

# *Gestion du stress des soignants*

lors de l'accueil de patient traumatisé sévère

Coralie **COSTE**

Laura **SUZAN**

Psychologues sapeurs-pompiers de l'Hérault



# *De quoi allons-nous parler ?*

1. **Des différentes réactions de stress possibles**
2. **Des conséquences psychologiques à moyen et longs termes**
3. **De la spécificité de l'impact potentiel de l'activité professionnelle soignante sur la santé mentale**



Stresseurs

Les états de stress

Stress adapté

Stress dépassé

Episode de stress post-traumatique

Traumatisme vicariant

Fatigue de compassion

Précautions

# → Réaction de stress

= **réaction physiologique et psychique d'alarme de l'organisme** face aux modifications, exigences, contraintes ou menaces de son environnement, en **vue de s'y adapter.**

## → Réaction adaptative



Permet une réponse rapide et efficace de l'individu face à une menace

≠ maladie



Dysfonctionnement de l'organisme et perturbation du quotidien

≠ signe de faiblesse

### Stresseurs

Les états de stress

Stress adapté

Stress dépassé

Episode de stress post-traumatique

Traumatisme vicariant

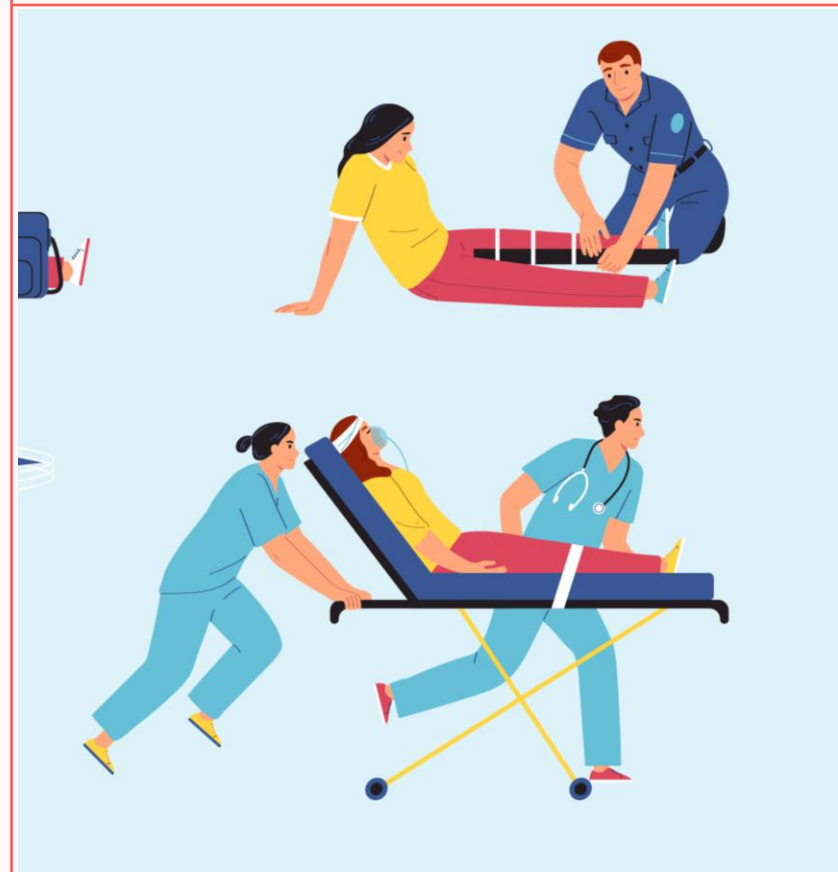
Fatigue de compassion

Précautions

# Chez le soignant

**Le soignant a plus de probabilité de rencontrer des situations impactantes émotionnellement.**

Exposition à la menace, la surprise, l'imprévu, la confrontation à la mort, au danger, à l'horreur, le sentiment d'impuissance, la détresse humaine...

