

édito

Le 6 octobre dernier, le centre EIPAS, structure pilote en Auvergne pour la prévention du stress au travail, ouvrait ses portes. Sa mission : accompagner les personnes souffrant de stress professionnel grâce à une prise en charge précoce assurée par des psychologues.

Ce projet n'aurait pu voir le jour sans le soutien du Groupement Régional de Santé Publique. Un grand merci, également, à tous les bénévoles ainsi qu'à tous ceux qui nous ont accordé leur confiance et ont contribué au développement de EIPAS.

Denise Lanoir, présidente EIPAS

Conseil scientifique

Pr. Pierre-Michel Llorca, psychiatre, chef de service Psychiatrie de l'adulte, CHU de Clermont-Fd.

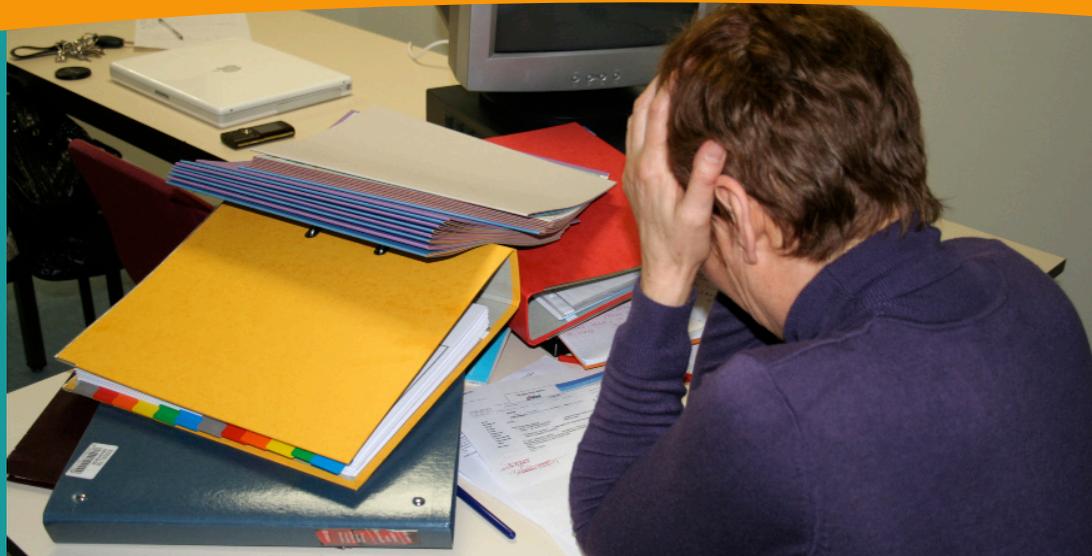
Dr. Brigitte Dubray, médecin du travail, médecin inspecteur régional à la Direction Régionale du Travail Auvergne.

Dr. Bernadette Rodier, médecin du travail, médecin de prévention du Rectorat de l'Académie de Clermont-Fd.

Dr. Emmanuel Escard, praticien hospitalier au service de médecine légale, victimologie et criminologie du CHU de Clermont-Fd, médecin légiste, qualifié en psychiatrie.

lettre éditée par l'espace investigation prévention accompagnement du stress (eipas)

Directeur de la publication :
Docteur Denise Lanoir
Tél.: 04 73 70 76 91



Le stress, ensemble parlons-en

Je suis démotivé par mon travail, que puis-je faire ? Comment ne pas craquer alors que l'on me demande toujours plus ? Les relations avec mes collègues sont tendues, y a-t-il une solution ? C'est dans le but de répondre à ces questions et à bien d'autres encore que l'Espace Investigation Prévention Accompagnement du Stress a été créé. Epuisement professionnel, burn out... parce que le stress représente un risque professionnel à part entière, le centre Eipas s'est donné pour mission de mettre à la disposition du plus grand nombre

des techniques validées de prévention et de gestion du stress. Fort d'une équipe de bénévoles et de 3 salariés, le centre Eipas offre à toute personne rencontrant des difficultés professionnelles un lieu d'écoute et d'information confidentiel. Et parce que chaque situation est unique, l'Eipas s'est doté d'une large palette d'outils: groupes de parole, ateliers collectifs de gestion du stress et d'affirmation de soi, accompagnement individuel assuré par des psychologues, autant de possibilités d'aide qui permettent à chacun de trouver la solution qui lui convient.

témoignage

Céline N., responsable informatique PME témoigne de son expérience à l'EIPAS : « je suis venue au groupe de parole un mardi soir, j'avais un peu d'appréhension car j'avais peur du regard des autres, mais je me suis rendue compte que je n'étais pas la seule à mal vivre mon travail. Echanger avec les personnes qui me comprennent m'a fait beaucoup de bien. »

> ailleurs

L'épuisement professionnel au Québec

Le stress au travail est-il universel ou contextuel ? S'exprime-t-il à travers les mêmes symptômes et donne-t-il lieu aux mêmes interprétations et aux mêmes explications d'une culture à une autre ?

