

**STRESS et BURN-OUT :
L'HYPNOSE, UNE SOLUTION ?**



- ✓ ‘Les espèces qui survivront ne sont ni les plus fortes, ni les plus intelligentes, mais celles qui auront su s’adapter à leur environnement’

DARWIN C. L’origine des espèces. 1859

- ✓ ‘Pour s’adapter, il faut connaître ...’

Après étude de l’environnement de travail => découvrir stress et burn-out

LE STRESS

Le *karoshi* ou la mort au travail

Idéogramme : travail - trop – mort

過勞死

Décès d'individus à cause du stress au travail
(japonais)

Dépression – suicide – épuisement physique

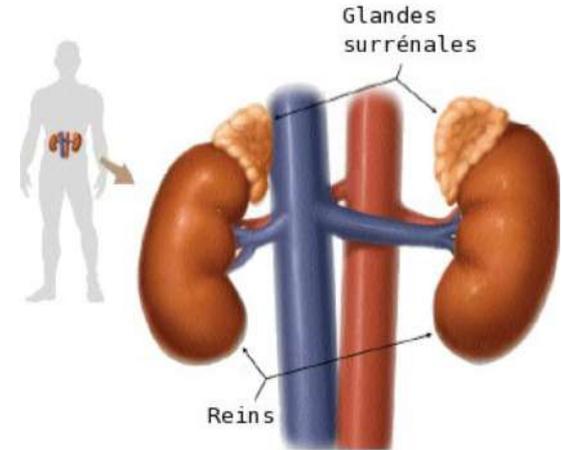
Samourai du travail

Obsession du travail, de plaire, de satisfaire

Refus de chercher de l'aide (image de soi)

Aplasie surrénalienne

Déséquilibre demande / réponse biologique



Burn-out somatique

Hormone de stress

Réaction émotionnelle

Sauvons nos surrénales !

- Reconnaître les signes précurseurs
- Prendre en charge



LE STRESS

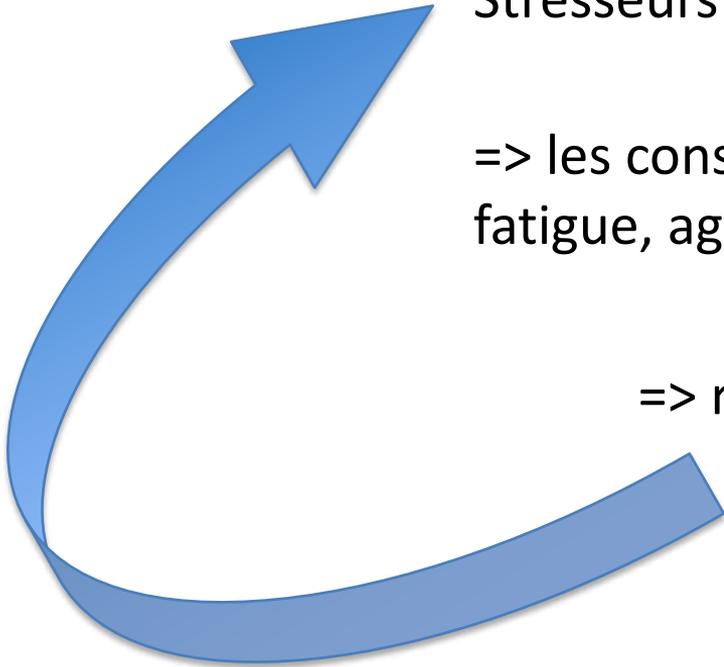
- ‘estrece’ : étroitesse, oppression
- SELYE Hans - 1930
 - Phase d’alerte
 - Phase d’habituation – endurance
 - Phase d’épuisement
- Stress permet adaptation aux menaces et contraintes =>
réaction d’adaptation
= fonction de l’organisme (comme respirer – manger)
Nécessaire à notre survie
‘Les seuls hommes sans stress sont dans les ... cimetières’



