Les **T**echniques d'**O**ptimisation du **P**otentiel.

Grégoire GUILLEMAIN. IADE.
CHU Kremlin-Bicêtre. 94

PLAN

Stress et Anesthésie

Techniques d’optimisation du Potentiel

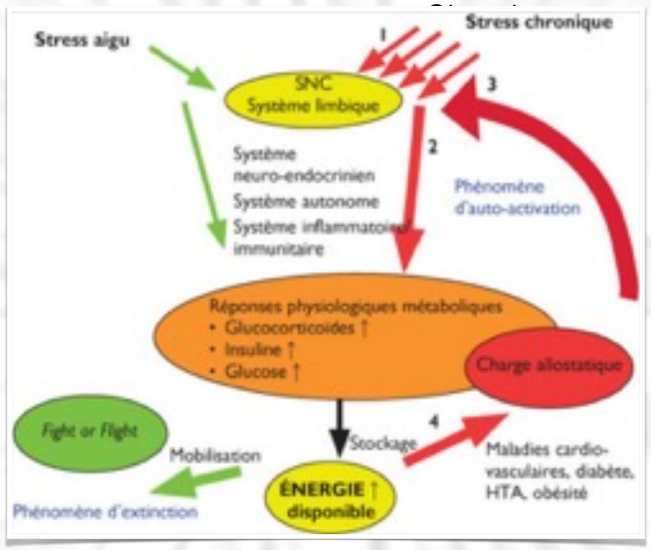
Application à l'hôpital

Formation TOP

STRESS

Réponse
de l'organisme

AIGU



Fight

Flight

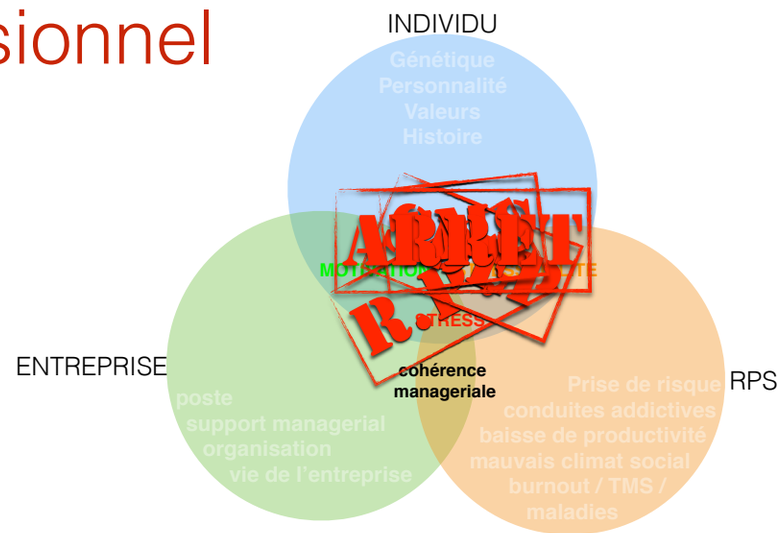
CHROOOONIQUE

Hans SEYLE, 1936: « réponse de l'organisme à toute sollicitation qui lui est faite » : libération de cortisol

LAZARUS et FOLKMAN, 1993: concept transactionnel du stress: forte variabilité interindividuelle (patrimoine génétique et histoire personnelle)

Neuroscience pose le concept physiobiologique: Stresseur / biais cognitifs et émotionnels / TOUT PHENOMENE MENTAL A UNE CORRESPONDANCE CEREBRALE ET BIOLOGIQUE

STRESS professionnel



RPS: interface individu / travail: intégrité physique ET santé mentale.

4 facteurs aggravants: Exigences du travail / Management / Prise en compte des valeurs / changements du travail

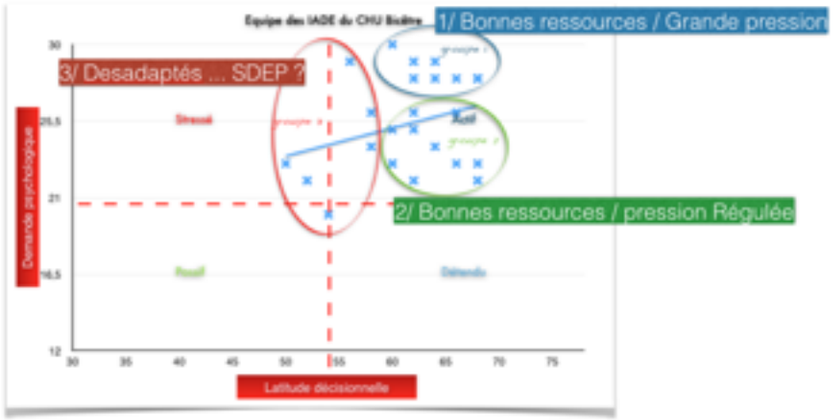
BURNOUT: Triade: perte de sens du travail / Deshumanisation des relations / Epuisement professionnel

