



Pleine Conscience

Une ressource pour les soignants au bloc opératoire

PLAN

- Introduction
- Santé psychologique des soignants
- Pleine présence : une compétence
- Pleine présence et bloc opératoire
- Echanges - Questions



Facteurs de stress au travail

- Dictature de la rentabilité
- Dictature de la réactivité et de l'immédiateté
- Pollution de l'attention
- Facteurs spécifiques au bloc opératoire

Santé psychologique des soignants

- **Observatoire régional du Limousin, 2017, souffrance psychique au travail : 39 % chez les infirmiers, 49 % chez les cadres; 33 % consomment des psychotropes; 12 % ont des idées suicidaires**
- **Etudiants en médecine 2017 : 66,2% anxiété, 27,7 % dépression, 23,7 % idées suicidaires**
- **Ferdinande & Co étude sur la dépression et le burnout chez les médecins belges (2008) et le personnel infirmier belge (2011) travaillant aux soins intensifs.**

Environ 15 % des médecins et des infirmiers ont obtenu un score élevé en termes d'épuisement émotionnel, 28 % (infirmiers) et 38 % (médecins) ont obtenu un score élevé en termes de dépersonnalisation et 43 % des infirmiers contre 32 % des médecins ont obtenu un score élevé en termes de diminution de l'accomplissement personnel.

A quels niveaux peut-on agir ?

- Niveau organisationnel
- Niveau individuel



Pleine Présence

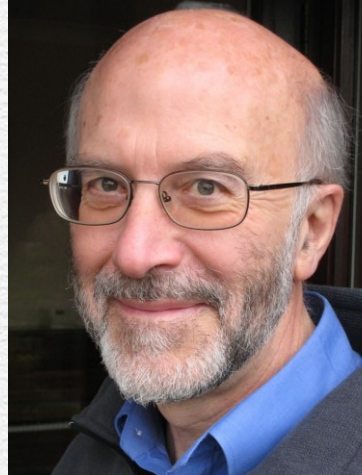


Enseignements Bouddha



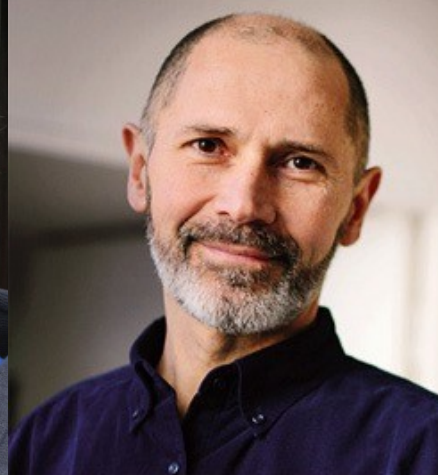
J. Kabat-Zinn

Physiologie stress



J. Teasdale

TCC



C. André



F. Bourgonnon

TCC + ACT

>2000 ans

1970
1980

2000

2010

MBSR :

états anxieux et douloureux chroniques

MBCT

Prévention rechutes dépressives

ACT

MBI

Phobies

TAG

Burn out

Depression

Conduites addictives

Troubles bi polaires

etc



S. Hayes

La pleine présence ce n'est pas

- une démarche religieuse ou spirituelle
- relaxation, hypnose
- une réflexion profonde
- faire le vide dans sa tête

La pleine présence (ou mindfulness),
c'est quoi ?

Jon Kabat-Zinn :

- "diriger son attention,
- délibérément,
- au moment présent,
- et sans jugement de valeur".

