

STRESS CHRONIQUE

Par Evelyne Dubreucq Guerif et Véronique Delmas



FHS

Facteurs Humains en Santé

Ensemble pour la qualité et la sécurité des soins

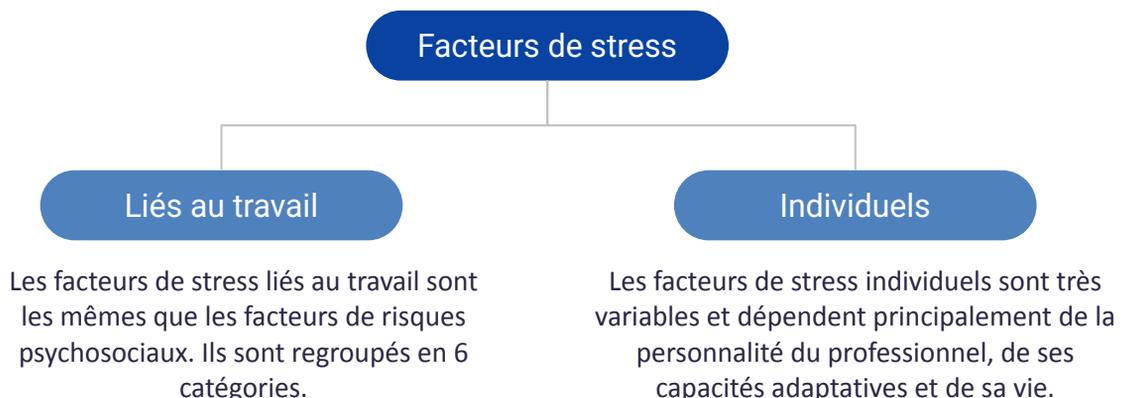
Définition:

Le stress est une réaction physiologique d'adaptation permettant au professionnel de réagir à une situation menaçante. **Le stress est dit chronique lorsque les situations menaçantes (appelées aussi stressseurs) sont répétées ou continues.** Cela entraîne une activation soutenue de l'axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien (HPA) et aboutit à une usure cumulative sur le corps à type de symptômes puis éventuellement de maladies.

Quelles sont les conséquences ?

SYMPTÔMES	PATHOLOGIES SECONDAIRES
Symptômes physiques: fatigue, douleur, trouble alimentaire ou sommeil...	Maladies cardiovasculaires Addictions Syndrome métabolique Dépression
Symptômes émotionnels : anxiété, difficulté de gestion émotionnelle, tristesse...	Syndrome d'épuisement professionnel Troubles musculosquelettiques
Symptômes cognitifs: trouble de la mémoire, trouble de l'attention...	

Facteurs influençant le stress chronique :



STRESS CHRONIQUE

Par Evelyne Dubreucq Guerif et Véronique Delmas



FHS

Facteurs Humains en Santé

Ensemble pour la qualité et la sécurité des soins

Facteurs de stress liés au travail

Les 6 catégories de facteurs de risques sociaux professionnels, inspiré du rapport Gollac



Facteurs de stress individuels

Exemples de facteurs de stress individuels

Personnalité et traits individuels	Ex : perfectionnisme, peur de l'échec, incapacité à dire non..
Événements en lien avec vie personnelle	Ex : conflits familiaux, pression sociale, surcharge dans la gestion de la vie de famille, manque de temps pour les loisirs
Etat émotionnel	Ex : capacité de résilience émotionnelle
Compétences	Ex : absence de stratégie d'adaptation, difficulté à déléguer des tâches, défaut d'anticipation...
Soutien social personnel	Ex : isolement social
État de santé physique	Ex : problème de santé, addictions....

STRESS CHRONIQUE

Par Evelyne Dubreucq Guerif et Véronique Delmas



FHS

Facteurs Humains en Santé

Ensemble pour la qualité et la sécurité des soins

Comment prévenir et comment agir ?

Les principaux outils de gestion du stress sont les mêmes que ce soit du stress chronique ou aigu. Le plus important pour le stress chronique nous semble être la prévention.

