

# Stress et cadres!

12 octobre 2016

**Formation PCi: chefs de section**

Maison de montagne de Bretaye (Villars-sur-Ollon)

Odile Bonjour, assistante sociale

Claude Robert, infirmière en psychiatrie adulte

Yves Froté, chef adjoint CPV

Cellule psychologique vaudoise

# OBJECTIFS & COMPÉTENCES

Au terme de cette formation, je serai capable de:

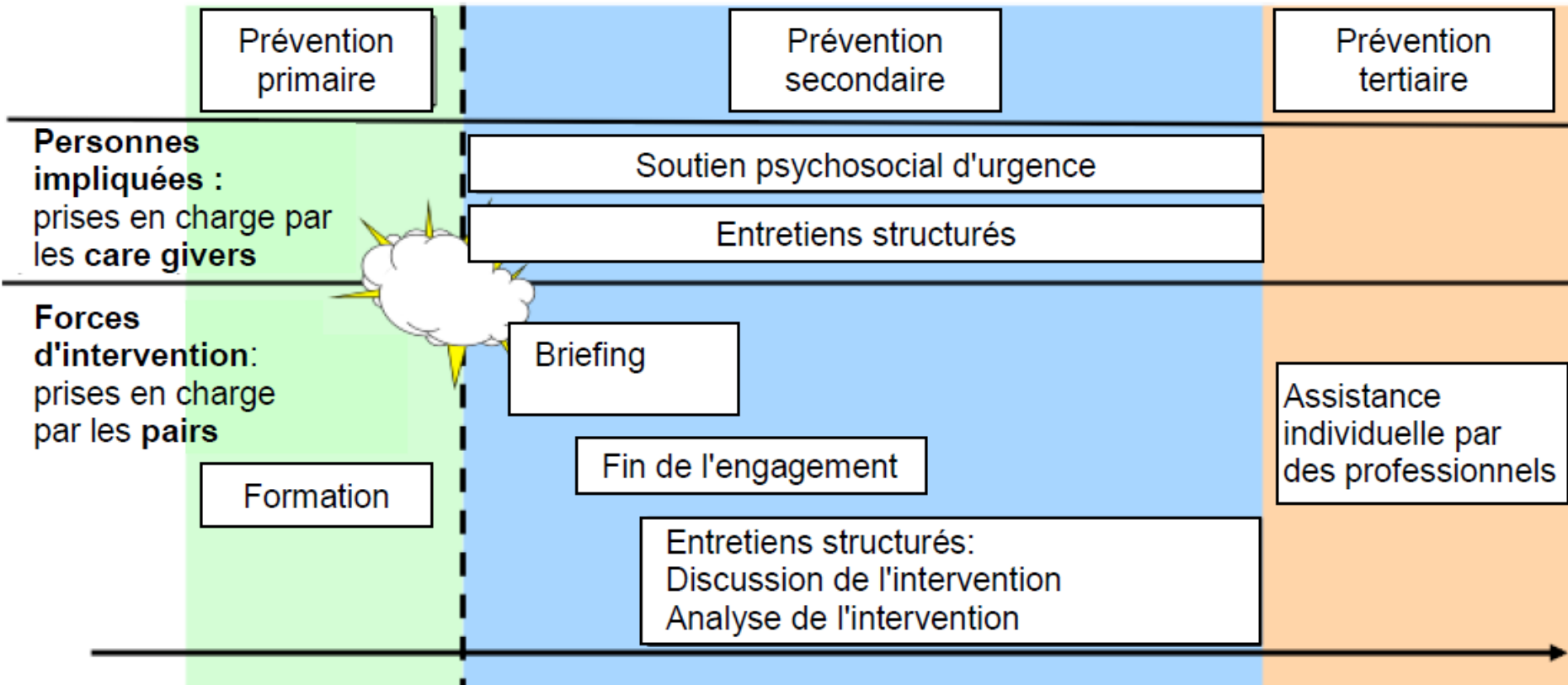
- A. Comprendre le phénomène du stress**
- B. Reconnaître les signes de stress et particulièrement les miens**
- C. Identifier et valoriser mes ressources personnelles de gestion du stress et les ressources du réseau sanitaire**
- D. Discuter de mon rôle de cadre dans la gestion du stress**

# PLAN

1. Le concept du RNAPU
2. Qu'est-ce que le stress?
3. Comment s'en protéger?
4. A quoi être attentif dans le rôle de cadre?