Stress \neq stressseurs

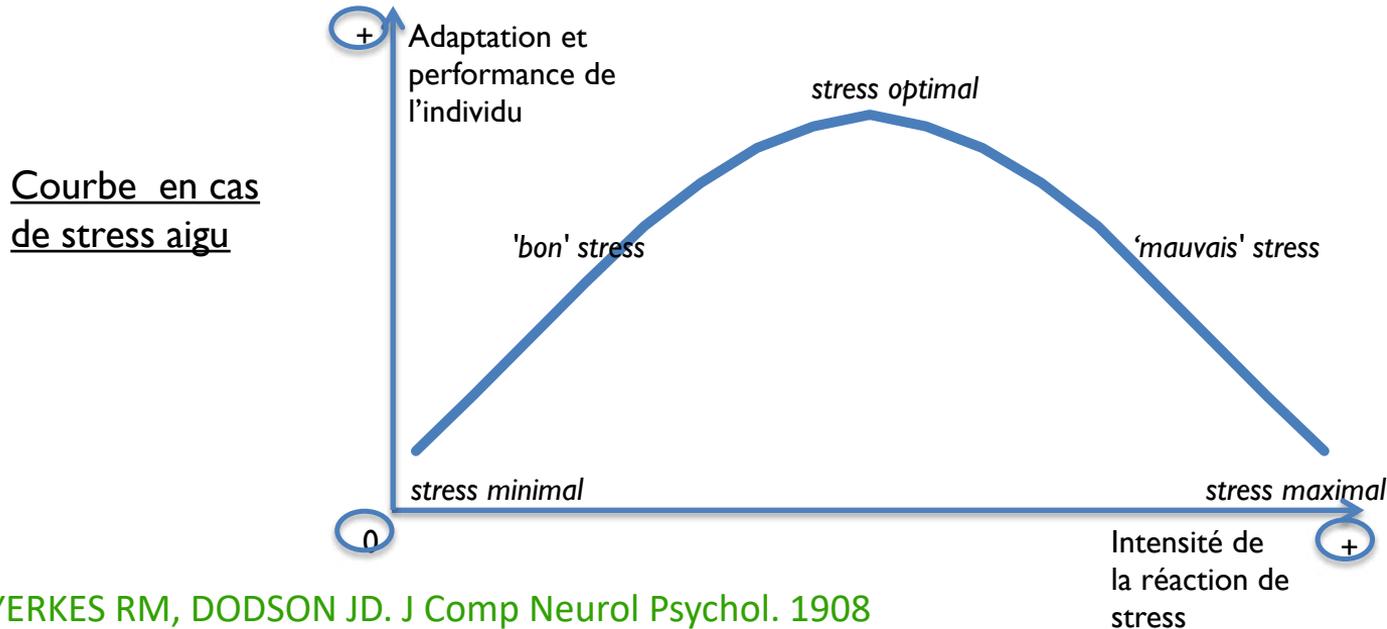
Stresseurs \Rightarrow du stress (réactions physiques et psychologiques)
 \Rightarrow les conséquences du stress (insomnies, douleurs, fatigue, agressivité, relations difficiles avec les autres)

\Rightarrow retour aux stressseurs



Bon et mauvais stress

- Comme le cholestérol ... pas vraiment
- Mécanisme de stress et biologie toujours les mêmes
- On parle de 'niveau de réponse au stress'



YERKES RM, DODSON JD. J Comp Neurol Psychol. 1908

En cas de stress chronique, il n'y a pas de bon stress chronique => danger pour la santé

Pas d'égalité devant le stress



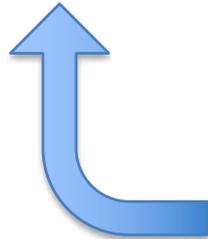
- Homme – femme \neq
- 2 types de personnalités

Type A

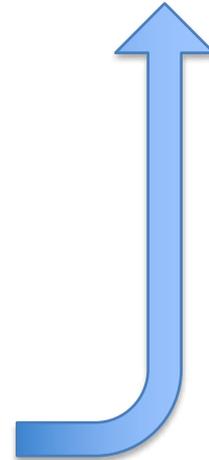
- Besoin d'état de stress permanent pour être efficace
- Dopé à l'adrénaline
- N'aiment pas les méthodes pour gérer leur stress et leurs émotions, car sans cette adrénaline, ils perdent toute motivation
- Est-ce dangereux pour leur santé ?

Type B

- Besoin d'un niveau de stress relativement bas pour être performant



Chacun de nous se positionne



Et le CHALLENGE ?

Le stress s'accompagne d'émotions agréables et
stimulantes.

Situations pour lesquelles nous anticipons une issue
positive (sports, jeux, ...)