+ DENI

Taux d'absentéisme 2012: 18% = 16,6j ET 19,7 dans la santé

STRESS IADE

participation 60 %



« L'isolement, l croissement de la compétition a s, les initiatives managériales in tions paradoxales, peuvent altérer ent du groupe et notamment le tr nnels médicaux et paramédicaux, e

STRESS PROFESSIONNEL EN ANESTHESIE= 38%

Doppia M-A & al. Enquête comparative sur le syndrôme d'épuisement professionnel chez les anesthésistes réanimateurs et les autres praticiens des hôpitaux publics en France (enquête SESMAT 2011)

SESMAT: santé et satisfaction des médecins au travail. 2011

Oxymag 137, Juillet/aout: « Organisation et qualité de vie au travail »

Cas particulier du soignant

Exposition continue à la souffrance

« sauveur » et « échec »

Le mentor

Relation a sa propre maladie

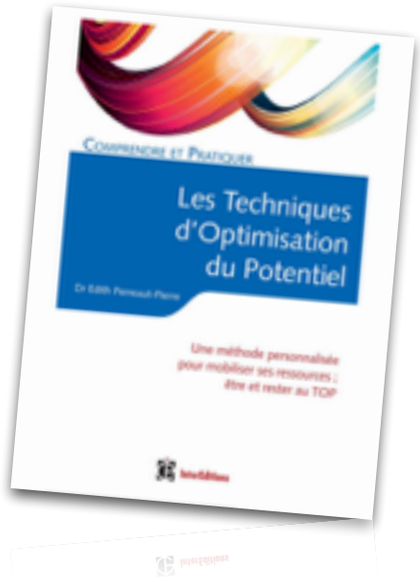
"Le stress du soignant ou comment se soigner soi-même" Rev. Med. SUISSE. 2008

Le mentor: exigence du soignant à son égard / conflit interne entre « ce que je suis » et « ce que je voudrais être »

notre métier handicape la « conscience de soi » nécessaire pour accepter de l'aide, notamment psychologique

LES TOP

TECHNIQUES
OPTIMISATION
POTENTIEL



augmenter la **confiance en soi**

gérer son stress

développer une **pensée positive**

améliorer la **prise de décision** sous pression

améliorer la **cohésion du groupe**

développer ses facultés de **concentration** de **mémorisation**

se préparer aux épreuves et examens

mieux **mobiliser ses ressources** individuelles et collectives

HISTORIQUE TOP

Militaire

Action sur le "facteur humain"

Circulaire TOP 2008

MINISTÈRE DE LA DÉFENSE

Circulaire relative
à la formation et à l'enseignement
des techniques d'optimisation du potentiel (TOP)
au sein des forces armées

1980: étude sur le stress chez le combattant

1990: intégration de la gestion du stress à l'école inter-armée des sports

1994: 1er plan d'action « facteur humain » dans l'armée de l'air

2000: FI TOP école de l'armée de l'air

extension syndrôme post traumatique OPEX (afghanistan)

Le facteur humain est la contribution humaine impliquée dans un événement, incluant l'erreur humaine. Le facteur humain concerne également, en psychologie, les mécanismes qui existent entre ce qui est perçu par l'homme et les réactions conscientes ou inconscientes qui en découlent.

OBJECTIFS TOP

mobilisation autonome de ses ressources pour faire face aux exigences d'une situation

