

Epuisement professionnel

Trajet de soins en groupe proposé au Guéret

Intervenante
Larbanois Margot
psychologue clinicienne

Hôpital de jour psychiatrique adulte
Site Sainte-Thérèse



Pour qui ?

Toute personne confrontée à une problématique
de burnout
et désirant s'impliquer dans un programme
d'accompagnement spécifique

Comment ?

Un dispositif de soins en groupe
déployé sur 10 semaines

et

un programme de réactivation physique

Quels objectifs ?

- Sensibiliser à la problématique du burnout, ses causes et ses conséquences
- Développer une meilleure connaissance de soi, de son fonctionnement, de ses croyances et de ses priorités
- Briser l'isolement en partageant son vécu dans un cadre bienveillant
- Ouvrir une réflexion concernant le sens et la valeur donnés au travail
- Expérimenter différentes stratégies de gestion du stress
- Sensibiliser à l'importance de réinvestir d'autres domaines de vie et de retrouver un équilibre de santé
- Mobiliser le corps et repenser son hygiène de vie
- Prévenir la rechute

Un trajet de soin qui s'articule sur 3 axes

Axe 1 : Mobilisation corporelle

Gestion du stress, identification des besoins et de ses limites grâce à une prise en charge psychocorporelle

→ Kinésithérapie, pleine conscience, sophrologie & improvisation théâtrale

Collaboration avec le centre de médecine physique et réadaptation du GHDC

- Bilan réalisé par un médecin physique et revalidateur
- Proposition d'un programme adapté au centre de revalidation

Axe 2 : **Psychoéducation** en lien avec le burnout :

- Compréhension des composantes bio-psycho-sociales de l'épuisement professionnel
- Reconnaissance des facteurs de risque favorisant un stress prolongé au travail et le développement d'un burn out
- Connaissance de ses propres symptômes d'alerte
- Elargissement des compétences sociales et émotionnelles à l'aide de différents outils thérapeutiques (affirmation de soi par le jeu de rôle, entraînement à la régulation émotionnelle,...)
- Réinstaurer une hygiène de vie saine
- Bilan sur les actions pouvant être (ou non) envisagées afin d'initier un changement au niveau professionnel

Axe 3 : Droits et perspectives

- Informer sur les lois et les droits des travailleurs
- Conseils pour les démarches administratives
- Clarification des perspectives (professionnelles ou autres)

En pratique ?

Bilan diagnostique



Intégration au programme

2 demi-journée par semaine : lundi après-midi et mercredi matin

Durée : 10 semaines de participation

Bilan diagnostique

- Entretien à visée diagnostique avec un psychologue et un psychiatre (anamnèse, échelles d'évaluation, BEAM ...)
- Propositions thérapeutiques en fin de journée du bilan

Burnout

Indication pour une participation au groupe



Entrée dans le programme

~~Burnout~~

Propositions de prise en charge et d'orientations



Orientation vers le réseau

(autre filière de l'hôpital de jour, SSM ...)

Le burnout

Définitions ;

- Selon l'OMS, il s'agit d'un phénomène lié au travail
- Un épuisement dû au stress chronique au travail
- Un processus qui évolue lentement dans le temps

Les causes du burnout sont multifactorielles ;

- Facteurs organisationnels > facteurs individuels
- Accumulation et répétition de tensions psychiques et de stress émotionnels
- Déséquilibre entre trop de dépense d'énergie et pas suffisamment de temps de récupération

Les caractéristiques du burnout sont ;

- Un sentiment de manque d'énergie ou d'épuisement
- Un retrait vis-à-vis de travail, négativisme ou cynisme liés au travail
- Une perte d'efficacité professionnelle

*Catherine Vasey NoBurnout



Les signes avant-coureurs du burnout

- **Sentiment de ne plus être aussi efficace au travail, d'être toujours débordé, submergé**

Vous avez le sentiment de ne plus être aussi performant/ compétent qu'avant. Ce sentiment entraîne de la frustration et une dégradation de l'estime de soi.

- **Troubles de l'attention et de la concentration**

Vous constatez qu'il vous est plus difficile de garder une capacité de concentration suffisante pour mener à bien vos tâches (sensation de "tête vide", perte du fil des idées, étourderies, perte d'objet, etc).

- **Troubles du sommeil, fatigue persistante et anxiété**

Insomnies, réveils nocturnes et préoccupations autour du travail vous empêchent de vous sentir reposé au réveil ou lors de vos moments de pause (week-end, vacances). Vous avez du mal à vous déconnecter du travail. Une grande fatigue physique et psychique s'installe.

