

## Gestion du stress des soignants

### Contexte

Cette formation présentielle de 10 heures est à destination des professionnels de santé.

Le stress est défini comme un « état de déséquilibre entre la perception par la personne des contraintes de son environnement et des ressources dont elle dispose pour y faire face ». (Agence européenne pour la santé et la sécurité au travail).

Les professionnels de santé sont soumis à de multiples facteurs stressants voir traumatisants qui les exposent à un risque majoré d'anxiété et d'épuisement professionnel pouvant générer un état de souffrance physique, psychique, des symptômes dépressifs pouvant aller jusqu'aux troubles de stress post-traumatique voir jusqu'au risque suicidaire. Les professionnels de santé font face à de très nombreuses situations stressantes. L'amélioration de l'organisation du travail et des pratiques professionnelles reste un axe majeur de prévention.

Tous les professionnels sont concernés par le repérage des signes de détresse, de stress ou de souffrance psychique pour eux-mêmes ou leurs collègues. La prévention, le repérage et la prise en charge précoce de l'épuisement professionnel permettent de prévenir ou réduire les pathologies associées et d'améliorer la qualité de vie au travail des infirmiers.

### Objectifs

- Savoir définir le stress des soignants, ses différentes formes et atteintes
- Épuisement professionnel et burnout : connaître pour mieux prévenir, repérer et orienter
- Connaître et repérer les risques et facteurs de stress au travail chez les soignants infirmiers

### Compétences visées

- Être capable de comprendre le processus d'état de stress des soignants et l'impact sur leur santé.
- Être capable de prévenir, repérer, prendre en charge et orienter les soignants en état de stress ou de burnout.

### Programme détaillé de l'action de formation

Le stress au travail chez les soignants

- Les différentes formes de stress
- Les mécanismes physiologiques
- Les différents facteurs de risques
- Les effets du stress sur la santé du soignant

Le burnout : un syndrome à trois dimensions

- Manifestations cliniques
- L'impact sur la santé
- Facteurs favorisants

Prévenir et agir :

- Les mesures organisationnelles
- Les mesures d'amélioration de l'organisation du travail et des pratiques professionnelles
- Les différentes techniques de communication

Le risque suicidaire

L'accompagnement et le soutien psychosocial

### Méthodes et outils pédagogiques

- Méthodes actives avec analyse de situations
- Méthodes interrogatives avec sessions de questions/réponses
- Méthodes démonstratives
- Méthode expositive avec vidéos et diaporamas actualisés, basés sur des références scientifiques en lien avec les pratiques professionnelles.
- Dossier documentaire remis à chaque professionnel de santé, accompagné d'une documentation scientifique et référencée.
- Méthode évaluative (pré et post-test, questionnaire de satisfaction, débriefing ...)