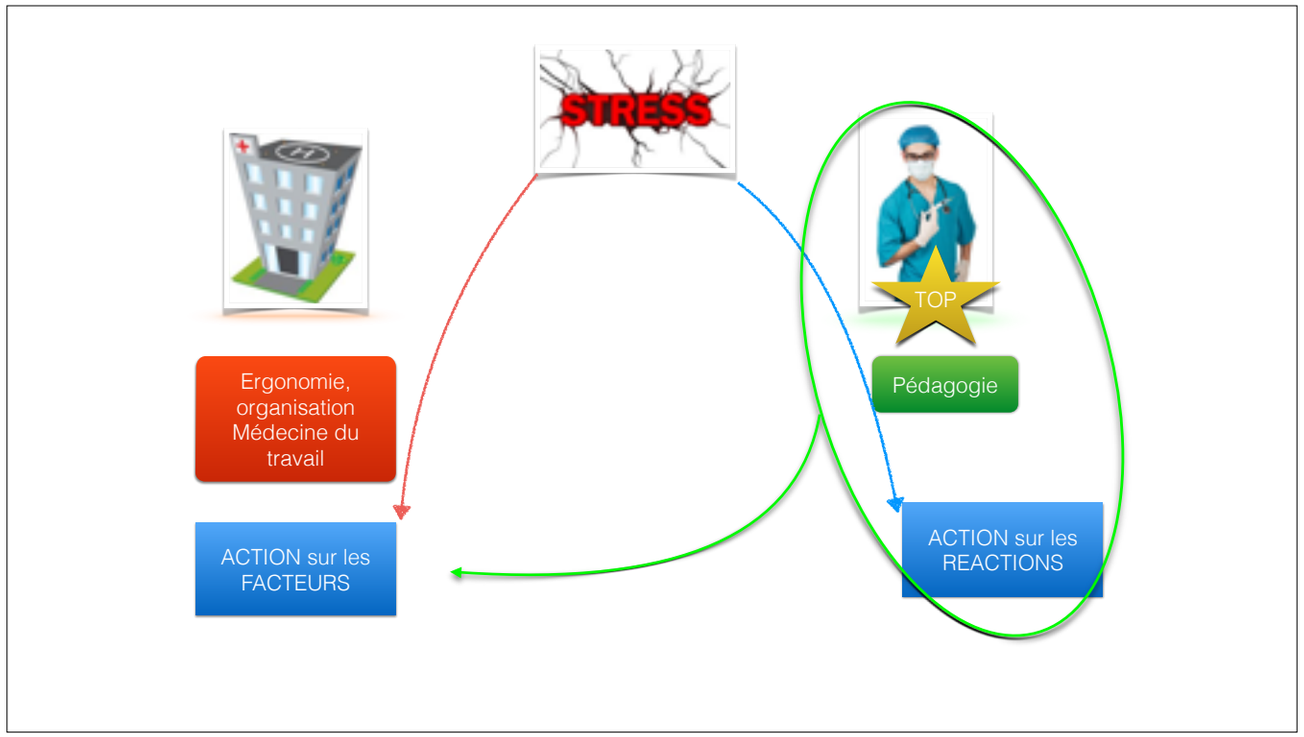
acquérir et/ou optimiser des compétences psycho-cognitives, émotionnelles et comportementales pour s'adapter et atteindre ses objectifs.

