Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui ?

2 Suis-je colérique ou rapidement irritable ?

3 Suis-je perfectionniste, ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai fait ou de ce que les autres ont fait ?

4 Ai-je le cœur qui bat vite, de la transpiration, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières ?

5 Est-ce que je me sens tendu au niveau des muscles, ai-je une sensation de crispation au niveau des mâchoires, du visage, du corps en général ?

6 Ai-je des problèmes de sommeil ?

7 Suis-je anxieux, est-ce que je me fais souvent du souci ?

8 Ai-je des manifestations corporelles comme un trouble digestif, des douleurs, des maux de tête, des allergies, de l'eczéma ?

9 Est-ce que je suis fatigué ?

10 Ai-je des problèmes de santé plus importants comme un ulcère d'estomac, une maladie de peau, un problème de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardio-vasculaire ?

11 Est-ce que je fume ou bois de l'alcool pour me stimuler ou me calmer ? Est-ce que j'utilise d'autres produits ou des médicaments dans ce but ?

Total par colonne

Total général

INTERPRETATIONS DES RESULTATS

Score de stresseurs élevé / Score de stress élevé

Je me sens probablement très tendu, psychologiquement et physiquement.

Je suis presque toujours sur le qui-vive et souvent irritable.

Avantages

Je suis en état d'alerte permanent, prêt pour l'action. Généralement je me défends rapidement et n'aime pas que les "choses" traînent. Souvent j'ai plusieurs "chantiers" en cours et ai tendance à tout traiter de front.

Inconvénients

A moyen terme des problèmes de sommeil et de fatigue sont fréquents, accompagnés de difficultés pour faire face.

L'utilisation de substances comme le tabac, l'alcool, le café ou les calmants n'est pas rare.

La diminution des performances au long cours apparaît : trop de choses à la fois se fait souvent au détriment de la qualité.

Il existe fréquemment des problèmes relationnels.

Risques

Les risques principaux sont l'état d'épuisement, les problèmes médicaux dont les plus fréquents sont les maladies cardio-vasculaires.

Hostilité, colère, irritabilité

Plus le score de l'échelle du stress est élevé, plus les risques sont importants.

Score de stresseurs élevé / Score de stress bas

Ce cas de figure est bénéfique : il vaut mieux en effet rester calme dans l'adversité et la tempête... Sauf si vous sous évaluez votre état de stress, ce qui est possible. Dans ce dernier cas, les problèmes sont les mêmes que dans la situation stresseurs et stress élevé.

Les avantages

Sont une amélioration de la performance et un état de santé préservé. Gestion du stress efficace à condition alors de ne pas trop augmenter la charge en stresseurs...

"Trop tirer sur la corde" finit par se payer un jour ou l'autre!

Score de stresseurs bas / Score de stress bas

Ce cas de figure est bénéfique... sauf si des stresseurs trop importants apparaissent!

Le "manque d'entraînement" pour affronter la nouvelle situation aboutit alors généralement à un état de crise émotionnelle avec un manque d'efficacité.

De plus, trop peu de stresseurs et trop peu de stress entraîne un "syndrome de passivité" caractérisé par un manque de motivation et d'intérêt pour beaucoup de choses.

Il s'agit d'un très bon état pour les vacances tranquilles...

L'inactivité est très négative, sentiment de qualité de vie négative. L'envie entraîne les résultats de l'action.

Nb : Jusqu'à 6-7 ans : pulsion d'envie - action / exploration et après l'action entraîne la motivation. Moins on fait de choses, moins on est motivé.

Qui renforce quoi et de quelle manière ? l'action ou la motivation

Score de stresseurs bas / Score de stress élevé

Aucun avantage pour ce cas de figure!

Il est très important de traiter son stress afin d'adapter la réponse aux stimulations extérieures.

Ressources