- **Sensation d'avoir mal partout**

Vous souffrez davantage de maux de tête, de tensions musculaires, de mal de dos ou d'infections virales.

Les signes avant-coureurs du burnout

- **Difficulté à gérer ses émotions**

Vous vous sentez irritable, avez tendance à vous mettre en colère plus facilement mais aussi à passer du rire aux larmes sans comprendre ce changement d'humeur.

- **Troubles du comportement alimentaire**

Vous notez que votre comportement alimentaire a changé, vous avez tendance à manger de plus grande quantité de nourriture, ou au contraire, vous constatez que vous avez très peu d'appétit.

- **Changements comportementaux (isolement, négativisme, etc)**

Vous constatez une augmentation de votre consommation de tabac, d'alcool ou de drogue, afin de compenser la sensation de fatigue ressentie mais aussi atténuer les ruminations. Vous ou votre entourage remarquez également que vous êtes plus cynique, démotivé et plus pessimiste, avec une tendance à s'isoler, ce qui contraste avec votre comportement ou état d'esprit habituel.

Le programme

Le programme s'articule autour de ;

- séances de psychoéducation / psychothérapie
- séances de pleine conscience
- séances de sophrologie
- séances d'improvisation théâtrale
- séances sur l'hygiène de vie
- séances d'informations sociales

Le programme

Les séances de psychoéducation/ psychothérapie

20 séances lors desquelles sont abordées plusieurs thématiques, telles que ;

Le burnout et son apparition, la courbe du burnout et les étapes de reconstruction, la carte réseau, les différents facteurs de risque, les émotions négatives et leur gestion, les risques psychosociaux au travail, la genèse du parcours professionnel, les peurs et obstacles ou encore la prévention de la rechute.

Le programme

Les séances de pleine conscience de la thérapie d'acceptation et d'engagement

Entraînements aux compétences émotionnelles ; porter son attention sur le moment présent, de manière volontaire, curieuse et sans-jugement

Objectifs

- Profiter davantage de l'instant présent
- Être plus conscient de / connecté à soi-même
- Diminuer les ruminations dépressives et anxieuses
- Tolérer la détresse / les émotions inconfortables
- Diminuer l'impulsivité
- Améliorer la concentration

Le programme

Les séances de sophrologie

Entraînements aux compétences émotionnelles ;

Objectifs

- Prendre conscience de son corps
- S'ancrer dans le moment présent
- Gestion du stress, de la nervosité et de l'impulsivité

Le programme

Les séances de d'improvisation théâtrale

Entraînements aux habiletés sociales ;

Objectifs

- Améliorer sa confiance en soi
- Développer sa créativité
- Améliorer sa concentration et son attention
- Travailler son rapport à soi et à l'autre
- Entraîner sa communication verbale et non verbale

Le programme

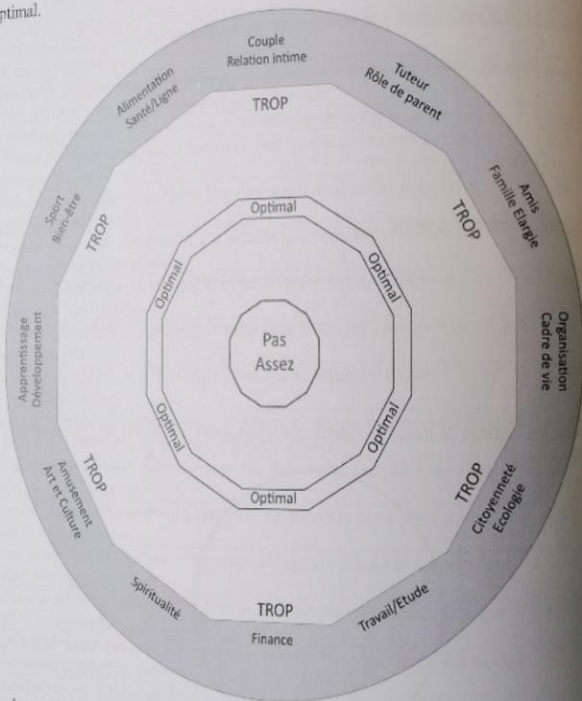
Support

Un journal de bord, tel un fil rouge, permettant de faire le lien entre chaque thématique abordée

Utilisation des techniques de journal thérapie©

La roue d'investissement (outil de la thérapie ACT)

Cette roue met en évidence les domaines de vie où l'on en fait trop ou pas assez. Si vous considérez que vous n'en fait pas assez dans un domaine par rapport à son niveau d'importance pour vous, vous évaluez votre investissement dans ce domaine comme trop faible en posant une croix vers le centre. Si au contraire vous considérez que vous en faites trop, vous tracez une croix proche de l'extérieur du cercle. Si vous considérez votre investissement comme optimal, posez une croix dans le cercle optimal.



