

/ 27
septembre
2019

CENTRE INTÉGRÉ
DE SANTÉ ET DE
SERVICES SOCIAUX
DE LAVAL

Épuisement professionnel et neurosciences: stratégies pour promouvoir la résilience

Rachel Thibeault, O.C., Ph.D.

Consultante en résilience psychologique et soutien par les
pairs

En collaboration avec le Programme d'aide aux médecins du Québec

Divulgence des conflits d'intérêts potentiels

Je déclare n'avoir aucun conflit d'intérêts potentiel avec une société commerciale.

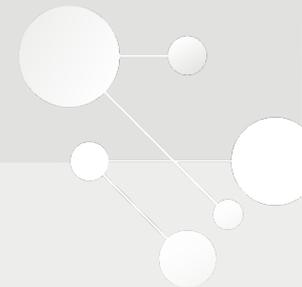
Rachel Thibeault

Objectifs

- Définir l'épuisement professionnel et la résilience
- Connaître les scénarios associés à la résilience psychologique et à la croissance post-traumatique
- Identifier les mécanismes de l'activation différentielle empathie-compassion
- Identifier les bonnes attitudes/perspectives

Objectif:

Vous donner des outils simples pour construire votre résilience dès maintenant.



Épuisement ou dépression?

Des concepts distincts qui néanmoins se chevauchent.

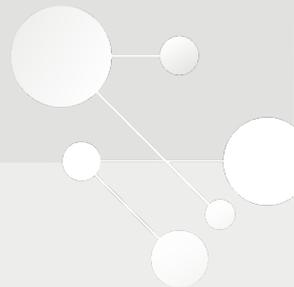
La dépression

1. Humeur dépressive presque tous les jours.
2. Diminution marquée et généralisée de l'intérêt ou du plaisir.
3. Fluctuation de poids significative en l'absence de régime.
4. Insomnie ou hypersomnie presque tous les jours.
5. Agitation ou ralentissement psychomoteur presque tous les jours.
6. Fatigue ou perte d'énergie presque tous les jours.
7. Sentiment de dévalorisation ou de culpabilité excessive ou inappropriée presque tous les jours.
8. Diminution de l'aptitude à penser ou à se concentrer ou indécision presque tous les jours.
9. Pensées de mort récurrentes.

Les symptômes entraînent une souffrance cliniquement significative ou une altération du fonctionnement et ne sont pas imputables à une autre affection.

L'épuisement professionnel

1. Épuisement émotionnel
2. Cynisme, déshumanisation des relations
3. Diminution du sentiment d'accomplissement personnel



Pour contrer l'épuisement: cultiver la résilience

La résilience ne se cultive pas en situation de crise : c'est une stratégie de prévention.

« On ne commence pas à tisser son parachute au moment où les moteurs de l'avion tombent en panne. »

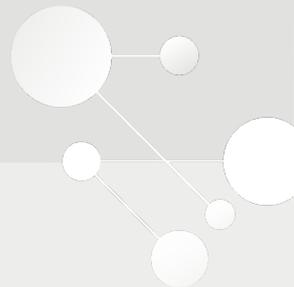
(Dr Christophe André, Petit manuel pour vivre en pleine conscience, p. 180)

Qu'est-ce que la résilience?

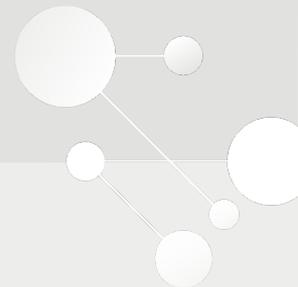
- Dans le Larousse :
 - capacité à résister aux chocs de la vie
- Dans la vraie vie :
 - Propriété d'un individu à rebondir psychologiquement face aux épreuves de la vie... et le temps mis à rebondir.



Un mythe à déboulonner



La résilience, ce n'est pas apprendre à tolérer l'intolérable. Elle ne sert pas à masquer les enjeux systémiques.

