

# Table des matières

Avant-propos.....	XI
Introduction .....	1

## PARTIE 1 – Les repères indispensables

<b>Chapitre 1 – Quelques idées à retenir.....</b>	<b>9</b>
Stress et physiologie.....	10
Stress et neurophysiologie.....	12
Stress et comportement.....	14
Stress et psychanalyse.....	16
Stress et approche psychocorporelle.....	18
Stress et société.....	20
<b>Chapitre 2 – Les ingrédients de base .....</b>	<b>23</b>
La capacité à faire face .....	24
Les facteurs de stress .....	26
<i>Les facteurs de stress à l'hôpital .....</i>	<i>26</i>
<i>Les facteurs de stress des médecins généralistes.....</i>	<i>26</i>
Comment réduire les facteurs de stress ?.....	31
<i>Réduire les facteurs environnementaux .....</i>	<i>31</i>
<i>Réduire les facteurs relationnels .....</i>	<i>33</i>
<i>Réduire les facteurs personnels internes.....</i>	<i>34</i>

<b>Chapitre 3 – Le stress au féminin</b> .....	37
S'accomplir ou devenir mère ?.....	38
La « double vie » .....	40
Préjugés socioculturels et interférences de la sexualité .....	43
<i>Dans l'exercice du métier</i> .....	44
<i>Dans le cadre d'une hiérarchie hospitalière</i> .....	45
<b>Chapitre 4 – Le tableau de bord</b> .....	49
Les indicateurs de stress.....	49
Distinguer « bon » et « mauvais » stress .....	52
<i>Le stress positif</i> .....	52
<i>Le stress négatif</i> .....	53
Conséquences du stress chronique : l'altération de la santé physique et psychique .....	58
Des repères intérieurs pour revenir au stress positif.....	60
<i>Le centre</i> .....	61
<i>L'espace</i> .....	63
<i>La limite</i> .....	65

## PARTIE 2 – Les ressorts de l'adaptation

<b>Chapitre 5 – La tête première</b> .....	75
Première phase : accueillir la réalité.....	77
<i>Réalité des faits et représentation de la réalité</i> .....	77
<i>Le discernement à la phase de réception</i> .....	79
<i>Accepter la réalité</i> .....	81
<i>Reconnaissance et acceptation de la réalité intérieure</i> .....	83
<i>Accepter n'est pas se résigner</i> .....	84
<i>Accepter l'incertitude</i> .....	85
<i>Accepter nous engage entièrement</i> .....	86
Deuxième phase : la réponse.....	87
<i>Les composantes de la décision</i> .....	88
<i>Savoir dire « non »</i> .....	89
<i>À moi de répondre ou pas ?</i> .....	91
<i>Avoir les moyens de la réponse</i> .....	92
<i>Le moment opportun</i> .....	92
<i>Efficacité de l'action</i> .....	93
<i>Entre surimplication et démotivation : le juste équilibre du oui et du non...</i>	96

<b>Chapitre 6 – Le cœur a ses raisons.....</b>	99
Émotion et stress négatif .....	100
<i>La répression de l'émotion</i> .....	101
<i>L'emportement émotionnel</i> .....	102
Identifier l'émotion réprimée .....	103
<i>Sur le plan mental</i> .....	103
<i>Sur le plan corporel</i> .....	104
Le langage corporel des émotions .....	105
La conscience des émotions .....	106
L'équilibre entre les émotions .....	108
L'émotion contrôlée .....	110
Les besoins affectifs .....	112
Se connaître pour s'accepter et conduire sa vie.....	116
<i>Les préoccupations touchant notre image</i> .....	117
<i>Les désirs</i> .....	117
<i>Les émotions</i> .....	118
<i>Les besoins</i> .....	118
<i>Les potentiels du cœur</i> .....	118
<i>Le sens de la vie</i> .....	120
<b>Chapitre 7 – Le corps, un allié fidèle.....</b>	123
Corps et stress négatif .....	124
Le corps, notre allié.....	126
La conscience du corps.....	128
Les bases de la proprioception.....	130
La respiration abdominale.....	130
Les besoins du corps .....	131
Hygiène et rythmes corporels.....	133
<i>Le sommeil</i> .....	133
<i>L'alimentation</i> .....	134
<i>Les addictions et les dépendances</i> .....	135
Exercice et détente corporelle.....	135