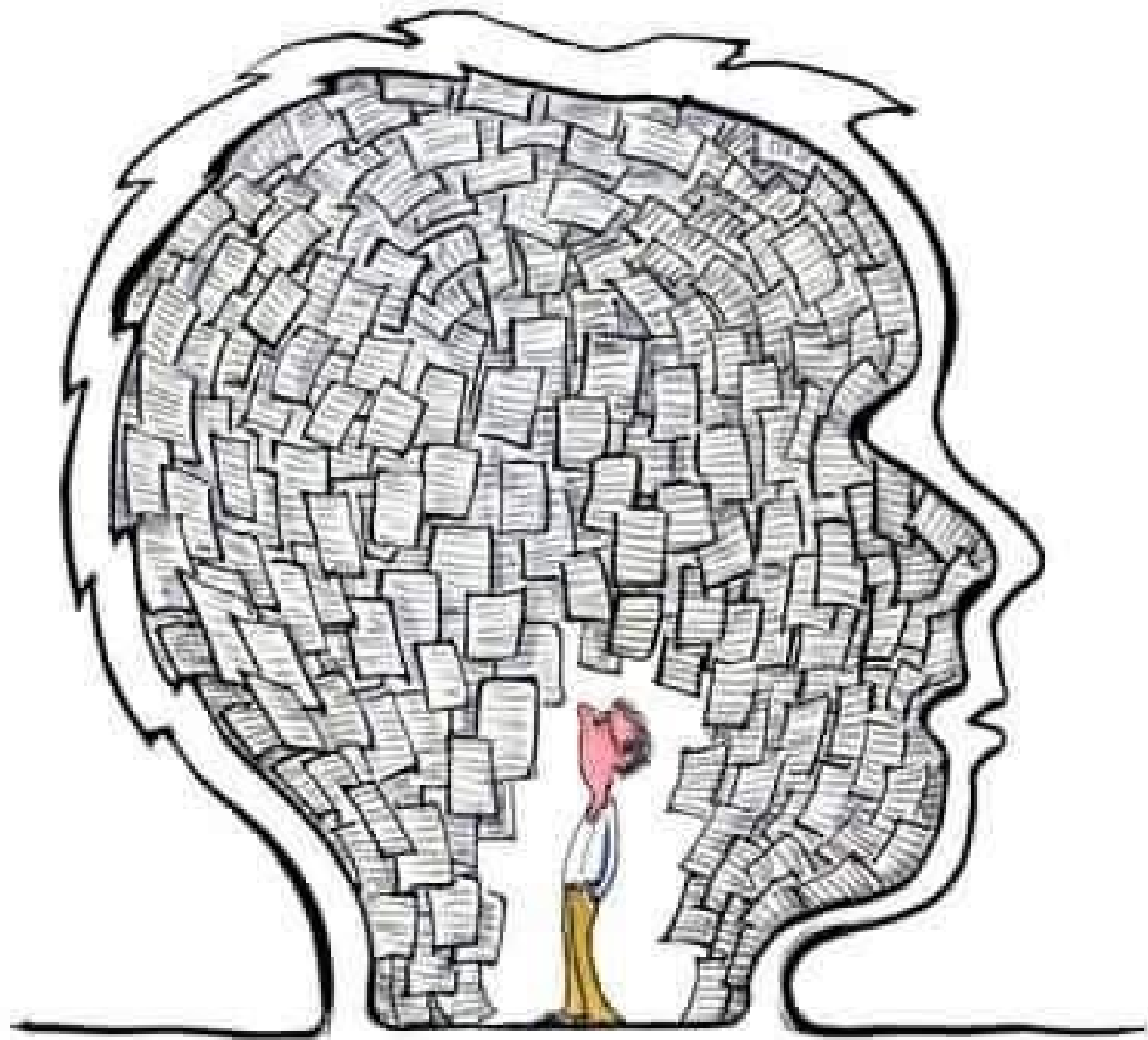
Christophe André :

"Méditer, c'est s'arrêter..."