	<p><b>Stresseurs</b></p> <p>Les états de stress</p> <p>Stress adapté</p> <p>Stress dépassé</p> <p>Episode de stress post-traumatique</p> <p>Traumatisme vicariant</p> <p>Fatigue de compassion</p> <p>Précautions</p>
	
	<p><b>4</b></p>

# Stresseurs liés aux métiers de soignant

## Stresseurs

Les états de stress

Stress adapté

Stress dépassé

Episode de stress post-traumatique

Traumatisme vicariant

Fatigue de compassion

Précautions

## EXPOSITION VIOLENCE ET MORT

Identification & Contact quotidien avec des gens en souffrance

## CONTAGION ÉMOTIONNELLE

Témoins compatissants  
Réceptacle émotionnel

## SENTIMENT DE RESPONSABILITÉ ÉLEVÉ

Opposé à la faible marge d'erreur possible

## CHANGEMENT COGNITIF PERSISTANT

Bouleversement et modification des valeurs/ vision du monde

# Les états du stress *des soignants*

Stress adapté

Stress dépassé

Trouble de stress post-  
traumatique et trauma  
vicariant

Epuisement professionnel  
et fatigue  
compassionnelle

# Charles, brancardier,

Prise en charge d'un AVP VL contre 2 roues

Patient de 9 ans en UA – bras droit arraché  
Accompagné de son père en UR

Lors de sa prise en charge, **Charles** se dit « il a le même âge que mon neveu »  
Il a les larmes aux yeux et une sensation d'oppression dans la poitrine

**Comment qualifier cette réaction ?**



# Stress adapté

H-0 à 72 heures

→ Activation du **système sympathique** ou **adrénergique** pour préparer à l'action.

- Permet l'attention focalisée, la prise de décision rapide, l'appel aux comportements réflexes : manifestations attendues
- Peut créer des manifestations moins confortables telles que **des pleurs, tremblements, malaise, hyperventilation, tachycardie, larmes aux yeux, nausées, ...**



Stresseurs

Les états de stress

**Stress adapté**

Stress dépassé

Episode de stress post-traumatique

Traumatisme vicariant

Fatigue de compassion

Précautions



# Marine, infirmière

Suite de la PEC de l'AVP VL contre 2 roues

Patient de 9 ans en UA – bras droit arraché

Accompagné de son père en UR



**Marine** commence à remplir une seringue, puis 2, puis 3, puis 26 sans s'arrêter, elle répète en boucle, « il faut que je le sauve... »

**Que se passe-t-il ? Que doit-on faire ?**

# Stress dépassé

H-0 à 72 heures

→ Dépassement des capacités d'adaptation par un stress **trop intense** ou **prolongé**.

