Etre un « soignant durable » dans un contexte professionnel exigeant?



Les risques d'atteinte à la santé au travail



Les risques

**Evaluation** 

Méthodes d'action

Surcharge mentale Nouvelles technologies

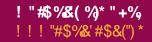
Perte de sens

Gérer les émotions et poser des limites Sédentarité croissante











BIEN SAVOIR

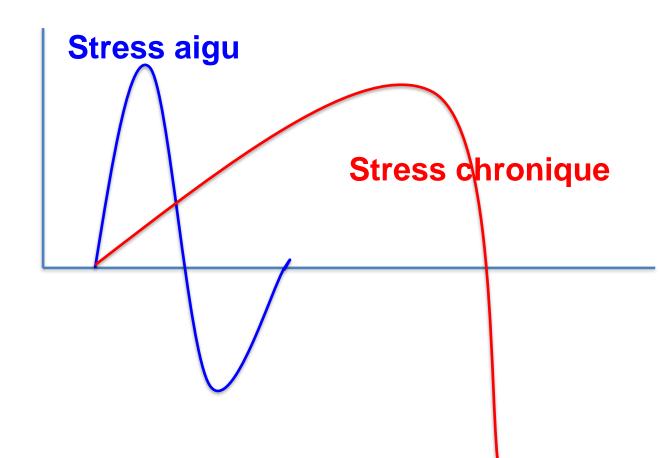
QUEL EST LE CON QUI AGITE CETTE BOULE!