Forme plaisante du stress

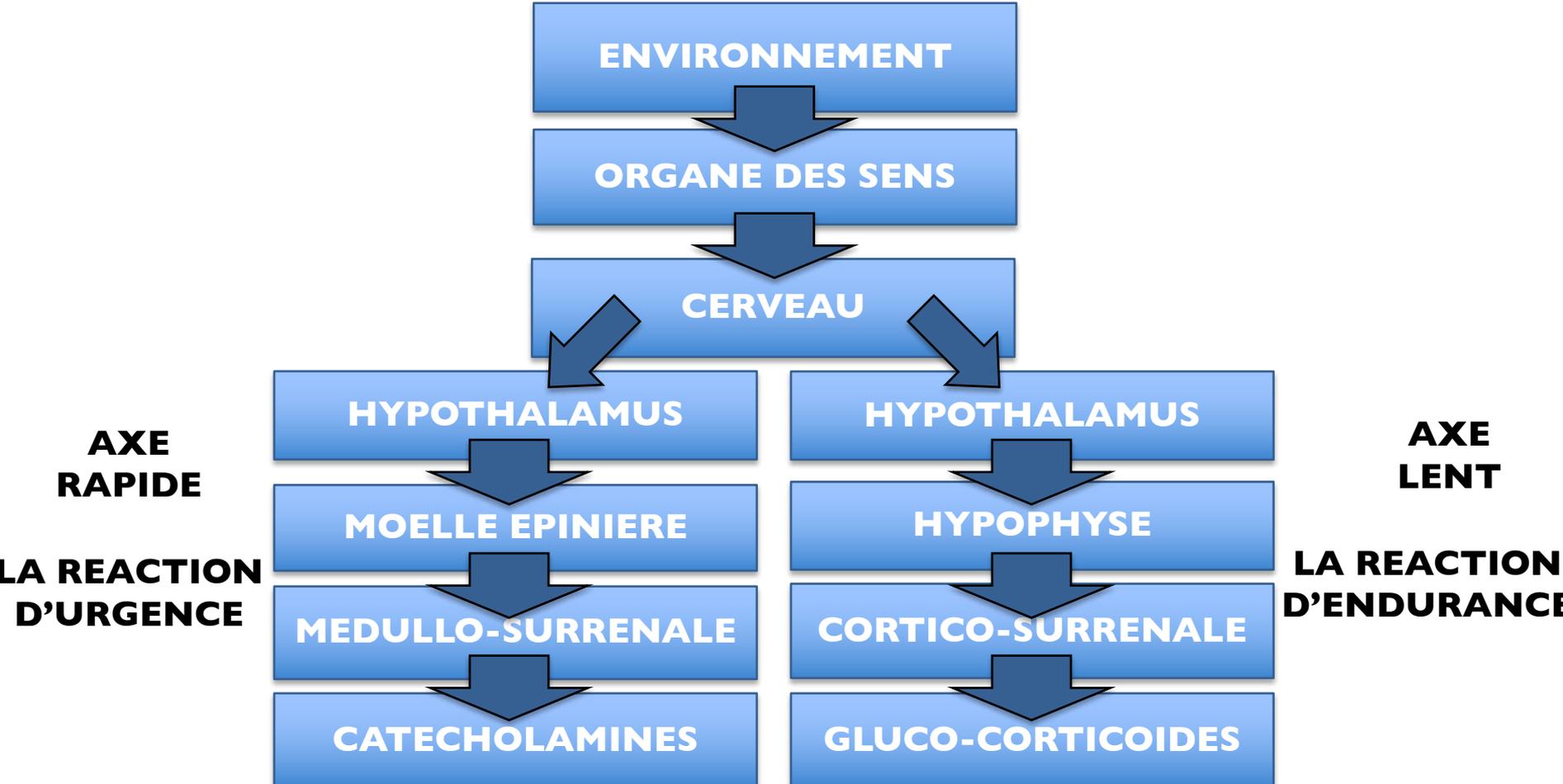
Le challenge serait-il la forme la plus accomplie et la plus
plaisante du stress ?

PRESERVONS NOS SURRENALES ... !

Petites glandes sur les reins ('adrenals' => adrénaline)

	LE SYSTEME HYPOTHALAMO- SYMPATHICO- ADRENERGIQUE	LE SYSTEME HYPOTHALAMO- HYPOPHYSO-CORTICO- SURRENALIEN
Voie d'action	Système nerveux sympathique	Voie sanguine
Hormones libérées	Catécholamines (adrénaline et noradrénaline)	Glucocorticoïdes
Lieu de libération	Adrénaline : médullosurrénales (partie centrale des glandes surrénales) Noradrénaline : terminaisons des nerfs du système sympathique	Corticosurrénales (partie externe des glandes surrénales)
Délai d'action	Immédiat	Progressif
Finalité	Préparer le corps à l'action	Augmenter l'endurance
Stratégies adaptatives du sujet	Contrôle de l'environnement	Résignation

La réaction biologique de stress



AXE RAPIDE

- BUT : se préparer à l'attaque
- Fréquences cardiaque et respiratoire augmentent ↗↗
- Pupilles se dilatent
- Tonus musculaire augmente ↗↗
- Vasoconstriction
- Hypersudation => humidification des muscles
- Horripilation => avoir l'air plus imposant
- Motilité digestive baisse ↘↘ => nausées
- T.coag. baisse ↘↘ => baisse ↘↘ saignement si blessure
- Glycémie augmente ↗↗ => alimentation cerveau et muscles



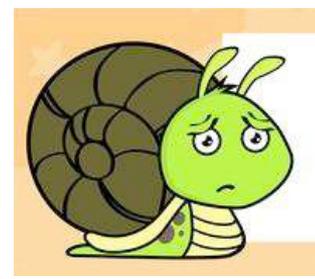
➡ *'fight or flight response'* : prêt pour le combat

AXE RAPIDE

- Système archaïque inadapté, car actuellement, nos stresseurs sont plus psychologiques (feuille d'impôt, embouteillage) => donc inutile
- Il nous faut donc constamment l'inhiber ('to freeze')
- Quelle attaque pour une feuille d'impôt ... ?