# *1. Le concept du RNAPU*

# CONCEPT DU RÉSEAU NATIONAL D'AIDE PSYCHOLOGIQUE D'URGENCE (RNAPU)



Les care givers et les pairs sont soutenus et assistés par des spécialistes justifiant de qualifications complémentaires en psychologie d'urgence

## *2. Qu'est-ce que le stress?*

# EXERCICE

## Remémorez-vous une situation stressante que vous avez vécue

Où étiez-vous? Que faisiez-vous? Quand le stress a-t-il commencé? Que s'est-il passé? Quand cela s'est passé (moment de la journée, contexte de vie, l'avant et l'après)? Comment ça s'est passé? Qui était présent? Qui était absent mais qui comptait [= qui avait une importance dans la situation]? Quand avez-vous pu relâcher la pression?

- Qu'avez-vous fait?
- Qu'avez-vous pensé?
- Quelles émotions avez-vous ressenties?
- Comment a réagi votre corps? Quels ont été vos sensations?

# TROIS FAÇONS DE VOIR LE STRESS

- « *Ça me stresse.* » → Cause
- « *Je me sens stressé.* » → Conséquence
- « *Je gère... ou pas.* » → Résultat d'une évaluation

Cette évaluation est comparaison entre:

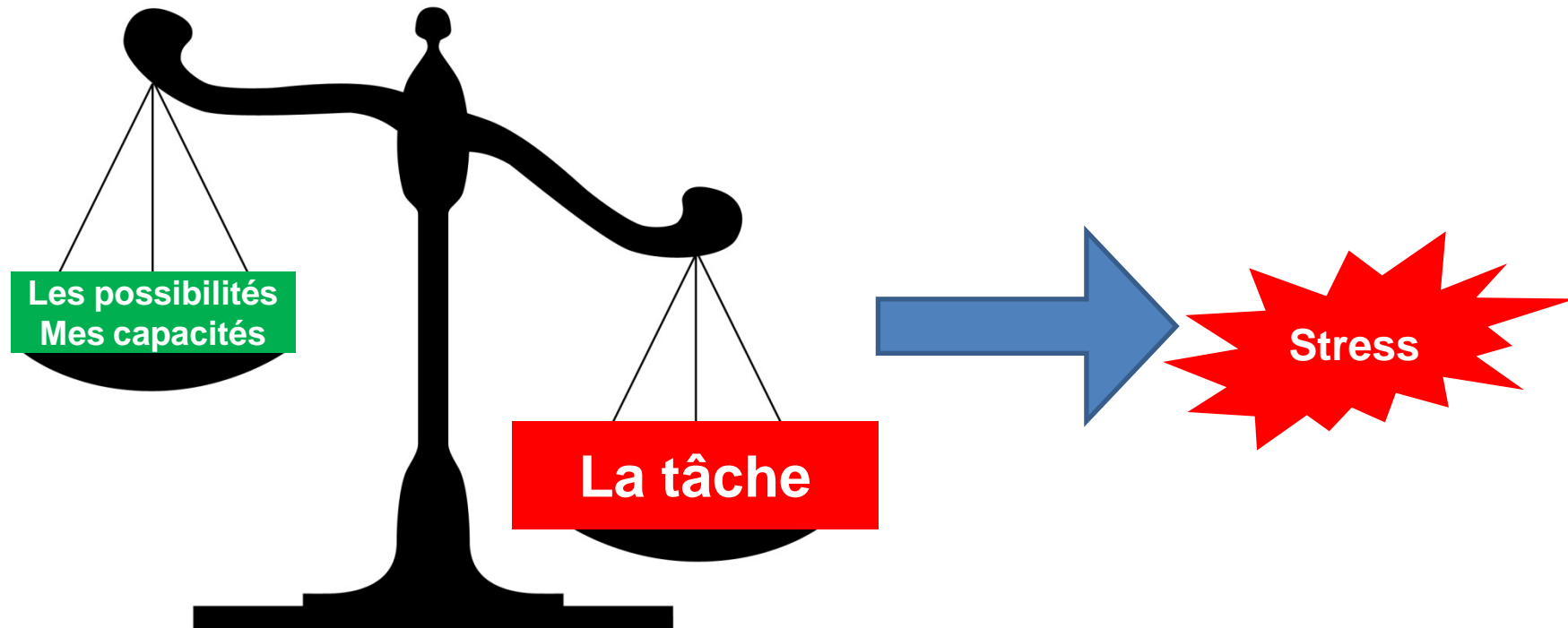
*La **tâche** qu'il est important pour moi de réaliser*