### Bon ou mauvais stress?

Les risques

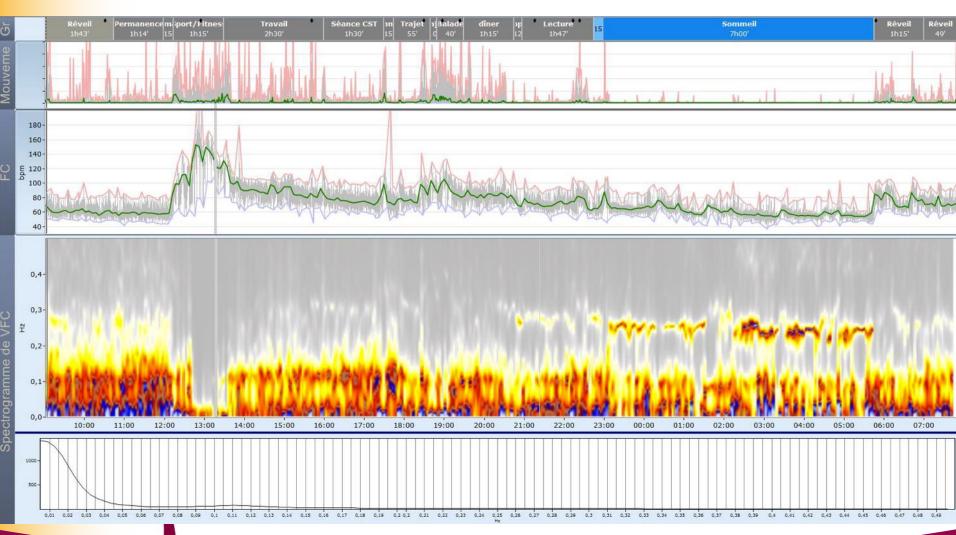
**Evaluation** 



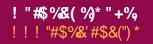




### **Exemple:** homme 49 ans, bonne santé

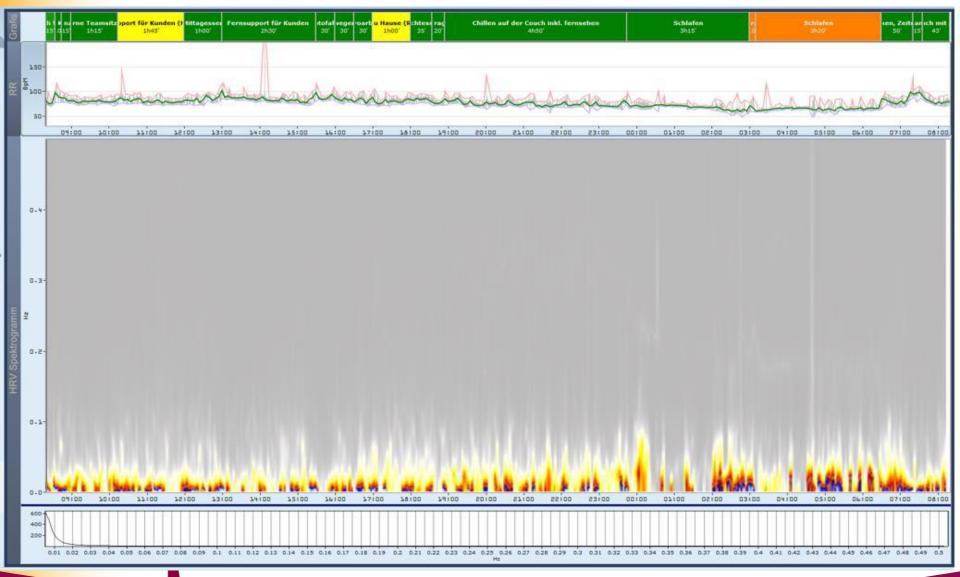


Référence : Urs Von Rotz, médecin du travail

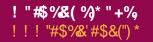




## **Exemple:** femme 47 ans, burn-out



Référence : Urs Von Rotz, médecin du travail





### Profil à risques ?

Fait face à une lourde charge de travail sans difficulté

Demande souvent de l'aide

Ne sait pas bien gérer le stress

Ne demande pas d'aide

Est vite dépassé-e lors de surcharge de travail



Attentif-ve aux autres et cherche à les aider

N'abandonne pas facilement

Le travail n'est pas la priorité dans sa vie

Ses difficultés demandent l'attention des autres

Réagit par l'absentéisme lors de frustration

N'a pas l'habitude de se plaindre

Met ses propres besoins de côté

Se plaint souvent des conditions de travail difficiles

Tendance à être fragile

Est très à l'écoute de ses propres besoins et pose ses limites clairement

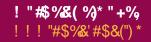
Les difficultés renforcent sa détermination