Principe de l'évaluation cognitive du stress



Stresseurs

Les états de stress

Stress adapté

**Stress dépassé**

Episode de stress post-traumatique

Traumatisme vicariant

Fatigue de compassion

Précautions

# Face à une situation, le sujet évalue

**Sa capacité  
à faire face**

**L'agent  
stressant**

**= CONTRÔLE PERÇU + STRESS PERÇU**

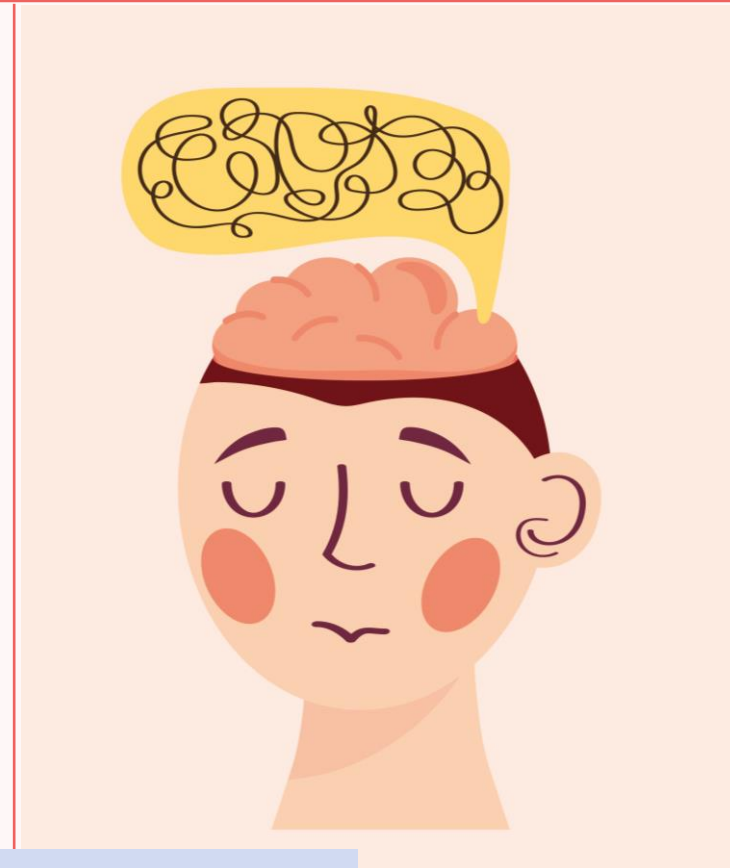
# Stress dépassé

H-0 à 72 heures

→ Dépassement des capacités d'adaptation par un stress **trop intense** ou **prolongé**.

Manifestations :

- **Perte de contrôle**
- **Incapacité à prendre une décision**
- **Sidération / Agitation / fuite panique /  
Pilote automatique**



Stresseurs

Les états de stress

Stress adapté

Stress dépassé

Episode de stress post-traumatique

Traumatisme vicariant

Fatigue de compassion

Précautions

= **Dépassement des capacités d'adaptation**

**! DANGER !**

# Stress adapté et dépassé, que faire ?

en immédiat

→ Stabilisation émotionnelle, voire régulation

- Ré-ancrage physique ou mental
- Respiration
- Intégration du sentiment de sécurité et d'humanité
- Arrêt des stimulations, reconditionnement et mise au repos (si besoin)