AXE LENT



- PHASE DE RÉSISTANCE – stress chronique
- Glucocorticoïdes => pour résister – endurer
- Favorise la glycogénèse (sucre) à partir des protéines et des lipides du corps (réserves)

AXE RAPIDE ↔ AXE LENT

- Ces 2 systèmes interagissent entre eux
- D'autres systèmes (immunitaires et hormonaux) peuvent être ajoutés
- Les 2 systèmes mettent en jeu les émotions
- **Rapide** : il faut agir – **Lent** (émotion dépressive) : à quoi bon agir ?

➔ Endorphine (analgésique) coexiste avec hormones du stress : moins de douleurs au combat

INEGAUX DEVANT LE STRESS

- *‘ce ne sont pas les événements qui perturbent les hommes, mais l'idée qu'ils s'en font’* EPICTÈTE – Le manuel - An 125
- Etudes ont démontré : le contrôle de la situation réduit le stress. Ce n'est pas la réalité du contrôle, mais le sentiment du contrôle qui est un facteur essentiel (stress – avion - voiture)
- Etude patient/dentiste / bouton/fraise



LE LIEU DE CONTRÔLE



- 2 types de tendance :

ROTTER JB Psychological Monographs. 1966

- Les 'EXTERNALISTES' : les événements qui doivent arriver surviennent (*je n'ai pas de chance, j'y suis pour rien*)
- Les 'INTERNALISTES' : ce qui nous arrive dépend de nous-même (*si c'est comme cela, c'est de mon fait*)
- Pas de catégorie très tranchée. Les internalistes sont moins sensibles au stress => système de pensée => plus de ressources pour contrôler les événements.

Le 'BURN OUT'



- ✓ 'brûler à l'extérieur' – 'griller'
- ✓ épuisement professionnel
- ✓ 83% des praticiens trouvent leur travail stressant

KAISER K. Hypnose et thérapies brèves. 2013

Le 'BURN OUT'

- Progressif jusqu'à l'effondrement
- Epuisement intense marqué
- Dénier
- Isolement
- Troubles psychiques
- Troubles musculo-squelettiques
- Consommation alcool-drogue



Le 'BURN OUT'

- Peut être considéré comme le stade final d'une rupture d'adaptation qui résulte d'un déséquilibre à long terme entre exigences et ressources ; et aussi d'un stress prolongé.
- Résultat d'un stress professionnel persistant.
- Existe depuis très longtemps (Ancien testament, grande fatigue du prophète Elie – Shakespeare 16^e) **LEGERON** congrès 2015
- 1959 *VEIL* psychiatre : 1^{er} concept épuisement professionnel
- 1980 *MASLACH* psychologue : 3 stades (symptômes et 1 échelle)



MASLACH : 3 stades



- **Stade 1** : fatigue psychologique qui se répercute sur la vitalité physique => puise dans les ressources = épuisement émotionnel
- **Stade 2** : perte d'idéalisme, attitude détachée négative = état de dépersonnalisation
- **Stade 3** : déni de l'estime de soi, perte de confiance => diminution sens de l'accomplissement

TEST D'INVENTAIRE DE BURN OUT DE MASLACH – MBI

Comment percevez-vous votre travail ?

Êtes-vous épuisé(e) ?

Quelle est votre capacité à gérer votre relation aux autres ?

Où en êtes-vous de votre degré d'accomplissement personnel ?

Précisez la fréquence à laquelle vous ressentez la description des propositions suivantes en entourant le chiffre correspondant avec :

- 0 = Jamais
- 1 = Quelques fois par an au moins
- 2 = Une fois par mois au moins
- 3 = Quelques fois par mois
- 4 = Une fois par semaine
- 5 = Quelques fois par semaine
- 6 = Chaque jour

Additionnez les scores obtenus dans chacune des trois dimensions proposées à la page suivante. Regardez si ces scores sont à un degré « faible », « modéré » ou « élevé ».