Fait son travail sans penser à l'équipe

Bonnes capacités à gérer le stress

Engagé-e dans son travail

Donne chaque jour le maximum de son potentiel





## Profil à risques

Fait face à une lourde charge de travail sans difficulté

Demande souvent de l'aide

Ne sait pas bien gérer le stress

Ne demande pas d'aide

Est vite dépassé-e lors de surcharge de travail



Attentif-ve aux autres et cherche à les aider

N'abandonne pas facilement

Le travail n'est pas la priorité dans sa vie

Ses difficultés demandent l'attention des autres

Réagit par l'absentéisme lors de frustration

N'a pas l'habitude de se plaindre

Met ses propres besoins de côté

Se plaint souvent des conditions de travail difficiles

Tendance à être fragile

Est très à l'écoute de ses propres besoins et pose ses limites clairement

Les difficultés renforcent sa détermination

Fait son travail sans penser à l'équipe

Bonnes capacités à gérer le stress

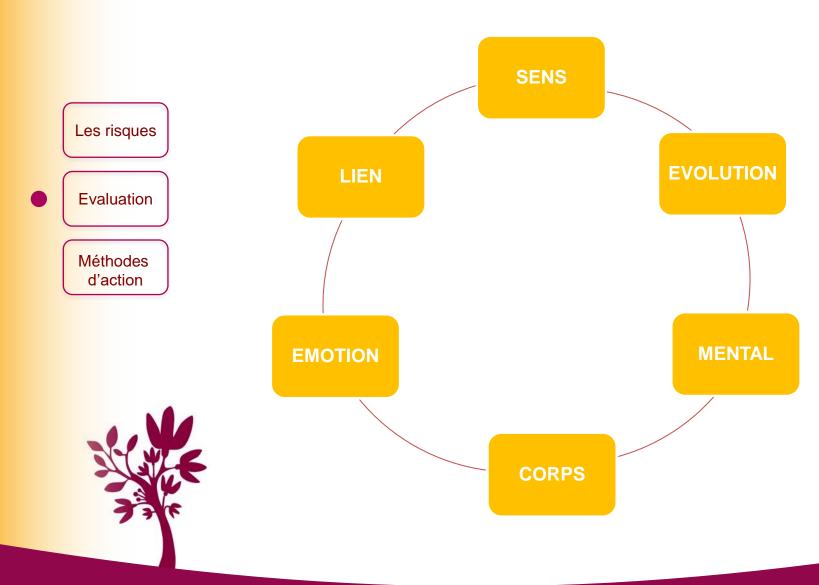
Engagé-e dans son travail

Donne chaque jour le maximum de son potentiel





### Evaluation de votre santé au travail

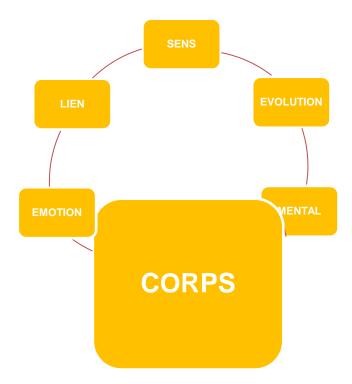




### Bilan de votre santé au travail : CORPS

Les risques

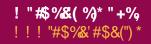
Evaluation





- □ Votre niveau d'activités physiques est bon
- □ Vous avez un bon sommeil
- □ Vous avez une bonne vitalité dans votre corps
- ☐ Vous vous donnez le temps de bien récupérer





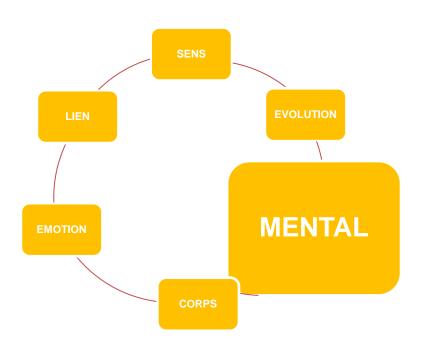


### Bilan de votre santé au travail : MENTAL

Les risques

Evaluation

Méthodes
d'action



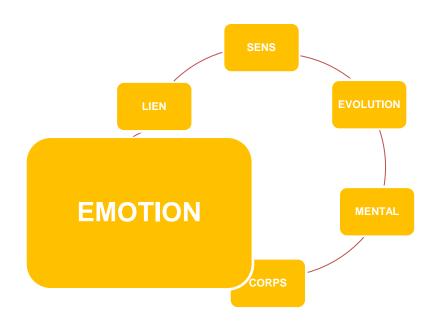


- ☐ Bonne capacité d'attention et de concentration
- ☐ Bonne mémoire
- ☐ Ruminations mentales bien cadrées
- □ Vous savez diriger votre attention
- □ Détermination et discipline

Les risques

Evaluation





- ☐ Vous avez une bonne confiance en vous
- ☐ Vous identifiez vos besoins
- □ Vous reconnaissez vos qualités et vos efforts
- ☐ Vous gérez sainement vos émotions
- ☐ Vous savez vous défouler

☐ Réseau professionnel riche et porteur

☐ Solide réseau de soutien privé

☐ Votre relation de couple va bien

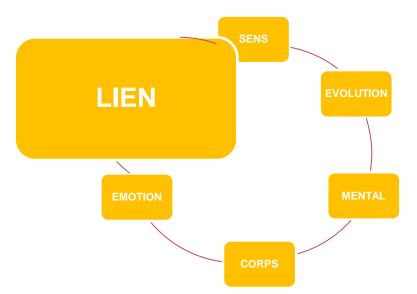
☐ Vous savez dire non si c'est nécessaire