# Camille, médecin réanimateur

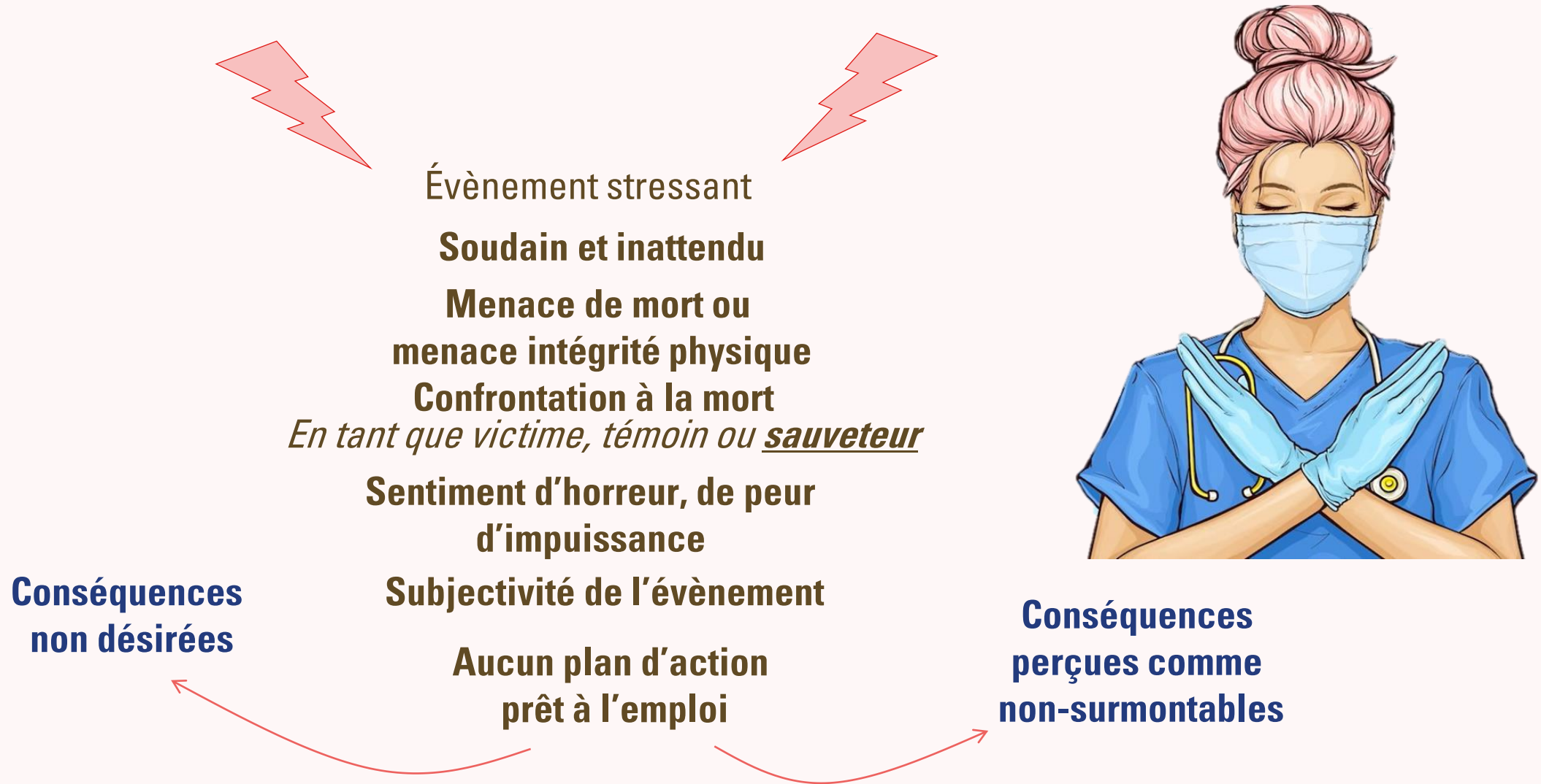
1 mois après la PEC de l'AVP

**Camille** revoit le visage de l'enfant en journée, ainsi que la nuit. Elle se sent sur le qui-vive. Son sommeil est perturbé, elle se sent fatiguée. Elle se sent détachée avec ses proches, et se met plus facilement en colère.

**Que se passe-t-il pour  
Camille ?**



# Caractéristiques d'un évènement traumatique



# Le trouble de stress post-traumatique

à partir d'1 mois de l'évènement

## Reviviscences

Souvenirs intrusifs, cauchemars, flash-backs, réactions émotionnelles et physiologiques

## Evitements

Cognitifs, comportementaux

## Hyperactivité neurovégétative

Trouble concentration, trouble du sommeil, réaction de sursaut, hypervigilance, irritabilité

## Altération des cognitions et de l'humeur

Croyances négatives, perte de souvenir, état émotionnel négatif, émoussement affectif



Stresseurs

Les états de stress

Stress adapté

Stress dépassé

Episode de stress post-traumatique

Traumatisme vicariant

Fatigue de compassion

Précautions



# Maxime, aide-soignant

1 mois après la PEC de l'AVP

**Maxime** à pris en charge le papa de la victime qui lui a raconté l'accident avec beaucoup de détails.

Il décrit que les semaines suivantes, en sortant dans sa rue, il a eu une image de son fils renversé sur la route. Lors de la dernière réunion de famille, il entendait des bruits de voitures percuter des enfants. Depuis, il ne laisse plus son fils sortir en trottinettes, et à peur d'aller dans l'espace public avec lui.