et

*Les **possibilités, mes capacités** du moment et du **contexte** de la tâche et le **contexte** personnel*

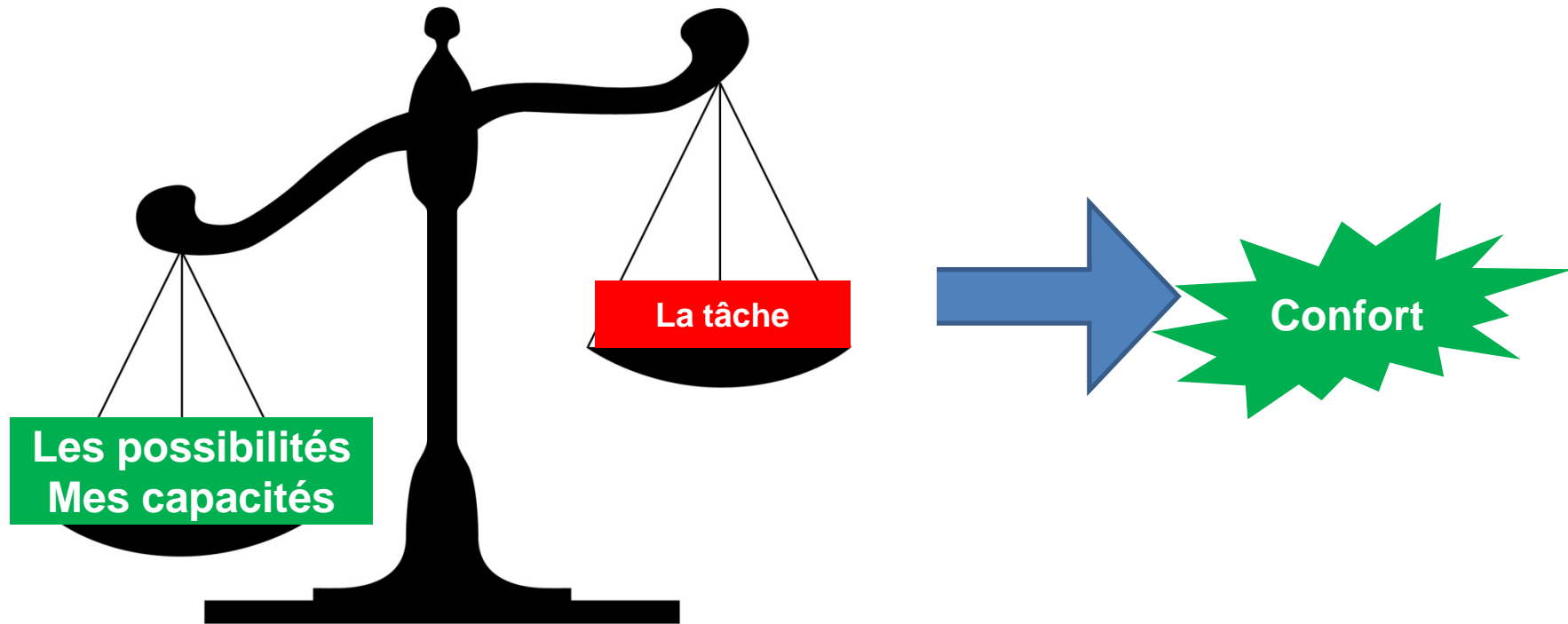


# LE STRESS COMME UNE ÉVALUATION



**« Je ne suis pas sûr d’y arriver »**  
**« Je suis sûr de ne pas y arriver »**

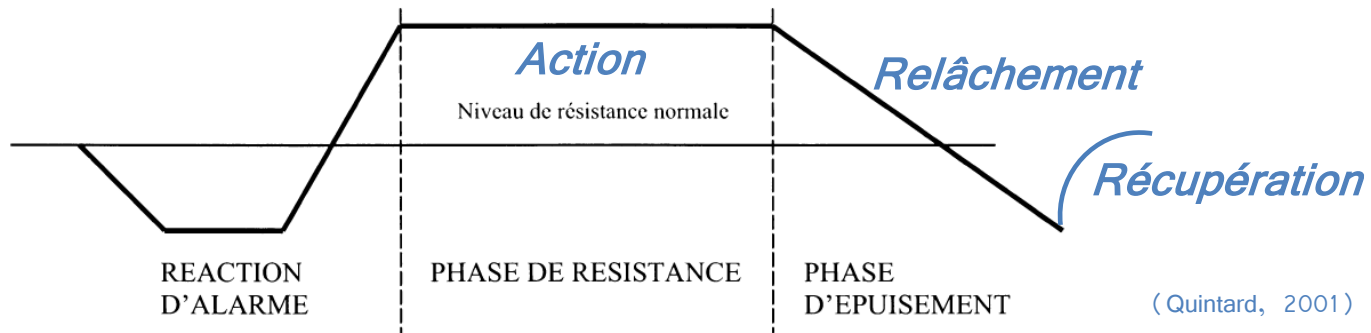
# LE STRESS COMME UNE ÉVALUATION



*« Je suis sûr d'y arriver »*

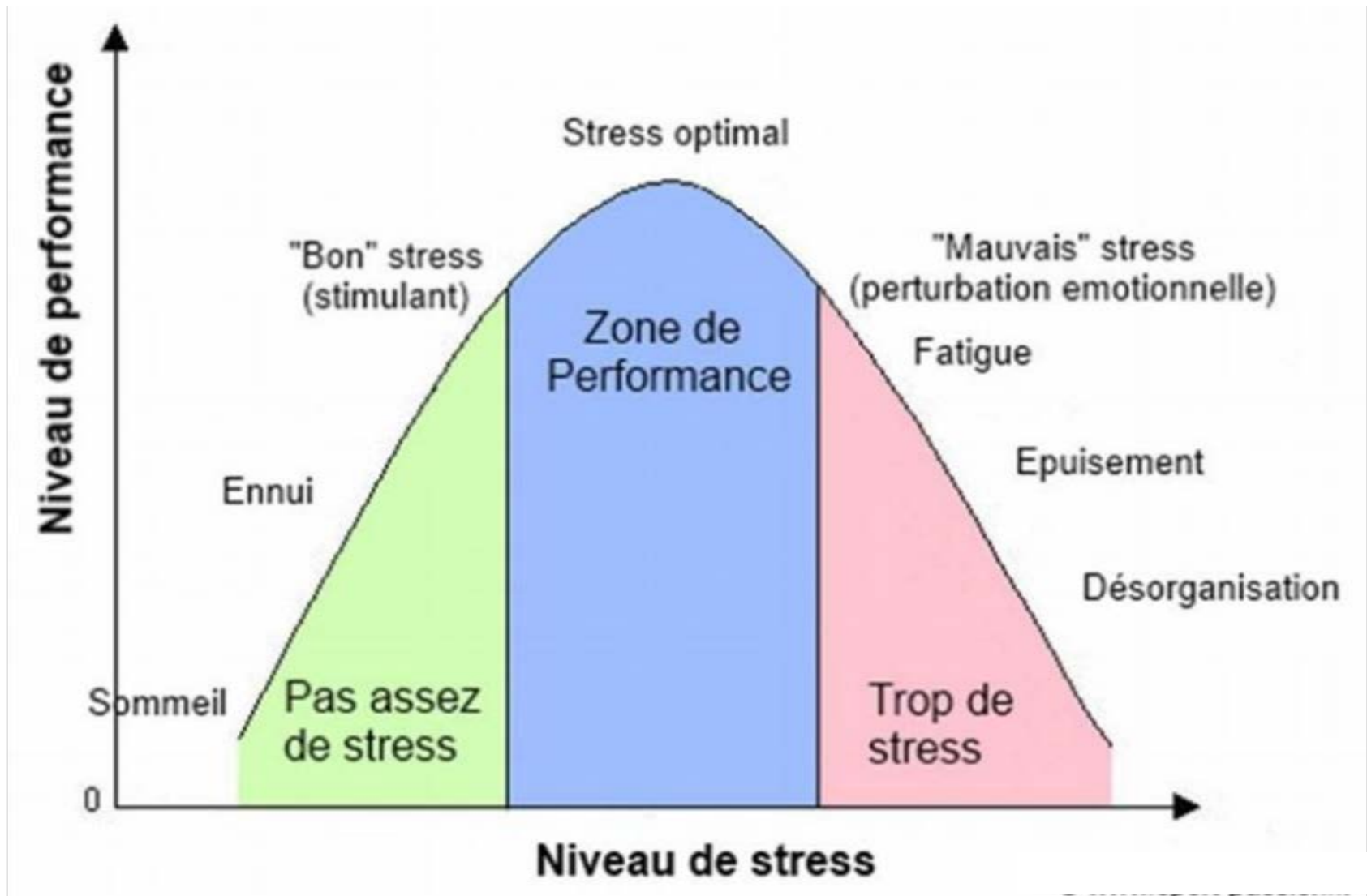
# LE STRESS: RÉACTION **NORMALE** QUI PERMET L'ACTION

- Le stress est une **réaction physiologique normale** à une sollicitation particulière de l'environnement:
  1. **Alarme, réactions physiologiques**
  2. **Action**
  3. **Relâchement**
  4. **Récupération**



- Le stress est une **décharge d'adrénaline** qui permet:
  - Le **combat**                      **Fight**
  - La **fuite**                              **Flight**
  - Le **figement**                          **Freeze**