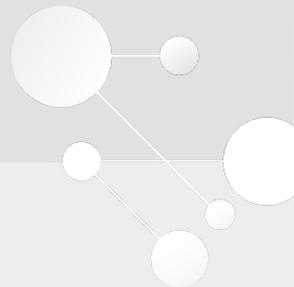


Résilience de survie ou résilience de bien-être?

Quels sont les scénarios possibles?

- Résolution inadéquate
- Résilience
- Croissance post-traumatique
- Hyper-résilience (antifragilité)

Mes choix pour vous aider à cultiver votre résilience: j'ai retenu...



- Des outils qui peuvent avoir un impact important et ce, immédiatement;
- Des outils qui ne reposent pas sur des changements systémiques de longue haleine;
- Des outils qui peuvent être présentés - et intégrés - en peu de temps.

Survol d'un programme d'entraînement à la résilience

Fondements de la résilience (2 heures)

- **Sommeil**
- Microbiome
- Exercice
- Écrans et attention
- Sens
- **Sens et travail**
- Attitudes
- Micro-résolutions

Résilience et Compassion (2 heures)

- Définitions
- Neuroscience
- Impacts physiques
- **Durée**
- Technologie
- Stratégies
- **Activation différentielle**
- Aspects financiers

Activités Intentionnelles (2 heures)

- Définitions
- Neuroscience
- Centration
- Contemplation
- Création
- Contribution
- Connexion
- Séquence
- Technologie

Régulation émotionnelle (2 heures)

- Définitions
- Prérequis
- Mécanique
- Neuroscience
- Impacts physiques
- Gestion
- Défis
- Dilemmes moraux

Stratégies collectives et systémiques (2 heures)

- Charges de travail
- Équité
- Sens
- Contrôle
- Reconnaissance
- Soutien
- Équilibre
- Stratégies

