



STRESS AIGU

Par Sylvain Benenati et Laurent Cervoni

FHS

Facteurs Humains en Santé

Ensemble pour la qualité et la sécurité des soins

Le stress: Réaction naturelle et inévitable

Le stress est une réponse biologique normale en situation d'urgence.

- Stress aigu : Réaction immédiate à une menace, augmentant la vigilance, mais altérant rapidement la qualité de décisions en équipe.
- Stress chronique : Mal appréhendées, les situations de stress aigu participent à l'augmentation du stress chronique (Cf Fiche Stress Chronique, SFMU-FHS).

Impact du stress aigu en situation d'urgence

Le stress aigu est un mécanisme adaptatif dont le bénéfice est de courte durée :

- ses premiers effets visent à focaliser et maintenir l'attention autour d'éléments qui l'ont générés.
- il déclenche des mécanismes cognitifs tels que :
 - un fonctionnement en double tâche efficace,
 - des prises de décisions "rapides",
 - filtrage des informations jugées non prioritaires.

Ainsi, Le stress peut initialement améliorer la réactivité face à une crise, mais ses bénéfices sont transitoires.

Pourtant, le stress aigu est un mécanisme adaptatif qui est très rapidement dépassé

Le stress aigu **altère la perception et la prise de décision**, le partage d'information en équipe, la conscience de situation partagée, entraînant des erreurs dues à des décisions impulsives ou biaisées.

Sous stress, les professionnels de santé sont plus susceptibles d'utiliser des raccourcis mentaux (biais cognitifs) plutôt qu'une analyse approfondie, augmentant les risques d'erreurs critiques.

Des biais cognitifs deviennent prégnants en situation de stress aigu

Trois biais principaux interviennent en situation de stress aigu:

- **Effet Tunnel** : Concentration des ressources cognitives et de l'attention autour d'un nombre très limité d'objectifs, voire d'un seul objectif, faisant oublier d'autres aspects cruciaux, comme la douleur du patient par exemple.
- **Biais de Fermeture précoce**: prise de décision sans finir d'analyser toutes les informations importantes et nécessaires.
- **Biais de fixation**: persévérance autour d'un choix de stratégie voire de diagnostic, malgré l'émergence de signaux venant le contredire. Ce phénomène s'apparente à un trouble de la flexibilité cognitive, lié à une inhibition temporaire du cortex préfrontal. En médecine d'urgence, cela se traduit également, par exemple, par la répétition d'un geste invasif non productif.

Ces biais se renforcent lorsqu'ils sont partagés dans l'équipe.

En situation de stress collectif, contester une décision du leader devient plus difficile. Le doute s'efface, le groupe tend à suivre la voie tracée, même si elle mène à l'erreur : c'est le **biais de chambre d'écho**.

Exemples concrets : Un régulateur répétant des questions ou un médecin focalisé sur un geste critique au point de négliger la douleur du patient sont des signes évidents de surcharge cognitive due au stress.

De même, un infirmier qui persiste sur la réalisation d'un geste type VVP malgré des échecs répétés, sans passer la main ou chercher une technique alternative.

Détection du stress

La capacité à reconnaître les signes de stress, chez soi ou chez les autres, est essentielle pour prévenir les erreurs.

- Signes personnels : Palpitations, tensions musculaires, confusion mentale
- Signes chez les autres : Comportements désorganisés, décisions impulsives, répétitions de gestes ou de questions

Savoir gérer les effets du stress : un travail de préparation de l'équipe

Stratégies individuelles

Par exemple : Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP) : Respiration et relaxation musculaire pour mieux gérer le stress

Stratégies collectives

- **Briefing et débriefing** : Cruciaux pour maintenir une cohésion d'équipe et une prise en charge efficace sous pression
- **Environnement psychologiquement sûr** : Un cadre de travail qui encourage la sécurité psychologique favorise la résilience et prévient le burnout
- **Communication ouverte** : Encourager des discussions franches dans l'équipe pour détecter rapidement ces signes et éviter les erreurs critiques

Formation continue

Par exemple : simulations réalistes et environnement de travail supportif pour améliorer la prise de décision et réduire les effets négatifs du stress en aigu

EN PRATIQUE

Avant

- **Parler** des stressants potentiels, en équipe.
- **Revenir** sur des évènements passés
- **Se former** à la détection et la gestion du stress
- **Être sensibilisé** au moyen de récupération (fiche réflexe, fonctionnement dégradé)



