



Stress, nom masculin : 1. *anglicisme* – Réaction de l'organisme à une agression, un choc physique ou nerveux. 2. *Courant* – Situation de tension nerveuse excessive, traumatisante pour l'individu.

Le stress peut parfois être un facteur de motivation au quotidien, mais, mal vécu ou trop présent, il devient vite paralysant.

La profession de soignant est particulièrement génératrice de stress : les soignants sont soumis à des horaires difficiles, le soin des malades suppose de lourdes responsabilités, les relations professionnelles ne sont pas toujours harmonieuses, les urgences sont fréquentes, la proximité de la douleur, de la détresse et de la mort peut être difficiles à tolérer à la longue.

Dans le contexte actuel, les facteurs aggravants de stress sont encore plus présents, incertitude, changements successifs et manque de contrôle sont inévitablement générateurs de stress.

Si les sources du stress sont propres à chacun, certaines techniques permettent de mieux le gérer avant d'atteindre le point de non-retour de l'épuisement professionnel.

COMPRENDRE LE STRESS

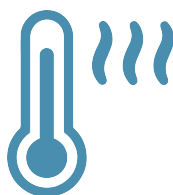
Pour bon nombre d'entre nous, le stress est un fourre-tout désignant un vague sentiment de malaise, pourtant c'est une réaction biologique bien réelle en réponse à une stimulation extérieure physique, psychique ou sensorielle.

La réaction au stress se décompose en trois phases :



1. LE CHOC

Vous recevez le stimulus " stressant " et votre organisme va tout faire pour s'adapter. A ce stade où la mémoire et la réflexion sont améliorées.



2. LA RÉSISTANCE AU STRESS

Votre organisme est en position de mobilisation et le stress est considéré, d'un point de vue biologique, comme un agent stimulant bénéfique pour l'organisme. Il lui permet de réagir.



3. L'ÉPUISEMENT

Le stress perdure, votre organisme se fatigue, vous êtes sensible aux agressions extérieures, dans un état de tension excessive. Apparaissent alors la fatigue, la colère, voire même la dépression.

Le stress fait partie de la vie et devrait être **vécu positivement**, c'est souvent lui qui nous procure l'énergie et la motivation nécessaires pour surmonter les difficultés et relever les défis. Certains ne le considèrent alors pas comme du stress, mais plutôt comme une « montée d'adrénaline », compte tenu de la satisfaction ressentie une fois l'objectif atteint.

Les sentiments **négatifs** associés au stress correspondent à un **déséquilibre entre ce que l'on demande à une personne de faire et les ressources dont elle pense disposer pour y répondre**.

Lorsqu'une personne ressent trop de stress -en fréquence ou en intensité-, elle peut avoir de nombreux symptômes :

- physiques : fatigue constante, douleur, maladie, troubles du sommeil, de l'alimentation, palpitations, tensions musculaires, addictions ...
- psychiques : sentiment permanent de tension, irritabilité, pleurs, symptômes dépressifs, diminution de la confiance en soi, isolement social...
- cognitifs : erreurs, diminution de « performance », problèmes de concentration, de mémoire, indécision ...

Il n'y a pas de causes précises et établies au stress, face à une même situation, les individus réagissent différemment. Reste qu'il existe des facteurs aggravants : certaines périodes de la vie ou certains contextes, professionnels notamment, évidemment amplifiés par une période de crise et d'incertitudes.

DES FACTEURS DE STRESS PROFESSIONNEL AGGRAVANTS POUR LES SOIGNANTS

La charge de travail



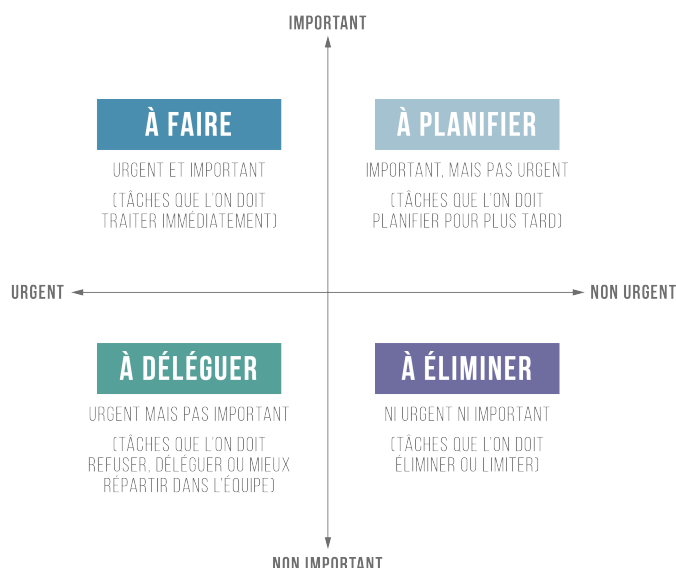
La « surcharge de travail » serait le premier facteur de stress. Ce n'est pas tant l'avalanche de travail qui importe, mais la façon de l'appréhender. Même les personnes les plus endurantes, exigeantes envers les autres mais aussi envers elles-mêmes, peuvent craquer : il y a ce moment fatidique où il est impossible d'en prendre plus.