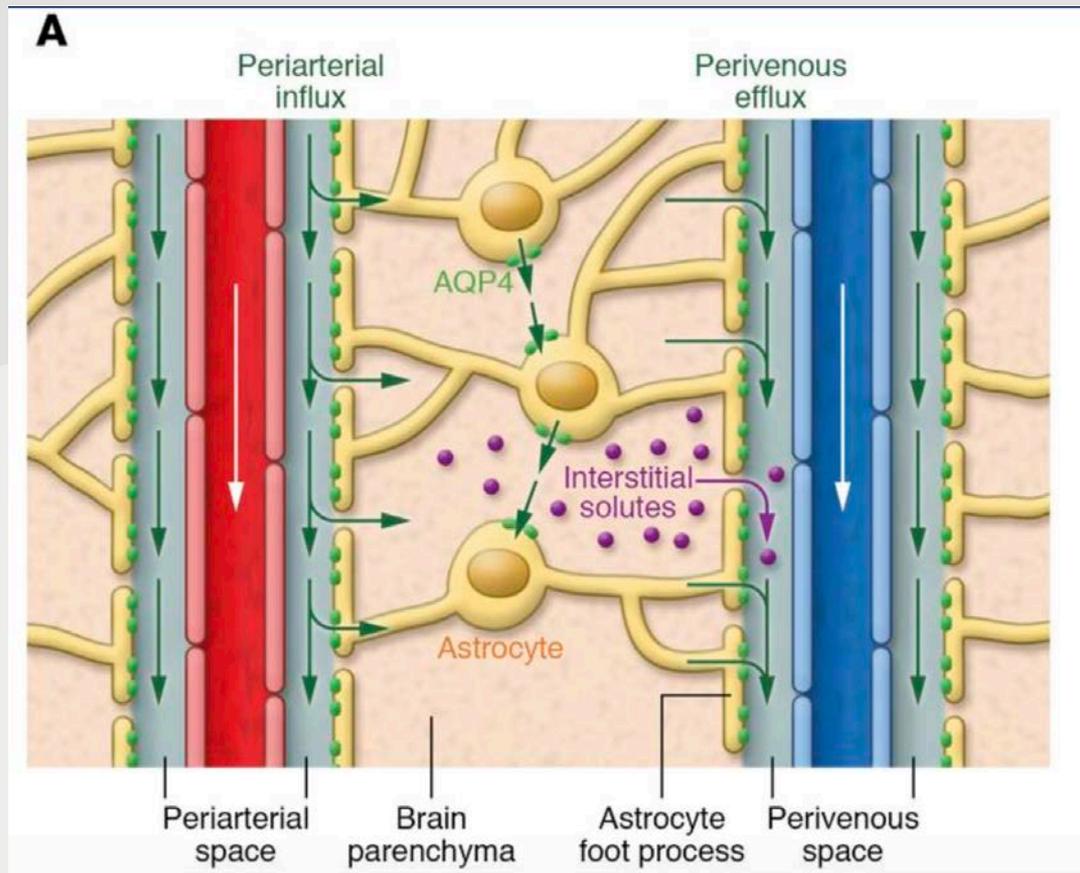
Le système glymphatique

Glymphatic Clearance Pathway

(Nedergaard, 2013)

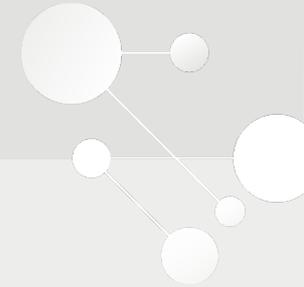


Le système glymphatique



Le système glymphatique ne s'active qu'en 2 occasions bien précises

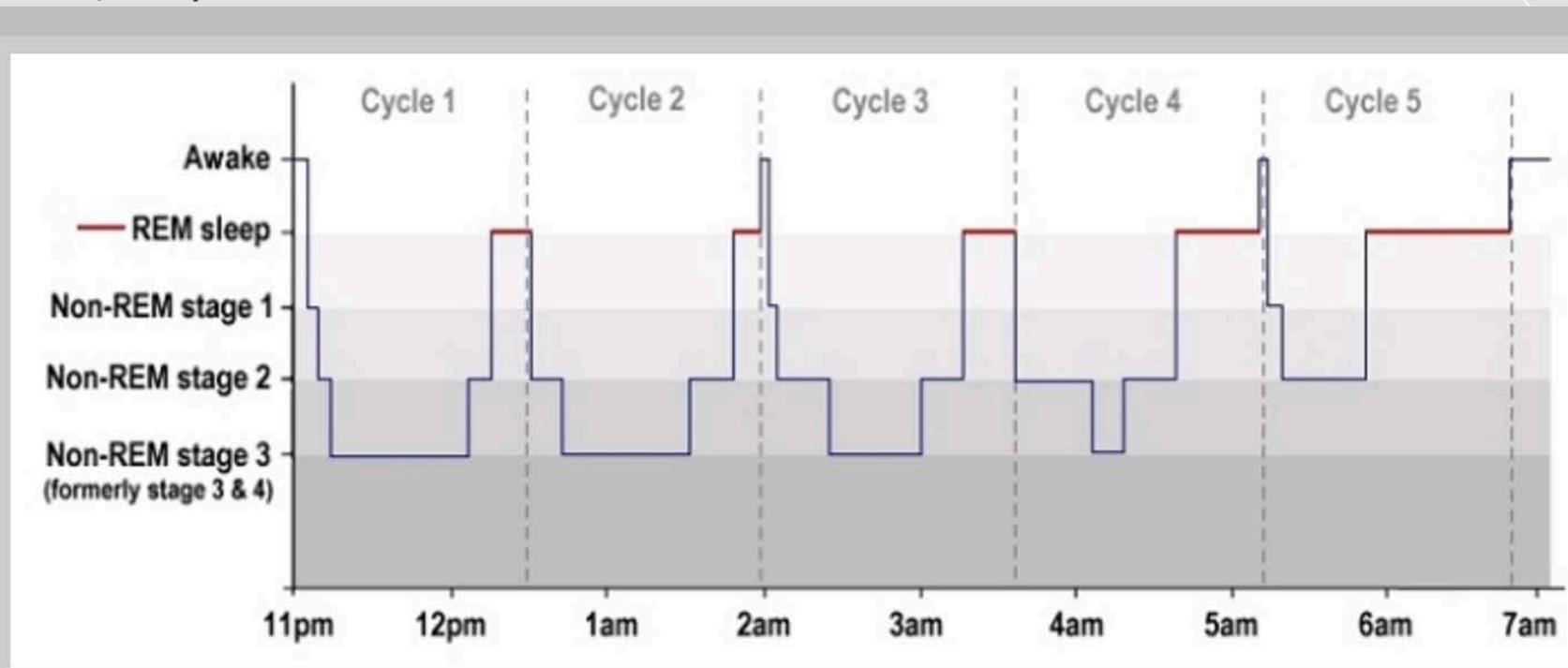
- En période de sommeil profond
- Lors d'activités de type contemplatif – méditatif