		Jamais					Chaque jour								
		0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
1	Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
2	Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
3	Je me sens fatigué(e) lorsque je me lève le matin et que j'ai à affronter une autre journée de travail	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
4	Je peux comprendre facilement ce que mes patients ressentent	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
5	Je sens que je m'occupe de certains patients de façon impersonnelle, comme s'ils étaient des objets	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
6	Travailler avec des gens tout au long de la journée me demande beaucoup d'effort	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
7	Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
8	Je sens que je craque à cause de mon travail	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
9	J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
10	Je suis devenu(e) plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
11	Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
12	Je me sens plein(e) d'énergie	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
13	Je me sens frustré(e) par mon travail	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
14	Je sens que je travaille « trop dur »	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
15	Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
16	Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17	J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
18	Je me sens ragailardi(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de patients	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19	J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20	Je me sens au bout du rouleau	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21	Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
22	J'ai l'impression que mes patients me rendent responsable de certains de leurs problèmes	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6

TOTAL DU SCORE D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL (SEP)

Additionnez les scores que vous avez obtenus aux questions 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 et 20

Épuisement Professionnel	SEP ≤ à 17	18 < SEP < 29	30 < SEP
	Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

TOTAL DU SCORE DE DÉPERSONNALISATION/PERTE D'EMPATHIE (SD)

Additionnez les scores que vous avez obtenus aux questions 5, 10, 11, 15 et 22

Dépersonnalisation	SD ≤ à 5	6 < SD < 11	12 < SD
	Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

TOTAL DU SCORE D'ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL (SAP)

Additionnez les scores que vous avez obtenus aux questions 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 et 21

Accomplissement Personnel	SAO ≤ à 33	34 < SAP < 39	40 < SAP
	Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

DEGRÉ DE BURN OUT

Attention si vos scores SEP et SD se trouvent tous les deux dans le rouge !

SEP	L'épuisement professionnel (burn out) est typiquement lié au rapport avec un travail vécu comme difficile, fatiguant, stressant... Pour Maslach, il est différent d'une dépression dans la mesure où il disparaîtrait pendant les vacances.
SD	La dépersonnalisation et la perte d'empathie se caractérisent par une baisse de considération positive à l'égard des autres (patients, confrères...). La distance émotionnelle est importante observable par des discours cyniques, dépréciatifs, voire de l'indifférence.
SAP	L'accomplissement personnel est un sentiment « soupe de sécurité » qui assure un équilibre en cas d'épuisement professionnel et de dépersonnalisation. Il permet un épanouissement au travail, un regard positif sur les réalisations professionnelles.

3

EFFONDREMENT
ZONE de PATHOLOGIE
FRONTIERE FERMEE : pas de retour en arriere

2

EPUISEMENT
ZONE de RESISTANCE



1

ZONE d'ALERTE



0

EQUILIBRE PROFESSIONNEL agreable

Nombreux symptômes : 4 catégories de troubles

TROUBLES PHYSIQUES

- *Physiques* (douleurs ou symptômes inexplicables) : TMS, céphalées, Pb digestifs, T. sommeil, fréquence cardiaque au repos augmente, cholestérol – TGP – A. urique augmentés, diabète type 2
- - *stress* = même niveau de risques CV que tabac ou hypercholestérolémie (PA et glycémie augmentent)
 - stress psychosocial responsable de 32% du risque d'IDM
 - risque de faire un IDM 4x+ chez anxieux, 10x+ burnout, 15x+ colère
 - stress psychique et cœur : 30 à 60% des coronariens présenteront syndrome épuisement
 - *comportement type A et cœur* (3500 hommes bonne santé suivis pendant 8.5 ans, type A présentent 2 fois plus de risque de maladie cardiaque). 1^{ère} étude qui démontre que les traits de personnalité peuvent influencer la santé.

Etude InterHeart 2004 - ROSENMAN et FRIEDMAN 1970

- *Etudes en 2000 (Circulation revue)* 13.000 H et F pendant 6 ans, coléreux 2,7 x+ de faire accident cardiaque ou mort subite.

Etes-vous un type A ???



Nombreux symptômes : 4 catégories de troubles

TROUBLES EMOTIONNELS

- Emotionnels : irritabilité
- Humeur changeante
- Moindre tolérance aux frustrations
- Susceptibilité
- Méfiance
- Anxiété
- Sentiment d'impuissance
- Tristesse
- Désespoir (70% des suicidés souffraient d'une dépression)
- Cognitifs
- Comportementaux



Nombreux symptômes : 4 catégories de troubles

TROUBLES COGNITIFS

- Difficultés mnésiques
- Troubles du jugement
- Baisse de l'attention, réflexion et créativité => handicap au travail

TROUBLES COMPORTEMENTAUX

- Mauvaise hygiène de vie
- Addictions
- Alcool, café, anxiolytiques ou pour soulager symptômes physiques et tabac
- TABAC 1^{ère} cause de mortalité - 200 morts par jour en France
- Niveau anxiété et dépression plus élevée chez les fumeurs. Risque 2 fois plus élevé de faire une dépression que les NF. Beaucoup de fumeurs pensent que la cigarette les aide à gérer leur stress, en fait elle ne fait qu'augmenter celui-ci. [American psychologist, PARROTT A.C 1999](#)
- Isolement, divorces, affecte les prises de décisions : danger pour l'exercice professionnel



Quand 'burn out' :

50% des professionnels changent de métier

'Burn out', quand installé, dure 1 an et demi



ALORS ... QUE FAIRE ?