Pendant

- **Être en veille** des effets du stress chez soi (verbalisation) chez les autres (réaction inhabituelle ou situation d'emblée stressante en détectant des persévérations, des modes de fonctionnements inhabituels, ou simplement par anticipation devant des situations identifiées comme à risque)
- **Verbaliser le fait qu'il s'agit d'une situation de stress**: Permet de concrétiser la conscience de cette situation avec tous les risques que cela implique, et permet d'informer le reste de l'équipe.
- **Déclencher** rapidement des stratégies individuelles et collectives (demande d'aide, utilisation de support, technique de relaxation, fixation sur les objectifs prioritaires)
- **Limiter** les effets collatéraux (tunnelisation, communication, aveuglement)

Après

- **Proposer** systématiquement un « defusing » (partage des émotions, impressions à chaud)
- **Envisager** un débriefing
- **Communiquer** largement sur les évènements vécus
- **Apprendre** pour l'avenir.



STRESS AIGU

Par Sylvain Benenati et Laurent Cervoni



FHS

Facteurs Humains en Santé

Ensemble pour la qualité et la sécurité des soins

MESSAGES A RETENIR

Comprendre et reconnaître le stress:

- Le stress est naturel en urgence : Préparez-vous à réagir, mais soyez conscient de ses effets à long terme.
- Reconnaissez les signes de stress : Palpitations, confusion, comportements désorganisés, chez vous et les autres.

Ce que produit le stress :

- Le stress aigu altère la prise de décision : en réduisant l'attention et en augmentant l'impulsivité, il favorise des biais comme l'effet tunnel et la fermeture précoce.
- Sur l'équipe: le stress aigu diminue la qualité de l'écoute mutuelle, augmente le risque de conflits

Se préparer pour limiter les effets délétères du stress :

- La communication ouverte est essentielle : Discutez pour détecter et gérer le stress en équipe.
- Utilisez des techniques individuelles : Respiration et relaxation aident à rester lucide sous pression.
- Le briefing/débriefing renforce l'équipe : Ils améliorent la gestion collective du stress.
- Créez un environnement psychologiquement sûr : Favorisez le soutien et la confiance pour limiter le stress aigu des équipes.
- Formez-vous régulièrement : Simulations et formation continue améliorent résilience et prise de décision.

A lire ou écouter, pour en savoir plus

Fuzier R, Jaulin F. *Facteurs Humains en Santé : Des clés pour améliorer la sécurité des patients... et la vôtre !*. Arnette; 2023. 384 p. Emergensim. *COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES ET PRISE DE DÉCISION MÉDICALE LORS DE LA PRISE EN CHARGE SIMULÉE D'UNE URGENCE VITALE* Disponible sur :

https://emergensim.fr/user/media/Medium/313/press_file/313-emergensim-travail-humain-simulation_en.pdf

YouTube. Comment le stress impacte nos capacités cognitives ? - Frédéric Dehais [Internet]. Disponible sur : <https://www.youtube.com/live/pd9Hhlo5HG0?si=gIHGWYxCcddRREJ2>

Bibliographie

Sigwalt F, et al. Stress Management Training Improves Overall Performance during Critical Simulated Situations. *Anesthesiology*. 2020.

Guillemain G. *Les Techniques d'Optimisation du Potentiel*. 2021.

Västfjäll D, et al. The Arithmetic of Emotion: Integration of Incidental and Integral Affect in Judgments and Decisions. *Front Psychol*. 2016.

Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress. *J Health Soc Behav*. 1983;24(4):385-396.

Pabst S, Brand M, Wolf OT. Stress and decision making: A few minutes make all the difference. *Behav Brain Res*. 2013;250:39-45.

Starcke K, Brand M. Decision making under stress: A selective review. *Neurosci Biobehav Rev*. 2012;36(4):1228-1248.

Endsley MR. Toward a Theory of Situation Awareness in Dynamic Systems. *Hum Factors*. 1995;37(1):32-64.

Gallo A. What Is Psychological Safety?. *Harvard Business Review*. 2017.

Auxéméry Y. Perceived stress, anxiety and depressive symptoms among anaesthesia and intensive care residents: A French national survey. *Anesth Analg*. 2021.