(Walker, M. (2017). Why we sleep : unlocking the power of sleep and dreams. Scribner: New York)

L'architecture du sommeil

(Walker, 2017)

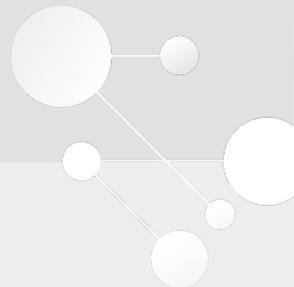


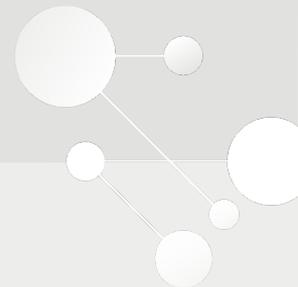
A typical hypnogram showing sleep stages and cycles in adult sleep (image by Luke Mastin)

Le sommeil: LE facteur de résilience.

Recommandations:

- Dormir un minimum de 7 à 8 heures.
- Maintenir la pièce sombre et fraîche (environ 17-18C).
- *Se lever toujours à la même heure.*
- Ne pas regarder d'écrans au moins une heure avant d'aller au lit.
- Tamiser les lumières quelques heures avant le coucher.
- Limiter le café et l'alcool.





Les fondements de la résilience: le sens

La santé psychologique: une question d'idéal

(Seligman, 2002, 2011, 2014, 2018; Roepke & Seligman, 2015, Davidson, 2018, 2019)

Pleasant life :

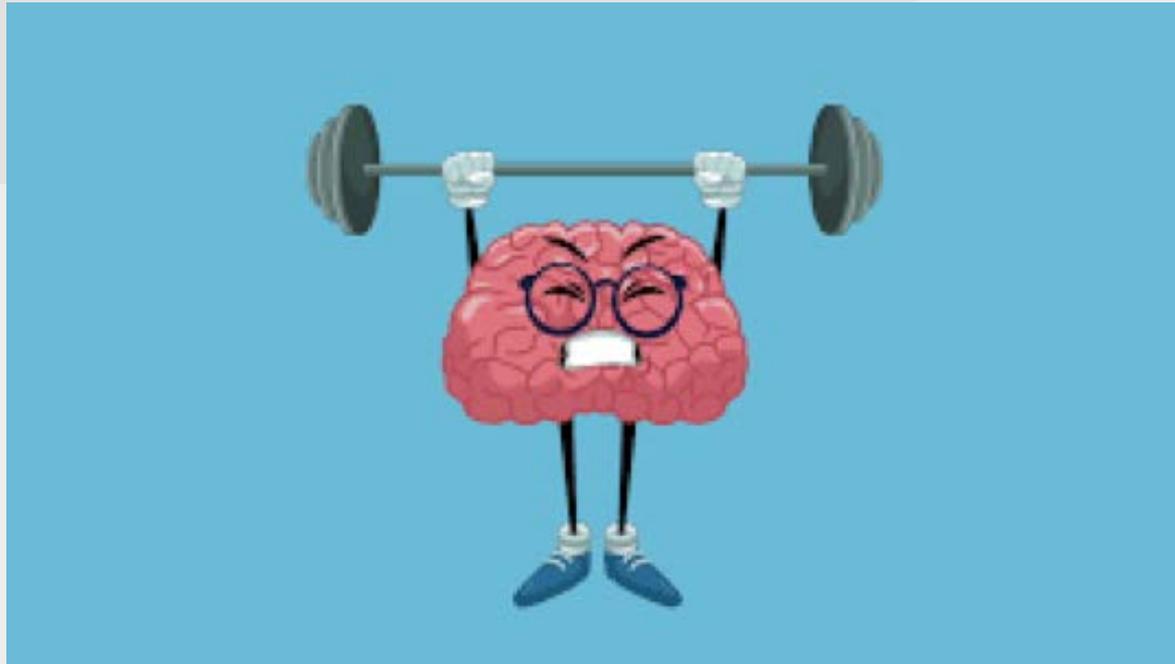
je cherche le plaisir, j'évite la douleur et l'effort.

