



Titre : Faire face à l'épuisement

Date :

14/03/2024

Auteur : Stéphane VAGNARELLI, Psychologue Clinicien

Sujet :

Les clés pour prendre soin de soi, des patients, des aidants.

L'épuisement, physique et/ou moral, est susceptible de nous toucher à un moment ou à un autre de notre vie.

Médiatisé sous le terme de burn out dans le champ professionnel, on le retrouve dans celui de la maladie avec les mêmes caractéristiques, celui d'être débordé dans nos ressources.

Que ce soit physiquement, mentalement, ou dans nos comportements, les conséquences à court et à long terme sont délétères pour la personne qui l'éprouve, et souvent aussi pour son entourage.

Comment détecter au plus tôt les signes avant-coureurs de l'épuisement ?

Comment alors réagir, se préserver soi-même, et préserver ses proches ?

Comment conseiller les patients et leurs proches quand eux-mêmes sont bousculés par la maladie ?

Résumé :

Les signes d'alerte de l'épuisement :

Au niveau corporel : Maux de tête, troubles digestifs ou de l'appétit, problèmes cutanés, douleurs musculaires, troubles du sommeil, du système cardio-vasculaire, du système immunitaire, de la thermorégulation, aggravation de symptômes spécifiques à certaines pathologies sensibles au stress (MICI, asthme...) ...

Au niveau psychologique : Anxiété, tristesse, insécurité, difficulté à se concentrer, à trouver le même plaisir qu'auparavant à certaines activités, hypersensibilité, ruminations anxieuses, démotivation, cynisme, perte de confiance en soi, dans les autres, troubles de la libido, de la priorisation...

Au niveau social : Modification de l'interaction avec l'entourage (davantage de tensions, repli sur soi ou à l'inverse demande excessive de soutien...), modification du degré d'activité (asthénie ou à l'inverse hyperactivité), comportements plus rigides, ou plus compulsifs, passivité, prise de risques...



EN PRATIQUE – Points de vigilance– Messages clefs

- L'épuisement psychique peut affecter tout le monde, les patients, les aidants, mais aussi les professionnels de santé
- Les manifestations sont différentes d'une personne à l'autre, mais peuvent être pour tout le monde somatiques, psychologiques et/ou comportementales
- Plus on les détecte tôt, plus on peut agir dessus, mais à l'inverse ce n'est pas forcément quand on en est le plus touché que l'on va le mieux s'en rendre compte (perturbation de l'analyse de la situation, difficulté à prioriser, à s'adapter...)
- Il est donc essentiel de développer une certaine vigilance quant à l'apparition des signes d'épuisement, et de négocier (le plus souvent avec soi-même) comment repenser ses priorités pour renforcer ses modérateurs de stress
- Les modérateurs de stress vont se retrouver eux-aussi dans les 3 dimensions (somatiques, psychologiques et comportementales) en veillant autant que possible à disposer de modérateurs dans chacune de ces dimensions
- Si tous les modérateurs sont bénéfiques, certains semblent cependant plus efficaces : un sommeil de qualité, une activité physique régulière, des temps dédiés pour arrêter de penser aux problématiques stressantes. Une vie sociale riche, nous permettant de se sentir compris, aidé, mais aussi d'avoir un rôle positif sur notre entourage ou la Société, est aussi un excellent modérateur de stress, mais il n'est pas facilement accessible à tout le monde, ni sollicité dans les moments où ces personnes en auraient besoin.
- Pour gagner encore en efficacité et selon ses besoins on peut enfin développer des stratégies plus spécifiques selon ses besoins : relaxation/méditation, prise de recul, communication assertive...

Exemples d'exercices sur les modérateurs de stress :

- Respiration et visualisation positive
- Relaxation active de type Jacobson
- Liste non exhaustive

Liens et biblio :

- Fanget F. Affirmez-vous. Paris, Odile Jacob, 2011. (Nouvelle édition)
- Cungi C. *Savoir s'affirmer*. Retz, Paris, 1996.
- André C, Lelord F. *L'estime de soi : s'aimer pour mieux vivre avec les autres*, Paris, Odile Jacob, 1999.
- Rusinek S. *Soigner les schémas de pensée. Une approche de la restructuration cognitive*, Paris, Dunod, 2006.

Applications utiles :

- Zenfie
- Petit Bambou
- Respirelx

Outils d'évaluation :

- Le Maslach Burnout Inventory (MBI)
- Le Copenhagen Burnout Inventory (CBI)