# STRESS ET PERFORMANCE



Utilité du stress selon Yerkes-Dodson (1908)

<http://www.sport-passion.fr/conseils/sophrologie-sport.php>

# LES RÉACTIONS DE STRESS

- Elles se manifestent dans **4 domaines**:
  1. Pensées
  2. Emotions
  3. Comportements et attitudes
  4. Réactions du corps
- **La réaction de dissociation**:
  - phénomène psychique où la personne se coupe de la réalité et de ses émotions pour se protéger.
- **Distinction entre les réactions**:
  - **Immédiates** → peuvent être **normales** ou **pas normales**
  - **Différées** → doivent susciter l'attention

# RÉACTIONS DE STRESS IMMÉDIAT: EXEMPLES

## Domaine du raisonnement

- Focalisation de l'attention, voire « effet tunnel »

## Domaine des émotions

- État d'alerte
- Bourrasque émotionnelle ou anesthésie de l'émotion

## Domaine du comportement

- Tension interne qui pousse à passer à l'action

## Domaine du corps

- « Boule » dans la gorge, sueurs froides, tensions musculaires

→ cf. fiche pour la liste complète.

# STRESS NORMAL OU STRESS DÉPASSÉ??

- Ce sont des réactions **normales** à une situation **extraordinaire**.
- Elles devraient **diminuer** dans les jours et les semaines qui suivent l'événement, jusqu'à **disparaître** (rétablissement « spontané »).

## **PAR CONTRE:**

- Réactions de stress **dépassé dans l'immédiat:**
  - Sidération
  - Agitation
  - Fuite panique
  - Comportement d'automate

# RÉACTIONS DE STRESS **DIFFÉRÉES**: EXEMPLES

- Changement dans les **activités habituelles** (ne plus en faire, en faire beaucoup plus)
- Fatigue, **troubles du sommeil** et de l'endormissement (y compris cauchemars)
- Augmentation ou perte d'appétit, **changement d'habitudes alimentaires**
- Changements dans les habitudes de **consommation d'alcool, de tabac, de drogue** ou dans la consommation des **médicaments** usuels