Good life :

je cultive mes talents et j'en tire de la satisfaction.



Résistance et résilience: indissociables



La santé psychologique: une question d'idéal

(Seligman, 2002, 2011, 2014, 2018; Roepke & Seligman, 2015, Davidson, 2018, 2019)

Meaningful life :

je cultive et j'utilise mes talents pour redonner au monde.

Full life :

j'utilise mes talents pour redonner au monde tout en goûtant à la vie.

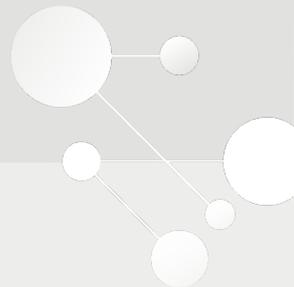


La résilience: indissociable du **sens** et de **l'attention portée** aux plaisirs simples.

Le seuil critique : les 20% de Shanafelt

*‘Research has shown that the most important personal strategy to avoid burnout is to identify the part of practice that is especially meaningful and overtly aligned with his or her own core values, and then to devote **20%** of work time to that part.’ (Rothenberger, 2017, citant Shanafelt, 2016)*

Quel est votre 20%?



L'activation neuronale différentielle compassion-empathie

(Singer, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018)

Le continuum sympathie-empathie-compassion

Sympathie: du grec συμπάθεια, sym - pátheia - **souffrir avec**



Empathie: du grec "empathia" ("εμπαθεια"),
Être agité par des circonstances extérieures.



Compassion: du latin compassio: composé de com = avec et passio = **action de supporter quelqu'un qui souffre.**

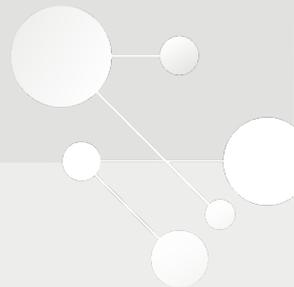
L'importance du discours intérieur

Dre. Tania Singer



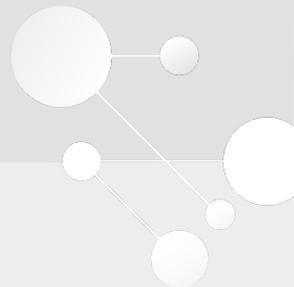
Mode empathie

- Identification à l'autre et à sa souffrance
- Désir quasi-obsédant de mettre fin à cette souffrance
- Processus de détresse empathique
- Activation des circuits neuronaux de la douleur (insula antérieure et cortex cingulaire)
- Épuisement rapide



Mode compassion

- Constat de la souffrance de l'autre
- Désir d'atténuer ou d'abolir cette souffrance sans nécessairement la ressentir
- Émergence d'un sentiment de bienveillance centré sur le bien-être que je souhaite à l'autre et non sur sa souffrance actuelle
- Activation des centres neuronaux étroitement associés à l'amour, l'amour maternel, à la gratification profonde et au sentiment d'être relié positivement à autrui (*cortex orbitofrontal médian, striatum ventral, aire tegmentale ventrale, noyau du tronc cérébral, noyau accumbens, insula médiane, pallidum et putamen*)
- Production d'affects positifs inversement associés au burnout



La compassion comme outil de bien-être: Trzeciak et Mazzarelli (2019)

56% des médecins disent qu'ils n'ont pas le temps de faire preuve de compassion.