Suppression de postes, arrêts maladies, renouvellement du personnel, font le lit du stress professionnel des soignants qui restent en poste et doivent tenir bon.

Pour diminuer ce facteur de stress :

Fixer des échéanciers clairs : tout n'a pas le même niveau d'urgence.

La matrice d'Eisenhower peut être un premier outil pour vous aider à hiérarchiser vos tâches et prendre du recul ; elle vous aidera à prendre conscience de votre état de stress et de votre façon d'appréhender l'urgence qui est propre à chacun



Les horaires de travail



Certains arriveront à être productifs plus longtemps que d'autres, mais quand on va au-delà de ses capacités physiques, tout travail deviendra épuisant.

Pour diminuer ce facteur de stress :

Prendre des « pauses santé », trouver ce qui vous ressource vraiment et surtout tenter de trouver de la flexibilité dans le travail, rester dans le dialogue et l'échange avec votre équipe pour essayer de mieux répartir la charge de travail.

Pour les soignants qui travaillent de nuit, ne pas hésiter à vérifier votre chronotype – ie. l'ensemble des caractéristiques d'une personne déterminant sur une journée les moments où elle peut dormir ou travailler de manière optimale-, car certains corps ont du mal à supporter les horaires inversés.

Les relations de travail



En plus des contraintes individuelles, le fait de travailler en équipe peut engendrer d'autres facteurs de stress. Il est primordial de maintenir un bon climat de travail. Les relations de travail avec les collègues, et plus spécifiquement avec la hiérarchie, ont un impact important sur la qualité de vie au travail.

Pour diminuer ce facteur de stress :

Veiller à maintenir les échanges, la bonne communication et exprimer vos désaccords sans attendre qu'une situation ne s'envenime.

Quelle que soit votre position dans l'équipe, souligner le positif et prendre le temps de féliciter et d'encourager. À la longue, un manque de commentaires positifs et d'encouragements s'avère démotivant, même pour les plus endurants. La reconnaissance vient de partout et pas seulement d'en haut !

Le changement et l'incertitude



Les réorganisations de services, les départs de collègues, volontaires ou non, les arrivées, les changements de direction, de process, les nouveaux logiciels... presque tous les changements sont générateurs de stress, sans parler d'une pandémie mondiale... Mais très souvent c'est la peur de ce changement plus que le changement lui-même qui est paralysante (cf [article de CATALYSE sur le changement](#)) ; c'est l'appréhension devant une situation inconnue, et le manque de contrôle face à l'incertitude. L'être humain est ainsi constitué qu'il ressent toute modification de son environnement comme dangereuse.

Pour diminuer ce facteur de stress :

Le simple fait d'être mieux informé peut enlever un grand poids. Là encore, favoriser la communication reste clé. Face au changement, la passivité est l'attitude la plus dangereuse, agir peut s'exprimer par des actions aussi simples que d'aller frapper à une porte pour en savoir plus.

L'environnement n'offre aucune certitude ? Il faut chercher la sécurité en soi. Faire l'inventaire de ce que vous avez de solide, des capacités et des talents sur lesquels vous pouvez compter. Ne pas hésiter à chercher vos ressources également dans votre vie personnelle.

Parce que prendre soin des autres commence en prenant soin de soi, nos premiers conseils dans ce combat quotidien contre le stress au travail sont :

- ⇒ **bien se connaître pour fixer ses priorités**
- ⇒ **bien s'écouter pour respecter ses limites**
- ⇒ **bien communiquer pour que les autres nous comprennent.**

ET LE COACHING DANS TOUT CELA ?

CATALYSE est un cabinet de coaching dédié au secteur de la santé. Nous accompagnons les professionnels de santé sur les thématiques du management, de la communication, du développement personnel et professionnel, de la qualité de vie au travail et du leadership au féminin.

Nous accompagnons individuellement et collectivement les changements professionnels, les transformations collectives, l'annonce de mauvaises nouvelles, toute phase de transition ...

Sur la thématique de la gestion du stress, nous passons du temps, avec nos coachés, à explorer les différents déclencheurs de stress dans leur contexte professionnel, en utilisant par exemple le pentagramme de Ginger