‘Donne-moi la force de me battre contre ce qui peut être changé, la sagesse d’accepter ce qui ne peut l’être et l’intelligence de savoir faire la différence entre les deux’

Proverbe chinois



ALORS ... QUE FAIRE ?



- **PREVENTION PRIMAIRE**

- Retrouver une liberté : ‘La vrai liberté, c’est de savoir danser avec ses chaînes’ -
NIETZSCHE
- Savoir dire NON – Personne n’est indispensable – Liste avec ‘j’aime, j’aime pas’
- Organisation du cabinet (local et matériels, planning et urgences)
- Faire des formations comme aujourd’hui ... !
- Méthodes qui influencent les facteurs organisationnels permettent une diminution durable du burn-out
TRUCHOT 2008
- *Prévention du stress des patients : vous avez bien fait de venir ... !*

ALORS ... QUE FAIRE ?

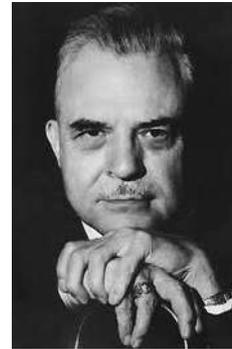
- **PREVENTION SECONDAIRE**

- se connaître,
- prendre conscience de ses difficultés,
- identifier les agents stressseurs,
- ne pas se voiler la face (échelles de Maslach et de stress),
- canaliser son côté type A,
- raisonner différemment,
- changement des croyances profondes, schéma cognitif (Ellis 1962 – Young 2005, les croyances dogmatiques entraînent du stress et de l'émotion négative),
- diktat silencieux :
 - Performance (*réussir ce que j'entreprends*)
 - Autonomie (*aide = faiblesse*)
 - Amour (*je dois être aimé et apprécié de tous*)
 - Approbation (*ne pas contrarier les autres*)
 - Vigilance (*attentif à tout*)
 - Marche du monde (*tout doit se passer comme je l'ai prévu*)



- Schéma puissant de perfection => stress +++ et burn out +++

ALORS ... QUE FAIRE ?



Et l'HYPNOSE ... dans tout cela ??

- Un processus porteur :
 - Quitter une position de contrôle
 - Phase de confusion : se défaire de nos modes habituels de pensée, aboutissant à une ouverture vers le monde des possibles
 - Hypnose fait appel à l'imagination et aux sensations pour modifier les perceptions et rechercher d'autres points d'appui
 - Le virtuel de l'hypnose ouvre les portes de l'espace, du mouvement et du temps présent
 - Retrouver une nouvelle position avec une nouvelle perception spatiale, émotionnelle, relationnelle et corporelle
 - Laisser le corps trouver la bonne position pour que le problème soit résolu
 - *'Votre problème est résolu, à vous de vous mettre là où le problème est résolu, mettez-vous dans la solution'*

ROUSTANG F.

LA FIN DE LA PLAINTE

BENHAIEM JM L'hypnose ou les portes de la guérison 2012

La fin de la plainte



I. Histoire de la plainte

- Fermeture sur soi, déni de la réalité, exigences, revendications
- Le début de la plainte est caractérisé par un abîme entre la plainte et son expression
- Plus elle s'étend, plus grandit l'écart. Ce n'est plus la douleur réelle qui est mise à distance, c'est aussi ce qui la touche de près et de loin, ce qui est la cause et la conséquence

La fin de la plainte



2. Comment y mettre fin ?

- Il s'agit de réduire les distances
- De la façon la plus simple et la plus directe : en ne supportant plus que la plainte excède la peine, en ajustant à la douleur son expression sans rien y ajouter ou retrancher
- En exigeant l'exactitude la plus fine, non pas par la vengeance mais par la réconciliation.

La fin de la plainte

3. Comment faire ?

- Il faut tourner le dos à ses manières habituelles de vivre, de penser, de survivre
- Obscurcir son regard pour qu'il ne reconnaisse plus ses repères
- Ne pas prendre peur devant l'impression de se perdre
- La plainte se nourrissait de références qui convenaient autrefois et qu'elle s'obstinait à croire encore valables et nécessaires
- Elles devront être abandonnées pour que cesse la plainte
- La confusion, qu'il s'agit de traverser malgré la crainte de l'égarement, ouvre le champ des possibilités

ALORS ... COMMENT FAIRE ?

- L'HYPNOSE au cabinet

- Le patient plus tranquille (après cette journée de formation)

- Le praticien :

- la fin de la plainte

- L'AUTO-HYPNOSE

- trouver sa position

- profiter de ses points d'appui pour le repos

- créer son 'lieu sûr', exercice de l'élastique – curseur

- se poser seul dans un endroit tranquille (reposer ses surrénales !)



