

# Stress et *burn-out*

1/2

Conditions d'exercice difficiles, confrontation à l'afflux de patients, sidération face à la brutalité de la maladie, craintes des pénuries et des contaminations, incertitude quant à la durée de la crise : autant de facteurs susceptibles de déclencher stress et épuisement physique et psychologique. Dans cette situation bien particulière, **toute la communauté soignante, engagée dans la lutte contre le COVID-19, est exposée au risque d'épuisement professionnel (ou *burn-out*).**



## Quels signes peuvent alerter ?

Les manifestations de l'épuisement professionnel sont plus ou moins aiguës et peuvent être d'ordre :

### ÉMOTIONNEL



Anxiété, angoisse, tristesse, irritabilité, hypersensibilité, absence d'émotion, sentiment de vide et d'impuissance, colère... au maximum détresse pré-suicidaire

### COGNITIF



Troubles de la mémoire, de l'attention, de la concentration, indécision, difficultés à faire des opérations simples...

### COMPORTEMENTAL



– Repli sur soi, isolement social, difficulté à coopérer, comportement agressif, parfois violent, impulsivité, hostilité à l'égard des collègues...  
– Besoin de consommer des produits ou des médicaments pour « tenir le coup » (café, tabac, alcool, drogue, somnifères, anxiolytiques...).

### MOTIVATIONNEL



Désengagement progressif, baisse de motivation et du moral, doutes sur ses propres compétences, perte de confiance en soi, sentiment de ne pas être en mesure de faire face à la situation...

### PHYSIQUE



Fatigue généralisée, troubles du sommeil, tensions musculaires, douleurs articulaires, crampes, maux de tête, vertiges, perte d'appétit, troubles gastro-intestinaux...



## Quels sont les facteurs de risque ?

Le *burn-out* est une conséquence **du stress au travail, plus précisément du stress professionnel chronique. Parmi les principaux facteurs de risque** (auxquels se surajoutent les facteurs spécifiques liés à l'épidémie et à la crise sanitaire actuelle) :

- ✓ **L'intensité et l'organisation du travail** : surcharge de travail, pression temporelle...
- ✓ **La charge émotionnelle importante** : confrontation à des cas graves, à la souffrance et à la mort, à la détresse des familles...
- ✓ **L'accroissement des procédures** à respecter qui limitent l'autonomie et la spontanéité, le faible contrôle sur son travail.
- ✓ **Les difficultés dans les relations**, les conflits.
- ✓ **L'insécurité**, la crainte accrue de contaminer ses proches, la stigmatisation familiale et sociale du fait des risques encourus.

L'existence de ressources dans le travail – soutien social, collectif de travail, moyens techniques, matériels et humains suffisants... – protège, à l'inverse, du *burn-out*.

En partenariat avec

# Stress et burn-out

2/2



## Comment anticiper et prévenir ?

Prendre soin de soi et encourager les autres à s'occuper d'eux maintient la capacité à s'occuper de ceux qui en ont besoin. Recommandations au quotidien :

- ✓ **Faire des pauses**, même courtes ; s'économiser dès que cela est possible ; faire des activités – réconfortantes ou relaxantes – sans rapport avec le travail.
- ✓ **Veiller à manger, boire, dormir régulièrement.**
- ✓ **Communiquer entre collègues**, se retrouver et échanger ensemble sur le vécu de la situation ; se soutenir, s'épauler mutuellement, avoir ses collègues en appui.
- ✓ **Garder le contact avec ses proches** : ils sont un point d'appui en dehors du système de santé ; partager et rester connecté peut les aider à apporter leur soutien ; pour diminuer la crainte de les contaminer, en parler avec eux.
- ✓ **S'appuyer sur la reconnaissance de l'engagement de la communauté des soignants**, les remerciements et la gratitude qui leur sont manifestés.
- ✓ **Surveiller l'éventuelle survenue de signes d'alerte** (voir les manifestations du *burn-out*).
- ✓ **Ne pas hésiter à demander l'aide de professionnels** en cas d'apparition de ces signaux d'alerte ou de symptômes qui durent.



## Qui solliciter pour trouver aide et soutien ?

### L'ASSOCIATION SPS (Soins aux Professionnels en Santé)

Reconnue d'intérêt général avec 100 % d'appels décrochés, elle propose son dispositif d'aide et d'accompagnement psychologique à tous les professionnels en santé, aux étudiants, à leur famille. **Disponible 24 h/24, 7 j/7.**

0 805 23 23 36

Service & appel gratuits

+ Une application mobile

### ASSO SPS\*, avec 1000 psychologues en soutien.

Réseau national du risque psychosocial, composé de 1 000 psychologues, médecins généralistes et psychiatres, en téléconsultations ou consultations (liste départementale accessible depuis le site SPS).

### LA CELLULE DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Mise en place par le ministère des Solidarités et de la Santé afin d'accompagner les personnels soignants en première ligne dans la lutte contre l'épidémie de coronavirus.

**Disponible de 8 h à minuit, 7 j/7**

0 800 73 09 58

Service & appel gratuits

### LE SERVICE D'ENTRE AIDE ET DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE DE LA CROIX ROUGE FRANÇAISE

Il aide, écoute et accompagne les personnes en détresse psychique en cette période d'épidémie de coronavirus et de confinement. Elle s'adresse à la population, mais aussi aux professionnels de santé. Des bénévoles sont **disponibles 7 jours sur 7, de 10 h à 22 h en semaine, de 12 h à 18 h le week-end.**

0 800 858 858

Service & appel gratuits

### LES CUMP (cellules d'urgence médico-psychologique)

Elles épaulent et soutiennent les soignants en souffrance, mais aussi les administratifs qui sont pleinement impactés par cette crise. Composées de professionnels, psychiatres, psychologues et infirmiers spécialisés en psychiatrie. Il existe une CUMP par département, rattachée au SAMU. Joignable via le 15 (tél. fixe) ou le 112 (tél. portable).



### LES SERVICES DE SANTÉ AU TRAVAIL

Ils veillent au quotidien sur la santé de tous les personnels hospitaliers, notamment lorsqu'ils sont malades, fragiles. Ils sont en première ligne pour épauler les professionnels impliqués dans cet épisode épidémique d'ampleur.

**LES PAIRS, PSYCHIATRES ET PSYCHOLOGUES**, disponibles sur le terrain, qui peuvent être contactés en cas de besoin.

## Liens et adresses utiles

- <http://cn2r.fr> : ressources et recommandations mises en ligne par le Centre national de ressources et de résilience, pour préserver les professionnels de santé et les équipes.
- [www.asso-sps.fr](http://www.asso-sps.fr) : dispositif d'aide et d'accompagnement psychologique pour les professionnels de santé développé par l'association Soins aux Professionnels en Santé.
- <https://travail-emploi.gouv.fr> : informations sur les risques psychosociaux (santé au travail/prévention des risques/risques psychosociaux).
- [www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr) : publications émanant de la Haute Autorité de santé pour aider à repérer et prendre en charge le burn-out (professionnels/repérage et prise en charge cliniques du syndrome d'épuisement professionnel ou burn-out).
- [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr) : dossier sur l'épuisement professionnel ou burn-out proposé par l'Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (risques psychosociaux/épuisement professionnel).
- [www.souffrance-et-travail.com](http://www.souffrance-et-travail.com) : guides pratiques, questionnaire d'auto-évaluation de l'épuisement



En partenariat avec