## PARTIE 3 – Des pistes de résolution

<b>Chapitre 8 – Bâtir un programme personnel de prévention.....</b>	141
L'approche globale.....	142
<i>Ressources à court terme</i> .....	142
<i>Ressources à moyen terme</i> .....	147
<i>Ressources à long terme</i> .....	148

L'approche analytique.....	149
À court terme.....	149
À moyen terme.....	151
À long terme.....	153
Le développement de la conscience.....	153
Dans le court terme.....	153
Dans le moyen terme : les « rendez-vous avec moi-même ».....	154
Dans le long terme : la présence.....	155
<b>Chapitre 9 – Savoir prendre soin de soi.....</b>	<b>157</b>
Ne pas négliger la dimension collective.....	157
L'importance de la confraternité au niveau relationnel.....	158
Prendre soin de soi.....	158
Les entrées.....	159
Les ressources.....	160
Les sorties.....	160
Les pertes.....	161
Prévenir le burn-out.....	162
<b>Chapitre 10 – Avec les patients stressés... ..</b>	<b>163</b>
La consultation.....	164
Le suivi.....	167
Déni et ambivalence.....	167
Reconnaissance et mode de relation thérapeutique.....	168
Poser un cadre protecteur.....	168
Pouvoir et dépendance.....	169
Se préserver.....	169
Aider le patient à trouver des ressources dans son milieu professionnel.....	171
<b>Conclusion.....</b>	<b>173</b>

# Avant-propos

Cet ouvrage, au départ destiné au grand public sous le titre *Réussir sans se détruire – Des solutions au stress du travail*, a été adapté à l'intention des médecins et plus particulièrement des généralistes libéraux, en incluant des spécificités qui caractérisent leur exercice. En effet, parmi les populations exposées au stress professionnel, ces derniers figurent en bonne place, comme l'ont signalé les enquêtes URML sur le *burn-out*. Les généralistes sont doublement concernés par le stress : d'abord pour eux-mêmes, car des contraintes de différentes natures sont venues modifier les conditions de leur exercice dans les dernières décennies et alourdissent leur charge psychologique de travail ; mais aussi pour leurs patients, ceux-ci exprimant par des troubles variés l'impact sur leur santé des changements importants qui ont touché le monde du travail et la société.

Comment, dans ce rôle médical, ne pas s'épuiser et préserver sa propre santé et la passion du métier ? Comment aider efficacement les patients qui sont confrontés à ces évolutions de la vie professionnelle auxquelles ils peinent à faire face ?

Voilà les questions que nous abordons dans ce livre. Pour connaître chacun l'exercice libéral (Isabelle Sauvegrain comme généraliste et Christophe Massin comme psychiatre) et par nos multiples contacts avec nos confrères, nous sommes particulièrement conscients du caractère central de ces questions. Nos réponses proviennent de notre expérience humaine et clinique. Nous ne prétendons pas ici faire une revue des dernières connaissances universitaires sur le stress ni développer des aspects très techniques. Nous avons choisi de conserver le caractère et le langage accessibles de *Réussir sans se détruire*, privilégiant de manière pragmatique ce qui présente un intérêt concret et que tout un chacun peut comprendre et appliquer. Le stress des médecins s'y trouve situé dans la perspective plus générale du stress professionnel, dont les mécanismes, au-delà des facteurs spécifiques à chaque métier et environnement particulier, restent largement partagés.

Nous savons aussi que nos confrères n'ont guère de disponibilité pour se poser et lire tranquillement : chaque chapitre est construit de façon autonome, permettant une lecture fragmentée.