- **ENTREZ DANS LE CERCLE VERTUEUX : EPIGENETIQUE**

Cercle vertueux

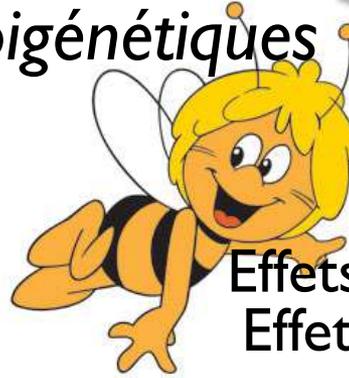
Méditation

HYPNOSE

Indirectement, par l'effet de l'hypnose sur le comportement des individus
'je vais mieux'
'en marche'
=> *Hormones du plaisir*

Effets
épigénétiques

Alimentation
Sport



Effets psychiques
Effets physiques

Burn-out

Baisse du stress

Baisse du stress
Meilleure relation avec soi-même et les autres
Communication non violente

Epigénétique

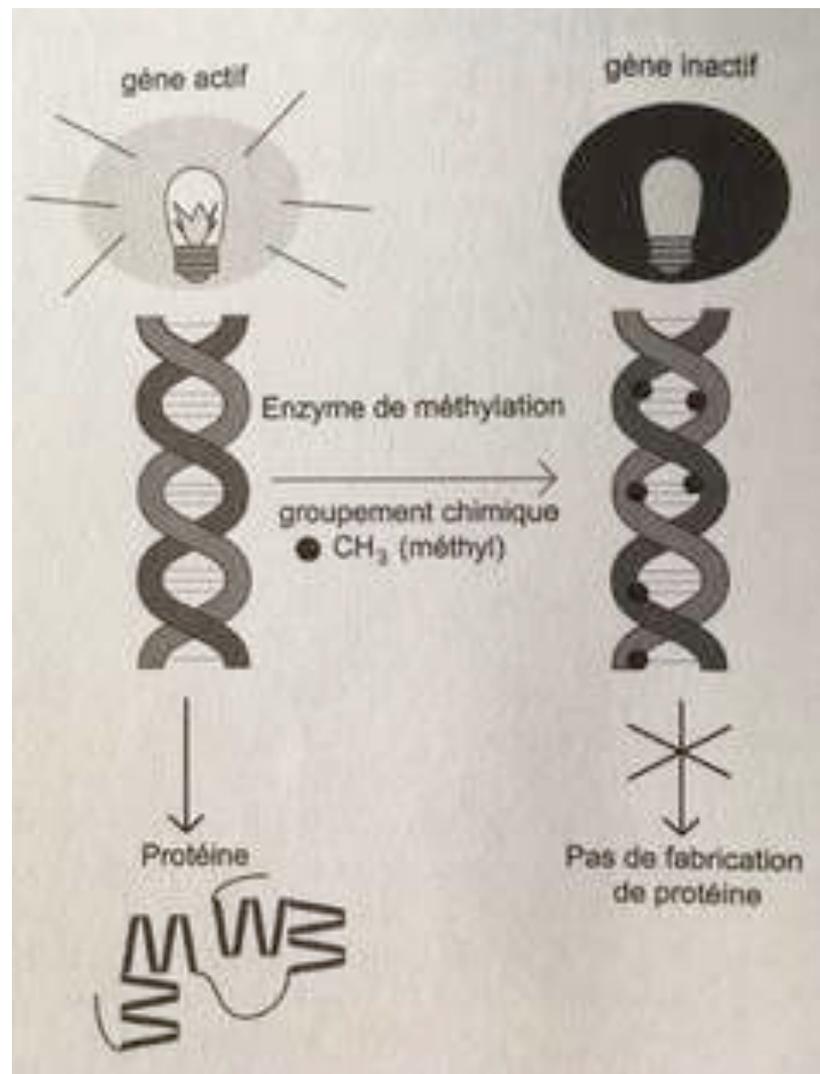
La génétique est à l'épigénétique ce qu'est l'écriture d'un livre à la lecture

L'information provenant du milieu extérieur module l'expression des gènes

Ces modulations sont réversibles

Intérêt : module les mécanismes inflammatoires, non-inflammatoires, immunitaires, les risques CV

GIACOBINO A. Peut-on se libérer de ses gènes ?
L'épigénétique. Stock 2018



Épigénétique

Nous héritons de notre génome, mais avons la liberté d'agir sur notre *épigénome*