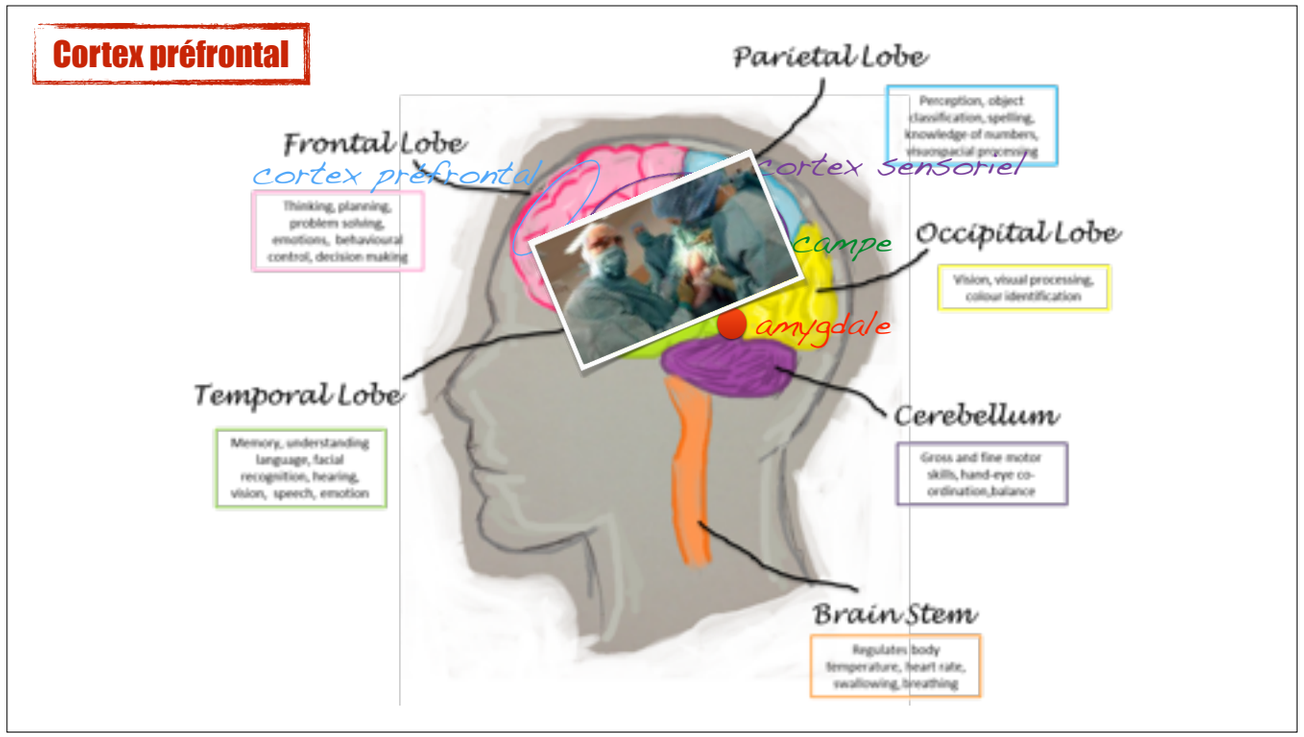
partout

seul ou en groupe

techniques accessibles

rapides


STRESS
TOP
Ergonomie, organisation Médecine du travail
Pédagogie
ACTION sur les FACTEURS
ACTION sur les REACTIONS



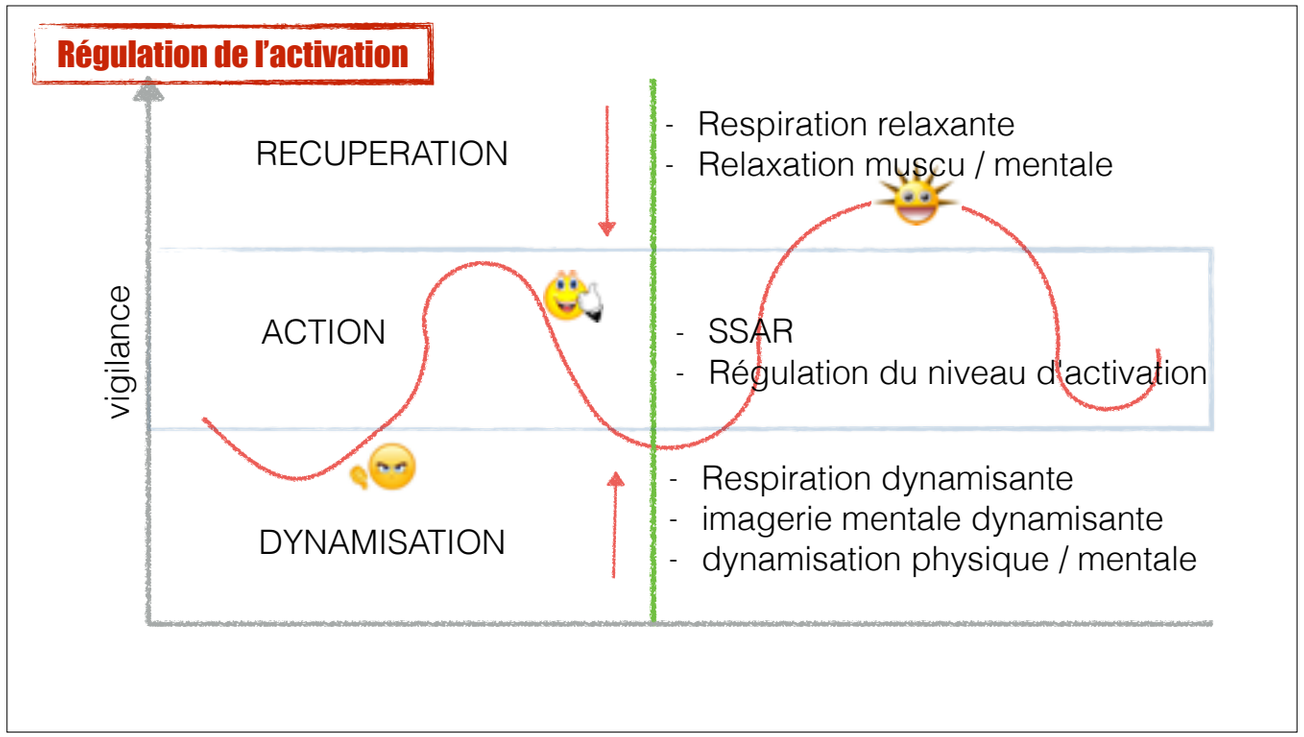
amygdale: décodage des émotions et des dangers, système d'alarme de l'organisme. chirurgien