La prévention passe d'abord par la connaissance de ce stress, des facteurs de risques psychosociaux, des symptômes et signaux d'alerte.

Exemple d'échelle :

Il existe également plusieurs échelles d'évaluation du stress chronique.

L'**échelle Perceived Stress Scale (PSS)** est une des échelles reconnues par l'INRS. Elle permet d'évaluer ses ressources et capacités à contrôler ou non la situation. Il existe plusieurs versions PSS 10, PSS 14 qui diffèrent en nombre de questions. Les questions portent sur le vécu de l'individu (réactions, émotions, pensées) durant le dernier mois pour évaluer la fréquence avec laquelle la situation de vie ou de travail sont perçues comme menaçantes. L'échelle permet ainsi de scorer son niveau de gestion de stress chronique. Un score inférieur à 21 indique que le professionnel sait gérer son stress. Au delà de 27, la capacité de gestion de stress chronique de l'individu est dépassé. Entre 21 et 27, cela dépend des situations.

- **PSS > 21**, le test permet de comprendre qu'il est temps d'agir.
- **PSS > 27**, il est urgent d'agir.

Ses outils sont le plus souvent utilisés en **hétéroévaluation** mais ils ont également **possible en autoévaluation**.

STRESS CHRONIQUE

Par Véronique Delmas et Evelyne Dubreucq Guerif



FHS

Facteurs Humains en Santé

Ensemble pour la qualité et la sécurité des soins

MESSAGES A RETENIR

COMPRENDRE

Le stress est dit chronique lorsque les situations menaçantes (appelées aussi stressseurs) sont répétées ou continues.

Les facteurs de stress chronique sont de 2 types : liés au travail et individuels

PRÉVENIR

L'échelle Perceived Stress Scale (PSS) est une des échelles reconnues pour évaluer ses ressources et capacités à contrôler ou non la situation et donc son niveau de stress chronique.

AGIR

Les principaux outils de gestion du stress sont les mêmes que ce soit du stress chronique ou aiguë (cf fiche stress aigu)

A lire ou écouter, pour en savoir plus

Dossier thématique INRS – Stress au travail

<https://www.inrs.fr/risques/stress/effets-sante.html>

Bibliographie

Cohen, S. and Williamson, G. Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. Spacapan, S. and Oskamp, S. (Eds.) The Social Psychology of Health. Newbury Park, CA: Sage, 1988.

Dossier thématique INRS – Stress au travail

<https://www.inrs.fr/risques/stress/effets-sante.html>

Rapport Gollac du Collège d'expertise sur le suivi des risques psychosociaux au travail, faisant suite à la demande du Ministre du travail, de l'emploi et de la santé. Mesurer les facteurs psychosociaux de risque au travail pour les maîtriser. 2011. 223b

https://travail-emploi.gouv.fr/sites/travail-emploi/files/files-spiip/pdf/rapport_SRPST_definitif_rectifie_11_05_10.pdf

Schneider A, Weigl M. Associations between psychosocial work factors and provider mental well-being in emergency departments: A systematic review. PLOS ONE. 4 juin 2018;13(6):e0197375.

Adriaenssens J, De Gucht V, Maes S. Determinants and prevalence of burnout in emergency nurses: a systematic review of 25 years of research. Int J Nurs Stud. févr 2015;52(2):649-61.

Oliveira AC de, Garcia PC, Nogueira L de S. Nursing workload and occurrence of adverse events in intensive care: a systematic review. Rev Esc Enferm USP. août 2016;50:0683-94.

Bragard I, Dupuis G, Fleet R. Quality of work life, burnout, and stress in emergency department physicians: a qualitative review. Eur J Emerg Med. août 2015;22(4):227.

Johnston A, Abraham L, Greenslade J, Thom O, Carlstrom E, Wallis M, et al. Review article: Staff perception of the emergency department working environment: Integrative review of the literature. Emerg Med Australas. 2016;28(1):7-26.