→ *cf. fiche pour la liste complète.*



# ATELIER

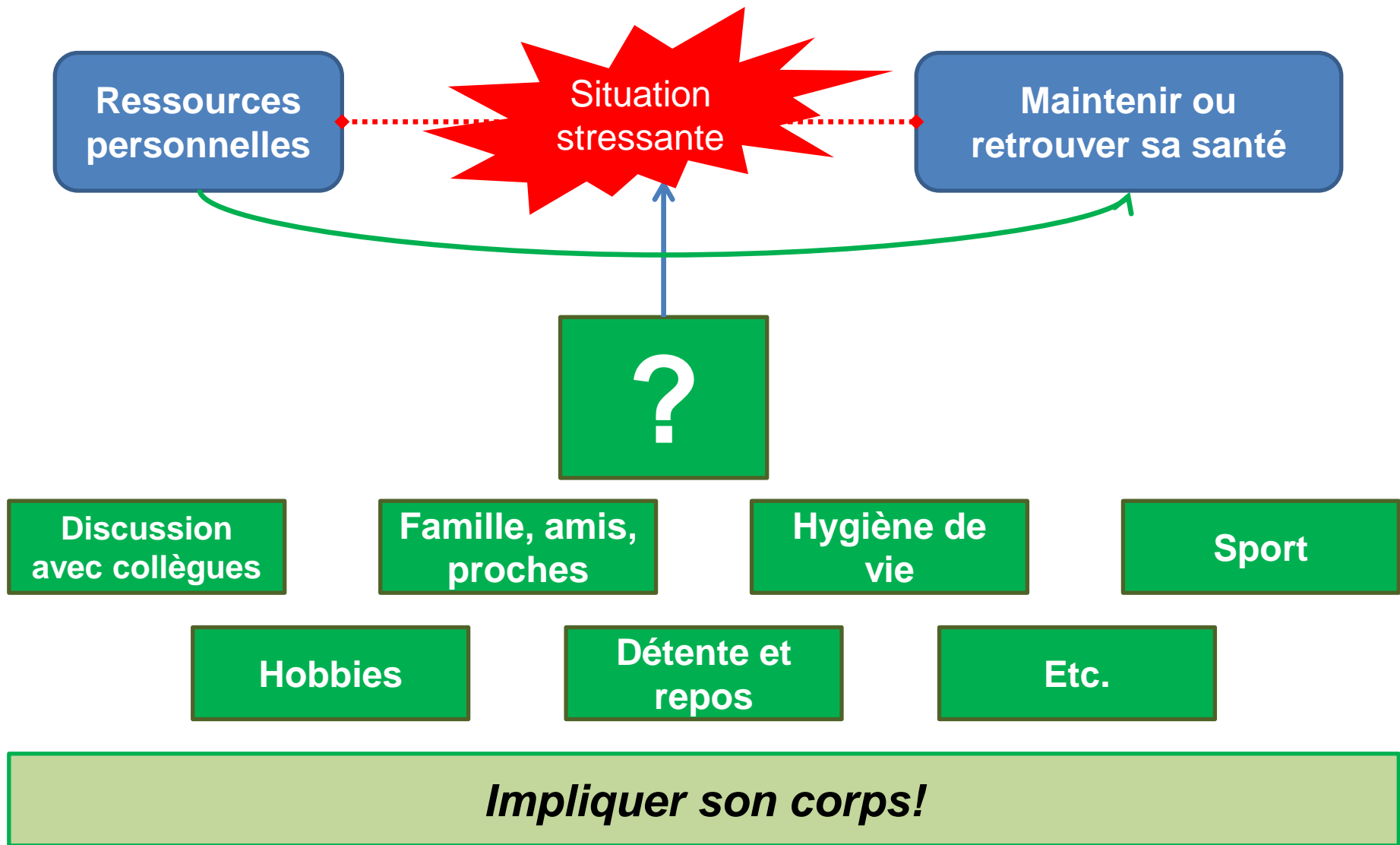
- Répondre aux questions 1 – 2 de la fiche « Signaux de stress et activités régulatrices de stress »:
  1. Quels sont vos signaux personnels qui vous indiquent que vous vous approchez de vos limites ?
  2. Quels sont vos signaux personnels qui vous indiquent que vous avez dépassé vos limites ?