**Que se passe-t-il pour Maxime ?**



# Le trauma vicariant, ou trauma secondaire

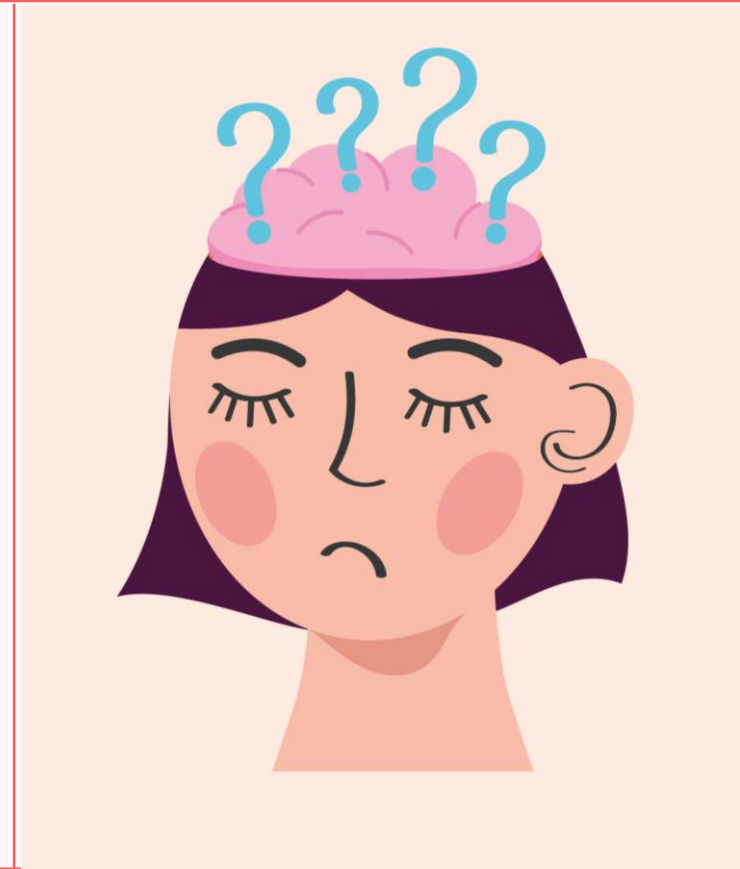
à partir d'1 mois de l'évènement

**Vicariant** = « par procuration ». Sans avoir vécu le-s évènement-s

≈ Contagion

## Symptômes :

- Images intrusives ou cauchemars
- Evitements
- Altération état émotionnel
- Croyances négatives persistantes
- Altération de la réactivité



Stresseurs

Les états de stress

Stress adapté

Stress dépassé

Episode de stress post-traumatique

**Traumatisme vicariant**

Fatigue de compassion

Précautions

# Paul, cadre de santé

Quelques semaines après la PEC de l'AVP

Exerce dans ce service d'urgence depuis 6 ans.

**Paul** dit : « Tout me pèse. J'ai l'impression de voir du danger partout, que je ne peux plus rien absorber. Je suis émotionnellement vidé, épuisé. »

« Pourquoi est-ce que cela m'arrive maintenant ? »

« La dernière fois, mon épouse s'est mise à pleurer et j'ai été incapable de lui apporter du soutien. Je me sentais froid, j'ai fui. »

**Que se passe-t-il pour Paul ?**

Coralie **COSTE**

Laura **SUZAN**

Psychologues sapeurs-pompiers de l'Hérault

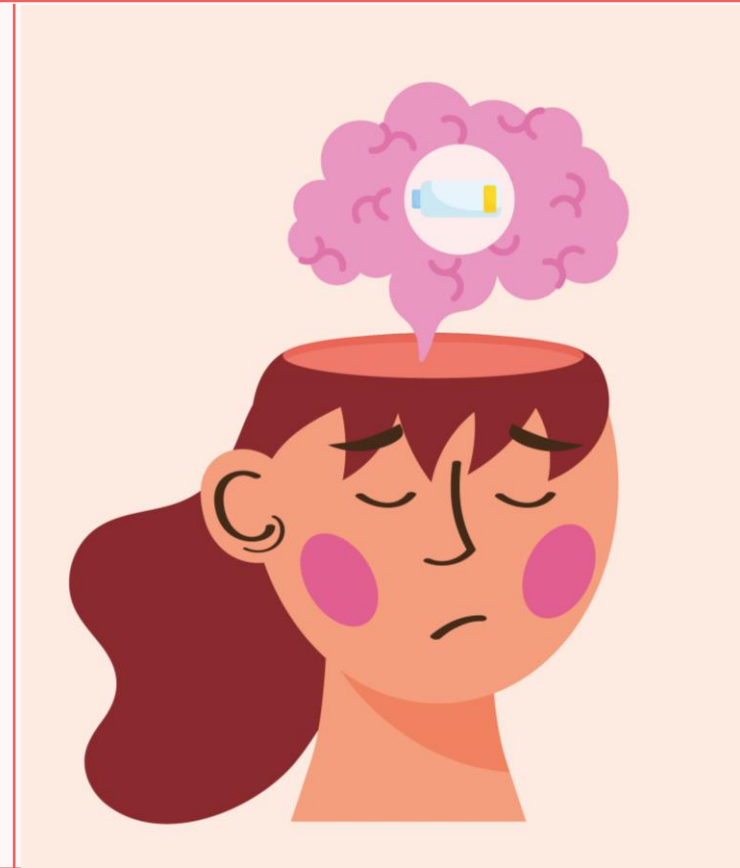


# Fatigue de compassion

L'érosion de notre capacité d'aider par des contacts répétés avec de multiples vécus douloureux.