**Environ 50% des médecins américains souffrent
d'épuisement professionnel.**

Le facteur d'épuisement dominant: une carence de relations significatives et nourricières au travail.



Les études démontrent que les soignants avec un haut niveau de compassion vivent peu d'épuisement. La relation est inversement proportionnelle.

Combien de temps de compassion faut-il pour contrer l'épuisement professionnel?

- Bylund et al (2005) 32 secondes
- Bensing et al (2014) 38 secondes
- Fogarty et al (1999) 40 secondes
- Roter et al (1995) 54 secondes
- Dempsey et al (2017) 56 secondes

Moyenne

40 secondes

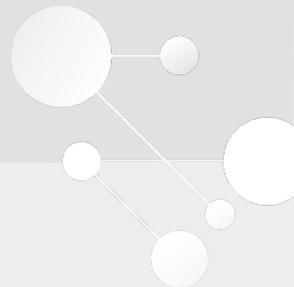
Les expériences effectuées avec rigueur

- IRM-f
- Activité électrodermale
- Analyses endocriniennes
- Tension artérielle
- ECG
- Tests psychométriques

Les effets de la compassion sur soi

- L'oxytocine augmente
- Le cortisol diminue
- L'inflammation diminue
- La tension artérielle diminue
- L'épuisement s'estompe
- Le sentiment d'accomplissement s'accroît
- Le bien-être psychologique augmente
- Etc...

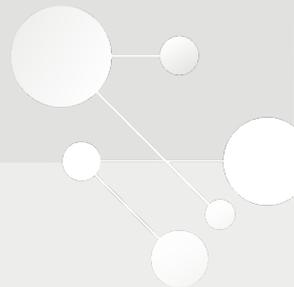
En juste 40 secondes

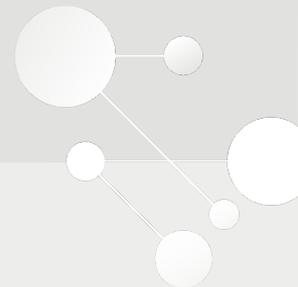


Les effets de la compassion sur autrui.

- L'adhésion au traitement s'accroît (diabète=80%)
- Le temps de guérison diminue
- L'espérance de vie augmente (30% en soins palliatifs)
- La douleur diminue (50%)
- L'immunité augmente
- L'inflammation diminue
- La dépression s'atténue
- Etc...

En juste 40 secondes





La clef: ne pas s'évader, mais se relier.

En conclusion, quelques outils de plus dans votre boîte:

1. Le respect de votre sommeil
2. Votre 20% de sens au travail à identifier, protéger et cultiver
3. La perspective de compassion et non d'empathie
4. Les 40 secondes de compassion
5. Des conversations explicites pour rendre votre milieu plus propice à la bienveillance?

Survol d'un programme d'entraînement à la résilience

Fondements de la résilience (2 heures)

- **Sommeil**
- Microbiome
- Exercice
- Écrans et attention
- Sens
- **Sens et travail**
- Attitudes
- Micro-résolutions

Résilience et Compassion (2 heures)

- Définitions
- Neuroscience
- Impacts physiques
- **Durée**
- Technologie
- Stratégies
- **Activation différentielle**
- Aspects financiers

Activités Intentionnelles (2 heures)

- Définitions
- Neuroscience
- Centration
- Contemplation
- Création
- Contribution
- Connexion
- Séquence
- Technologie

Régulation émotionnelle (2 heures)

- Définitions
- Prérequis
- Mécanique
- Neuroscience
- Impacts physiques
- Gestion
- Défis
- Dilemmes moraux

Stratégies collectives et systémiques (2 heures)

- Charges de travail
- Équité
- Sens
- Contrôle
- Reconnaissance
- Soutien
- Équilibre
- Stratégies

Qu'est-ce que la résilience?

- Dans le Larousse :
 - capacité à résister aux chocs de la vie
- Dans la vraie vie :
 - Propriété d'un individu à rebondir psychiquement face aux épreuves de la vie... et le temps mis à rebondir.



Merci et bonne route dans la bienveillance!

