

Sommaire

Liste des sigles	XI
Préface	XIII
Introduction	XV

Partie I Les repères indispensables

I Introduction	3
1 Quelques idées à retenir...	5
Stress et physiologie	5
Stress et neurophysiologie	10
Stress et comportement	11
Stress et psychanalyse	15
Stress et approche psychocorporelle	17
Stress et société	19
2 Les ingrédients de base	23
Capacité à faire face	24
Facteurs de stress	26
Facteurs environnementaux : l'organisation et les conditions de travail ...	26
Facteurs humains relationnels	29
Conséquences des facteurs de stress environnementaux et relationnels ...	31
Facteurs internes personnels	32
Comment réduire les facteurs de stress ?	35
Réduire les facteurs environnementaux et organisationnels	35
Réduire les facteurs relationnels	40
Réduire les facteurs personnels internes	41
3 Le stress au féminin	45
S'accomplir ou devenir mère ?	46
La « double vie »	47
Préjugés socioculturels et interférences de la sexualité	51
Dans l'exercice du métier	53
Dans le cadre d'une hiérarchie hospitalière	54

4 Le tableau de bord	59
Indicateurs de stress	59
Une réaction en trois phases	59
Principaux signaux de stress	60
Différentes phases du stress	61
Distinguer « bon » et « mauvais » stress	63
Stress positif	64
Stress négatif	65
Conséquences du stress chronique : l'altération de la santé physique et psychique	70
Burn-out des soignants	70
Stress relationnel	72
Des repères intérieurs pour revenir au stress positif	73
Centre	74
Espace intérieur	76
Limite	80

Partie II Les ressorts de l'adaptation

I Introduction	85
Rôle central de la conscience	85
La représentation mentale compte plus que la réalité	86
Phases de l'adaptation	87
Phase de réception	87
Phase de réponse	88
S'adapter à la loi universelle du changement	89
5 La tête première	91
Première phase : accueillir la réalité	93
Réalité des faits et représentation de la réalité	94
Discernement à la phase de réception	96
Accepter la réalité	99
Reconnaissance et acceptation de la réalité intérieure	101
Accepter n'est pas se résigner	103
Accepter l'incertitude	104
Accepter nous engage entièrement	105
Deuxième phase : la réponse	106

Composantes de la décision	107
Savoir dire « non »	109
À moi de répondre ou pas ?	112
Avoir les moyens de la réponse	114
Le moment opportun	115
Efficacité de l'action.....	115
Entre surimplication et démotivation : le juste équilibre du oui et du non	119
6 Le cœur a ses raisons...	121
Émotion et stress négatif	122
Répression de l'émotion	123
Emportement émotionnel.....	124
Identifier l'émotion réprimée.....	126
Sur le plan mental	126
Sur le plan corporel.....	127
Langage corporel des émotions.....	128
Colère	128
Peur	130
Tristesse	131
Joie.....	131
Conscience des émotions	131
Équilibre entre les émotions	134
Émotion contrôlée.....	136
Besoins affectifs	139
Se connaître pour s'accepter et conduire sa vie de la surface à la profondeur.....	144
Image de soi	145
Désirs	146
Émotions	146
Besoins	146
Les potentiels du cœur.....	147
Sens de la vie	150
7 Le corps, allié fidèle	153
Corps et stress négatif.....	154
Le corps, notre allié.....	157
Conscience du corps	159
Bases de la proprioception.....	161

Respiration abdominale	163
Besoins du corps	164
Décharge d'adrénaline	164
Ergonomie	165
Besoin de contact physique	166
Besoin sexuel	167
Hygiène et rythmes corporels	167
Sommeil	168
Alimentation	170
Addictions et dépendances	171
Exercice et détente corporels	175
Troubles musculo-squelettiques	176
Relaxation	177

Partie III Des pistes de résolution

I Introduction	181
8 Bâtir un programme personnel de prévention	183
Approche globale	184
Ressources à court terme	184
Ressources à moyen terme	191
Ressources à long terme	195
Approche analytique	196
À court terme	196
À moyen terme	199
À long terme	201
Développement de la conscience	202
Dans le court terme : l'« arrêt-minute »	202
Dans le moyen terme : les « rendez-vous avec moi-même »	203
Dans le long terme : la présence	204
9 Savoir prendre soin de soi	207
Ne pas négliger la dimension collective	207
Importance de bonnes relations entre soignants	208
Prendre soin de soi	209
Entrées	210

Ressources	210
Sorties	211
Pertes	211
Prévenir le burn-out	213
10 Démarches dans le contexte professionnel	215
Employeur	216
Syndicats, délégués du personnel, CHSCT	217
Service de santé au travail : infirmières et médecin du travail	218
Rôle de l'infirmière du travail	218
Rôle du médecin du travail	219
Rôle des psychologues du travail	223
Service sécurité	224
Service social	224
DRH et service formation	224
Formation au niveau individuel	225
Formation au niveau relationnel	226
Formation au niveau relationnel et collectif	226
11 Avec les patients stressés.....	227
Consultation	228
Suivi	231
Déni et ambivalence	232
Reconnaissance et mode de relation thérapeutique	233
Prestation déshumanisée	233
Pouvoir et dépendance	234
Se préserver	235
Aider le patient à trouver des ressources dans son milieu professionnel	236
Conclusion	239
Liste des figures	243
Index	247