Origine différente d'un épuisement professionnel/burn-out et impact sur habiletés relationnelles

**Plusieurs manifestations possibles :**



Stresseurs

Les états de stress

Stress adapté

Stress dépassé

Episode de stress post-traumatique

Traumatisme vicariant

**Fatigue de compassion**

Précautions

# Fatigue de compassion

## Fatigue :

« Je me sens au bout du rouleau »

## Surcharge :

« Les gens nous sollicite beaucoup trop, j'en ai marre »

## Emoussement :

« Je me sens anesthésié émotionnellement »

## Détachement :

« Les gens me fatiguent et je n'ai plus envie »

## Hypersensibilité :

« Toute cette violence, aux informations et dans la rue me tue »

## Perte de sens :

« J'ai souvent l'impression de ne pas faire grand-chose, je me sens inutile »



Stresseurs

Les états de stress

Stress adapté

Stress dépassé

Episode de stress post-traumatique

Traumatisme vicariant

**Fatigue de compassion**

Précautions

# multiples stressseurs délencheurs



Stresseurs

Les états de stress

Stress adapté

Stress dépassé

Episode de stress post-traumatique

Traumatisme vicariant

**Fatigue de compassion**

Précautions

# Facteurs de risques

- Conflit avec hiérarchie/famille et organisation
- Présence d'ATCD psychiatrique
- Séquelles physiques/décès
- Survenue d'autres évènements de vie négatifs = période de vulnérabilité personnelle



Stresseurs

Les états de stress

Stress adapté

Stress dépassé

Episode de stress post-traumatique

Traumatisme vicariant

Fatigue de compassion

Précautions

# Facteurs de protection

- Partage émotionnel
- Reconnaissance du statut de « victime » /validation du vécu émotionnel
- Hygiène de vie
- Connaissance sur les risques/la santé mentale

Facteurs de protection le plus important =  
**un soutien social de bonne qualité**



Stresseurs

Les états de stress

Stress adapté

Stress dépassé

Episode de stress post-traumatique

Traumatisme vicariant

Fatigue de compassion

Précautions



# Trauma primaire ou secondaire, que faire ?

## Entretenir mon capital de soignant/d'aidant

→ Identification des difficultés,  
(auto ou hétéro) régulation émotionnelle

- **Ne pas s'isoler**
- **En parler**
- **Ne pas chercher à éviter**
- **Demander de l'aide (proche ou professionnel-le-s)**
- **Continuer les activités plaisantes**
- **Ne pas s'auto-médiquer**
- **Prêter attention aux consommations**



Stresseurs

Les états de stress

Stress adapté

Stress dépassé

Episode de stress post-traumatique

Traumatisme vicariant

Fatigue de compassion

Précautions

# Que puis-je faire pour mon collègue ?

1. Je peux essayer de lui en parler, si il accepte.
2. Lui indiquer mon inquiétude
3. Lui conseiller d'en parler à un-e professionnel-le

## Ne pas faire :

Le prendre au piège, en parler à sa place.

Ne pas entendre sa souffrance (« *allez, passe à autre chose!* »)

Laisser entendre, ou laisser dire, que sa réaction est un signe de faiblesse

- Médecine du travail
- Médecin traitant
- Centre Régional du psychotraumatisme (CHU De Montpellier)
- Psychiatres et psychologues libéraux
- Centre Médico-Psychologique (CMP) de secteur
- Etc.

# Bibliographie

Brillon, P (2021) Entretien ma vitalité d'aidant

Brillon, P (2004) Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique

Bond & Al (2019) Les troubles liés aux événements traumatiques

# Merci

Coralie **COSTE** - [coralie.coste@sdis34.fr](mailto:coralie.coste@sdis34.fr)

Laura **SUZAN** - [lsuzan@sdis34.fr](mailto:lsuzan@sdis34.fr)

**Psychologues sapeurs-pompiers de l'Hérault**