De nombreuses études au Québec ont ainsi porté sur différents tableaux liés au travail, comme le DPP (désarroi personnel et professionnel), le burn-in, le burn-out qui toucherait près d'un travailleur sur quatre dans les dernières années, le syndrome de fatigue chronique, le harcèlement psychologique ou le concept analogue de mobbing, le bullying, la dépression.

Il apparaît que le stress au travail est intimement lié à la souffrance sociale qui lui sert d'assises, avec l'influence de facteurs structurels (économique, politique, structurel) sur les conditions concrètes d'existence qui déstabilisent les individus les plus vulnérables sur le plan biologique et psychologique.

suite page 2 >>>

Assistante maternelle, un métier facile ?



S'il est un métier qui souffre de représentations erronées, c'est bien celui d'assistante maternelle qui est souvent perçu comme un métier facile, puisqu'on considère naturel qu'une femme s'occupe d'enfants. De plus on s' imagine à tort, qu'elles jouissent d'une grande liberté dans leur emploi en choisissant elles-mêmes leurs horaires et en travaillant à leur domicile. Ces stéréotypes, largement partagés aussi bien par les parents que par les assistantes maternelles, amènent ces dernières à nier les difficultés de leur métier, ou encore à souffrir en secret. En tant que profession « individuelle », les avantages que l'on peut trouver à travailler chez soi peuvent vite révéler des contraintes : l'isolement, l'absence de cloisonnement entre vie professionnelle et vie familiale, des compétences souvent mal reconnues, un niveau de responsabilité élevé, des obligations administratives, des horaires atypiques et extensibles, un environnement bruyant... Parfois trop exigeantes avec elles-mêmes, se fixant des objectifs de réussite et d'éducation très élevés, les assistantes maternelles risquent l'épuisement professionnel. Une rencontre avec les psychologues de l'EIPAS est un premier pas pour lever le voile sur les difficultés et rompre l'isolement grâce à une écoute spécifique.

Le stress, faut-il s'en inquiéter ?

Qu'il s'agisse du trac qui stimule le comédien sur le point d'entrer en scène ou de l'angoisse qui paralyse le candidat à un entretien d'embauche, le stress accompagne les temps forts de la vie professionnelle. Alors, le stress est-il une fatalité ?

Au cours de notre vie professionnelle, nous rencontrons quantité de situations susceptibles de nous « stresser » : changement de poste, nouvelles procédures, surcharge temporaire de travail, conflit avec les collègues, la hiérarchie, tensions avec les usagers, les clients... Face à de telles situations, certains d'entre nous vont faire l'expérience du stress : sensation d'oppression, palpitations, tremblements, sudations, troubles digestifs... Même franchement désagréables, ces troubles ne font pas du stress une maladie. Le stress est en effet une réaction normale de notre organisme face à une situation perçue menaçante ; et cette réaction n'est pas forcément négative puisqu'un niveau de stress modéré joue un rôle stimulant en contribuant à améliorer nos performances et à nous adapter à des situations nouvelles.

“ Le stress est une réaction normale de notre organisme face à une situation perçue menaçante ”

Si le stress n'est pas une maladie, un excès de stress et/ou un stress prolongé (on parle alors de stress chronique) peut en revanche favoriser l'apparition de maladies cardio-vasculaires, de troubles musculo-squelettiques, ou encore de troubles psychologiques. Nul besoin de subir un choc grave pour souffrir du stress, puisque l'accumulation de micro-stresseurs, c'est-à-dire des tensions de faible intensité mais vécues de manière répétée, peut s'avérer tout aussi nocive. Alors si quelque chose a changé dans votre travail, si vous vous sentez fatigué, anxieux, irritable, peut-être souffrez-vous de stress chronique. Des solutions existent, EIPAS peut vous aider.



horaires d'ouverture du secrétariat

lundi de 13 h à 18 h - mardi, mercredi et jeudi de 14 h à 18 h
16 E, rue Gaultier de Biauzat - 63000 Clermont-Ferrand
Tél. : 04 73 70 76 91 - www.eipas.org

Cette détresse n'est pas à analyser exclusivement à travers des catégories diagnostiques psychiatriques mais tout autant comme canal d'expression, d'identification et d'interprétation de la souffrance dans un lieu donné et à un moment donné.



Ainsi, la symptomatologie proposée du burn-out (terme employé pour la première fois dans la littérature scientifique en 1974 dans la tradition des études sur le stress) se déploie simultanément au niveau du corps, du psychisme et des comportements dans une dynamique d'échanges entre une personne et son environnement de travail. Elle semblerait, selon certains anthropologues, plus à comprendre comme une catégorie analytique récente qui favorise l'émergence d'un modèle d'inconduite de plus en plus admis socialement. Une manière en quelque sorte de sauver la face en autorisant la personne à se retirer du travail quand ses stratégies adaptatives sont dépassées et à ne plus accomplir ses rôles sociaux dans une société où prévaut une idéologie construite sur la réussite à travers le travail à tout prix.

Dr. Emmanuel Escard.