Hypnose

Nous devenons acteurs de notre vie



Feed-back épigénétique : entraîne la production d'endorphine

Méditation

Baisse de l'HTA

Baisse des MCV

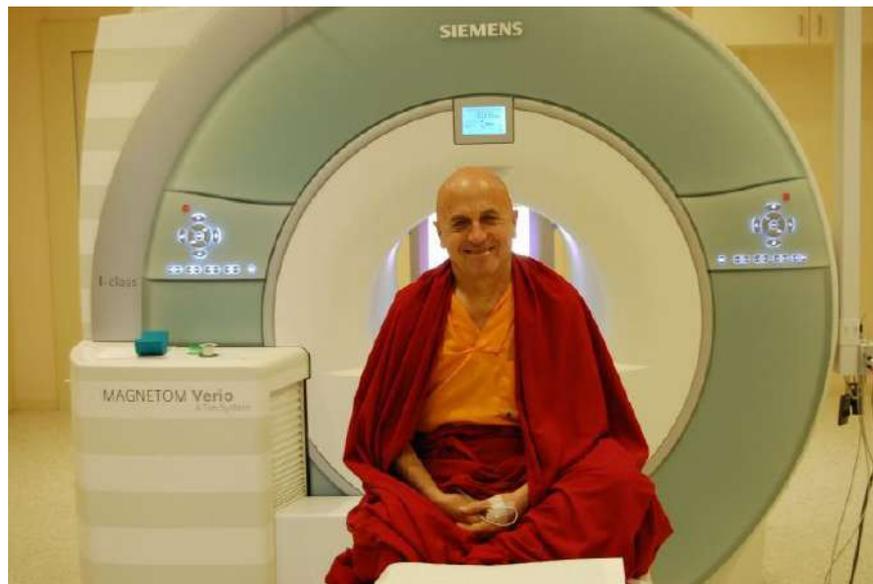
Expérience méditation et
épigénétique : baisse des gènes pro-
inflammatoires 'biopuces'

Baisse des gènes histone désacétylase

Récupération des effets du cortisol

Baisse de la PA, de la FC, taux
cholestérol ou hormone du stress

Am. Heart Assoc. reconnaît la
méditation contre les risques des MCV



RICARD M, SINGER W. Cerveau et méditation. 2017
KALIMAN P. et al. Psychoneuroendocrinology. 2014;40:96-107
Meditation and heart health. Am. Heart Assoc. 2017

Effets épigénétiques des hormones du plaisir

Endorphines - Dopamine - Sérotonine - Ocytocine

- Agissent en synergie
- Influence sécrétion d'autres hormones
- Ralentissent production cortisol ou adrénaline liée au stress

Stimulation possible de la production au quotidien

CNV communication non violente : transformer conflits en dialogue paisible => production ocytocine - dopamine

Endorphines : sport – fous-rires => calme - euphorie

Dopamine : situation agréable => plaisir - défi - expérience

Sérotonine : régulation humeur sport - soleil

Ocytocine : social - câlins - amour - soleil - applaudissements => confiance en soi - altruisme

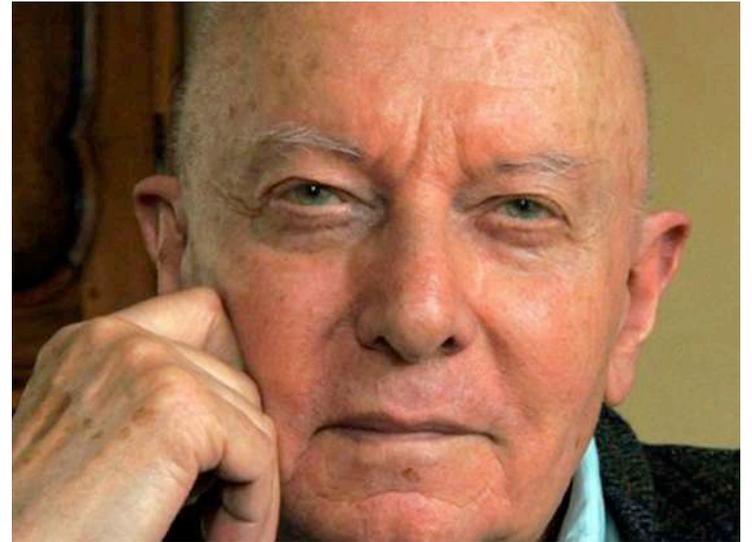
Hypnose, épigénétique, burn-out

Endorphines - Dopamine - Sérotonine - Ocytocine

Hypnose : ouverture du monde des possibles -
confiance - calme - réconciliation -
bienveillance - marche - rire - régulation
émotions => libération hormones du plaisir

Etat mental => gènes => état de
santé (processus vieillissements et
immunité), CNV

Cercle vertueux : baisse du burn-out,
sociétal, économique, industriel,
politique



LIPTON B. The biology of belief. 2015
CHURCH D. The genie in your gene. 2014
PINKER S. La part d'ange en nous. 2017

ALORS ... COMMENT FAIRE ?

- Et bien ... bravo ! Vous êtes venus au congrès autour de l'hypnose
- Vous avez eu l'audace et le courage d'assister à la conférence sur le 'burn-out'

C'est en route ...



Et l'hypnose ...
c'est surtout :

*Sentir la vie ...
à vous de l'imaginer ...*