☐ Vous êtes inspirés de modèles et d'alliés

Méthodes d'action

Les risques

**Evaluation** 





☐ Vous développez votre potentiel

☐ Exigence réaliste et stimulante

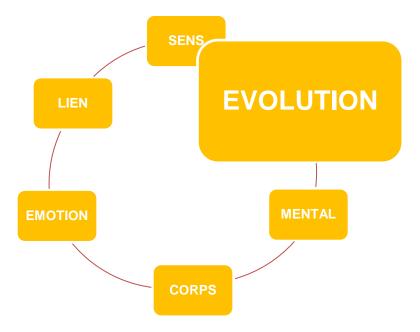
☐ Curiosité, esprit explorateur

☐ Flexibilité / adaptation

□ Créativité dans vos pensées et dans vos actes

Evaluation

Méthodes
d'action



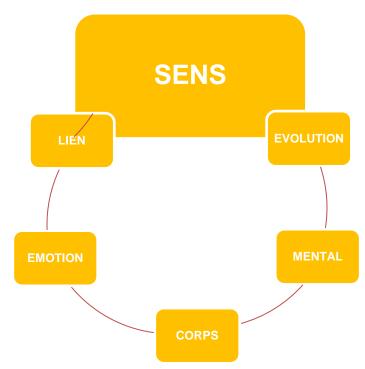


Les risques

Evaluation



- ☐ Priorités de vie claires
- ☐ Vous respectez vos idéaux et vos valeurs
- ☐ Vous trouvez du sens dans votre travail
- ☐ Votre vie intérieure est riche et animée
- □ Vous pratiquez ce qui est essentiel pour vous

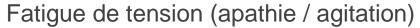


### Signes qui devraient alerter...

Les risques

**Evaluation** 

Méthodes d'action



Irritabilité, inquiétudes, sur vigilance, angoisses

Démotivation, saturation, aversion du travail

Ruminations de soucis professionnels envahissent vie privée

Troubles du sommeil

Isolement progressif

Sentiment d'impuissance

Doute de ses compétences, auto-contrôles fréquents



- « J'ai pété les plombs !»
- « C'est juste plus possible! »





### Les symptômes collectifs / d'équipe

Les risques

Evaluation

Méthodes d'action

### **Accomplissement des tâches**

Délais, erreurs, accidents, courant non fait Auto-contrôles en augmentation Réclamations patients /autres services

#### Ambiance de travail

Irritabilité, absence de détente, isolement, indisponibilité humaine, manque d'écoute, plainte collective



### **Comportements**

Hyperactivité, absence pause, heures supplémentaires, démotivation, absence d'initiatives et de créativité

# Réflexion personnelle : quels sont vos signes ?

Les risques

**Evaluation** 

Méthodes d'action



Signes alerte



Symptômes





### Kit de survie en cas de déséquilibre

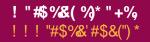
Les risques

**Evaluation** 

- Ressourcez-vous davantage
- Préservez votre sommeil
- Cadrez vos ruminations!
- Défoulez-vous davantage
- Changez-vous les idées dans la vie privée
- Concentrez-vous sur là où vous pouvez effectivement agir
- Demandez de l'aide