### *3. Comment s'en protéger?*

# ATELIER

- Répondre aux questions 3 – 4 de la fiche « Signaux de stress et activités régulatrices de stress »:
  3. Que faites-vous pour éviter de dépasser votre limite / pour vous protéger au moment où ça se produit ?
  4. Que faites vous à long terme / en général dans votre vie quotidienne pour prévenir le stress ?

# CE QUI FAIT DU BIEN ET PROTÈGE DU STRESS



# ATELIER

- Répondre aux questions 5 – 6 de la fiche « Signaux de stress et activités régulatrices de stress »:
  5. Que ne faites-vous pas encore mais que vous voudriez inclure à votre quotidien afin de diminuer ou prévenir le stress ?
  6. Quel est votre degré de confiance dans votre capacité à mettre en œuvre cette nouvelle stratégie (sur l'échelle de 1 à 10) ?

## ***4. A quoi être attentif dans le rôle de cadre?***

# « PORTRAIT » DES MILIEUX DE L'INTERVENTION

## Profil de l'intervenant

- Goût de l'action
- Exigences élevées vis-à-vis de soi-même (& autrui)
- Investissement personnel important
- Faible conscience et respect de ses propres besoins

## Culture professionnelle

- Valorisation de la force
- Valeurs « masculines »
- Difficultés à tolérer l'erreur
- Importance du groupe, solidarité

*Ce profil et cette culture peuvent rendre plus difficile la gestion du stress...*

# ATELIER

- Constituez des groupes de deux ou trois
- Prenez connaissance d'un cas concret
  - Identifiez les **réactions de stress** et imaginez une explication possible à ces réactions
  - Discutez de **l'attitude que vous adopteriez** en tant que chef de section dans cette situation
- Un membre du groupe résume les points essentiels
- Nous partageons ensuite tous ensemble



# LES RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES: EXEMPLES

## Ressources internes

- Votre supérieur hiérarchique
- A l'avenir: cellule de pair-débriefeur Pci

## Ressources publiques

- **Centrale des médecins de garde:** réoriente 24h/24 sur le service approprié: 0848 133 133 <http://www.vd.ch/themes/sante/systeme-de-sante/permanences/garde-medicale/>
- **Pour un soutien spirituel ou religieux :** le pasteur ou le curé de votre paroisse vous orientera
- **Centre LAVI** (Soutien et information pour les victimes d'une atteinte à l'intégrité corporelle, sexuelle ou psychique) : 021 631 03 00

## Ressources privées ou associatives

- **Association vaudoise des psychologues :** trouver le bon psy [www.psy-  
vd.ch/chercher-psychologue.aspx](http://www.psy-<br/>vd.ch/chercher-psychologue.aspx)
- **Groupement des psychiatres-psychothérapeutes vaudois**  
[www.gppv.ch/liste-des-psychiatres/psychiatres-disponibles](http://www.gppv.ch/liste-des-psychiatres/psychiatres-disponibles)
- **La main tendue:** 143 [www.143.ch/fr](http://www.143.ch/fr)

# *Evaluation*

# EVALUATION À CHAUD

- Est-ce que ce cours répond à vos attentes?
- Pensez-vous pouvoir utiliser dans votre rôle de cadre des apprentissages réalisés ici?
- Que vous manque-t-il?
- Autre remarque

# LISTE BIBLIOGRAPHIQUE

Crocq, L., Daligand, L., Villerbu, L., Tarquinio, C., Duchet, C., Coq, J.-M., . . . Vitry, M. (2007). *Traumatismes psychiques prise en charge psychologique des victimes*. Issy-les-Moulineaux: Elsevier-Masson.

Lebigot, F. (2011). *Le traumatisme psychique*. Bruxelles: Fabert ; Yapaka.be.

Porée, J. (2000). Souffrance et temps. In J. Bianco. Lycée Chateaubriand [page Web]. Accès: <http://www.lycee-chateaubriand.fr/cru-atala/publications/poree.htm> (page consultée le 26 juillet 2006).

Quintard, B. (2001). Le concept de stress et ses méthodes d'évaluation. *Recherche en Soins Infirmiers*(67), 46-67.

Wagner, D., Heinrichs, M., & Ehler, U. (1998). Prevalence of symptoms of posttraumatic stress disorder in German professional firefighters. *American Journal of Psychiatry*, 155(12), 1727-1732.