cortex sensoriel: analyse de l'environnement. salle pourrie, fin de garde, j'ai faim

hippocampe: stockage et remémoration des souvenirs explicites. Dernière garde horrible

Cortex préfrontal: dernière phase de confrontation au danger, après la réaction émotive automatique.

Processus de la « peur conditionnée » c'est l'horreur


Régulation de l'activation
vigilance
RECUPERATION
ACTION
DYNAMISATION
- Respiration relaxante
- Relaxation muscu / mentale
- SSAR
- Régulation du niveau d'activation
- Respiration dynamisante
- imagerie mentale dynamisante
- dynamisation physique / mentale

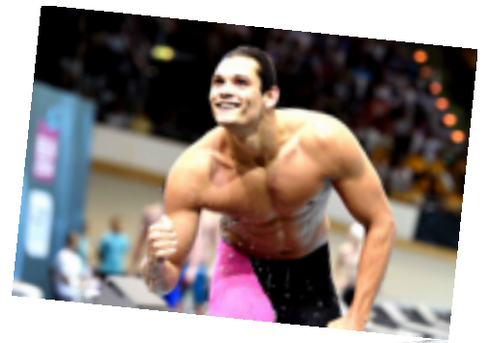
Préparation mentale de réussite (PMR)

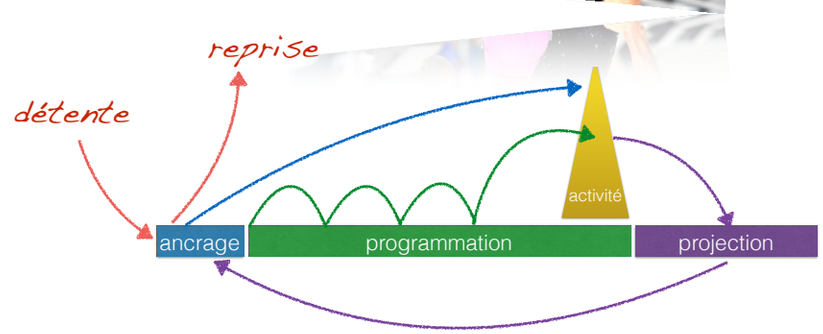
définition de l'objectif

projection

programmation

ancrage dans le présent





A L'hôpital

pas de co[illegible]e spatiales

Dynamisation prise de garde

respiration & imagerie mentale dynamisante, réveil musculaire

Régulation garde de nuit

relaxation, SSAR, sieste flash [illegible]

FACTEUR URGENCE HUMAIN

Apaisement post situation critique

respiration, relaxation & imagerie mentale dynamisante,SSAR

PMR d'une prise en charge exceptionnelle

intérêt en formation initiale +++

SE FORMER AUX TOP

FI-TOP Théorie des outils
connaissance de soi
mise en pratique & « boîte à outils »

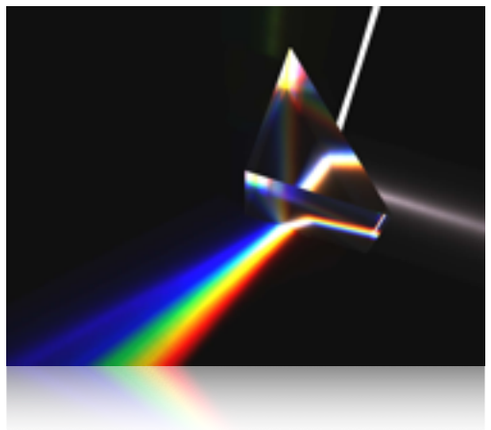
moniteur séances TOP ciblées, seul ou groupe

instructeur forme les moniteurs, monte une cellule TOP

expert forme les instructeurs,
adapte le programme aux besoins de l'établissement

FI: fondamentaux pour pratique personnelle

3J - 4000€ -



merci de votre attention.

stress: perception personnelle

RPS: interaction individu / entreprise

Une solution et non LA solution