#### Lieux d'usure au travail?

Patients / liens externes

Manque de reconnaissance des patients

Patients exigeants ou difficiles

Patients en souffrance

Agressivité des patients

Dénigrement de votre profession par d'autres corps de métiers

Les risques

Evaluation

Méthodes d'action

### Collègues / liens internes

Ambiance travail négative et lourde

Mauvaise collaboration dans l'équipe

Conflit dans l'équipe

Manque de reconnaissance des collègues

Plaintes régulières des collègues

Relation aux autres départements/professions conflictuelle



### Lieux d'usure au travail?

### Supérieur hiérarchique

Chef/fe trop exigeant/e ou autoritaire

Manque de reconnaissance ou manque de confiance du chef/fe

Critiques négatives trop fréquentes ou injustifiées

Contrôles trop fréquents de la hiérarchie

Absence de chef/fe, pas de soutien, chef/fe surchargé et stressé

Les risques

**Evaluation** 

Méthodes d'action

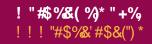
### Charge de travail

Surcharge de travail (trop complexe, trop de tâches, trop lourd)
Objectifs trop exigeants en fonction des moyens disponibles
Accumulation du courant non fait, surcharge administrative
Absentéisme récurrent des collègues



## Organisation du travail

Changements d'organisation trop fréquents Les changements d'horaires et le travail de nuit Salaire pas adéquat





#### Ressources au travail?

Le sentiment d'être utile

Mon travail a du sens pour moi et respecte mes valeurs J'ai plaisir de voir les patients satisfaits J'aime ma profession Je trouve de l'intérêt dans les rencontres humaines

Reconnaissance

Je suis reconnu dans l'effort que je fournis Les résultats que j'ai réalisés sont valorisés Les patients sont reconnaissants de mon travail

#### La satisfaction au travail

Les tâches me plaisent et m'intéressent
Je suis bien utilisé dans mon potentiel
J'apprends de nouvelles choses
Je peux évoluer et progresser dans l'entreprise

Les risques

**Evaluation** 



#### Ressources au travail?

Les collègues

J'apprécie et je me sens apprécié par certains collègues

Bonne ambiance d'équipe

Les pauses me changent les idées

Je suis soutenu par mes collègues

Je peux confier mes difficultés éventuelles à mes collègues

Entraide mutuelle entre collègues

Les risques

**Evaluation** 

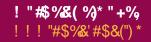
Méthodes d'action

### Les supérieurs hiérarchiques

Mon/ma chef/fe me motive et me soutient Je me sens entendu par mon/ma chef/fe Ma hiérarchie est transparente et équitable



J'ai de l'autonomie dans mon travail J'ai des horaires de travail adéquat avec ma vie privée





## Quel équilibre entre usure / ressources ?

Les risques

**Evaluation** 

Méthodes d'action Facteurs de stress et d'usure

Impuissance à changer?

Ressources et récupération

Dans le travail et en dehors?

Se défouler ?







## Pyramide de récupération N'attendez-pas d'avoir le temps de le faire, planifiez votre récupération!

Les risques

Evaluation

Méthodes d'action

1 à 2 fois par année

Vacances retraite, voyage

Chaque mois

je fais le point de ce que j'ai accompli

Chaque semaine

marche en montagne, sport, visite de musée, massage



Tous les jours

15' de slow, pause midi à l'extérieur, micro-sieste, moment de famille

# SENS : Cadrer le travail à sa juste place dans notre vie

	Proportion réelle	Proportion souhaitée
Votre travail		
Votre couple		
Vos enfants		
Vos loisirs		
Le temps pour vous		
Total d'énergie investie	100 %	100 %



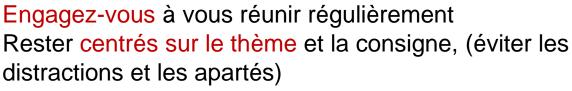
### LIENS: Fan's club santé Entourez-vous de personnes qui ont décidé d'agir pour préserver leur santé

Les risques

**Evaluation** 

Méthodes d'action





Attitude de non-jugement (écoute active plutôt que de chercher des solutions ou de « donner de bons conseils »)
Terminez la séance à l'heure même si c'est très intéressant, (le travail continuera en dehors des réunions)

Pratiquez avec sincérité, à « petites doses », selon vos besoins, vos possibilités et votre contexte de vie.







## Pour aller plus loin: www.noburnout.ch

Les risques

**Evaluation** 