Quels sont les domaines qui vont bien ?

Quels sont les domaines à améliorer ?

6. Les étapes de reconstruction

Les différentes phases de reconstruction

Le burnout nécessite avant tout, un temps de repos et de ressourcement. Il invite également à un travail introspectif, une prise de recul afin de réaliser un bilan personnel de son rapport au travail.

L'épuisement physique

L'épuisement physique se traduit par un manque d'énergie, une fatigue chronique, un état de faiblesse et de nombreux symptômes physiques et psychosomatiques.

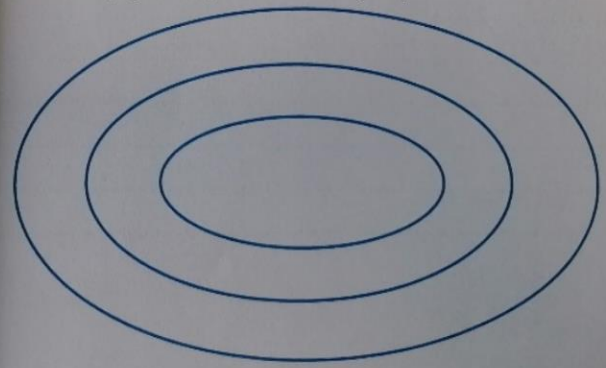
L'épuisement mental et émotionnel

L'épuisement émotionnel recouvre des sentiments d'impuissance et de désespoir ainsi qu'une impression d'être pris au piège. L'épuisement mental fait référence à une attitude négative vis-à-vis de soi-même, de son travail et de la vie.

Il est important de retrouver confiance en soi, de reconstruire un sens à ce qu'on fait et de digérer la souffrance et la culpabilité ressentie pour se remettre de ce type d'épuisement.

Être en burnout c'est aussi accepter de l'aide et du soutien. (Carte-Réseau de Réseau Santé Namur) Quels sont les personnes/lieux/institutions, professionnels ou non, qui jouent un rôle dans votre vie actuelle ? Placez-les sur le schéma ;

Plus ces différentes ressources sont proches du centre, plus leurs rôles sont importants pour vous. Dans quels domaines interviennent-elles ? La santé (physique et mentale), la vie quotidienne, la vie sociale, les activités (emploi, loisirs) ou l'administratif et juridique ?



Rapportez vos émotions sélectionnées, leur numéro et réalisez votre nuancier émotionnel
Coloriez ensuite les émotions de colère en rouge, de joie en jaune, de peur en mauve et de tristesse
en bleu

Mon état
émotionnel au
quotidien

Sous
stress
léger

En
crise
sévère

Le programme

Journée type

- 9h-9h15 : Accueil
- 9h15-10h45 : séances de réflexions et exercices d'introspection
- 11h-12h : séances de pleine conscience/ sophrologie / techniques théâtrales
- 12h -12h15 : Clôture

En fin de programme

- ➔ Entretien et bilan individuel en fin de trajet
- ➔ Elaboration de son plan « post-programme »
- ➔ Orientation vers le réseau

Souhait pour l'avenir

- En plus du groupe d'accompagnement du burnout,
- Proposer de réaliser un bilan de compétence en séances individuelles

Merci pour votre attention



Burn-out

GHdC
asbl

ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL
Approche clinique du «Burn-out»

Trajet de soins en groupe proposé au Guéret

Hôpital de jour psychiatrique adulte
Site Sainte-Thérèse
En collaboration avec le centre de médecine
physique et réadaptation
Site Reine Fabiola

CONTACTS

Consultations de préadmission et
renseignements :

Consultation de psychiatrie
071 10 92 75

Grand Hôpital de Charleroi
Site Sainte-Thérèse
rue Trieu Kaisin, 134
6061 Montignies-sur-Sambre

www.ghdc.be



Outils et applications gratuits

- Méditation

<https://www.petitbambou.com/fr/>

- Méditation

<https://insighttimer.com/>

- Méditation

<https://www.fondationmma-mindfulattitude.fr/>

- Cohérence cardiaque

<https://www.youtube.com/watch?v=dGJkzyKHKUE>

- Hypnose https://www.youtube.com/watch?v=_wiG84WN99I