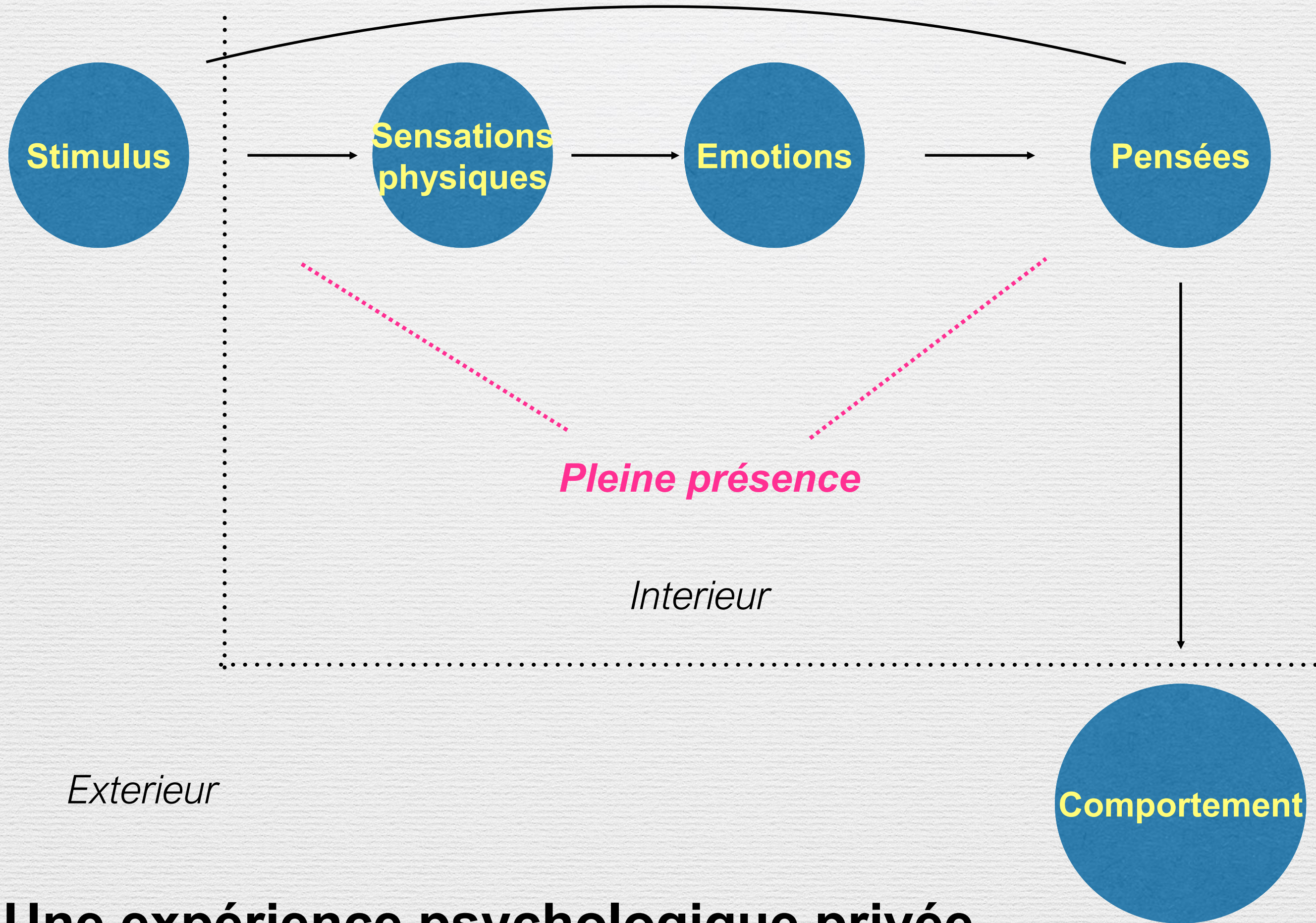
François Bourgoignon :

"Être juste là et vivre pleinement l'expérience du moment présent".

Comment fonctionne une
expérience psychologique ?







Une expérience psychologique privée



Entretien clinique préalable

- **Contre indication à pratiquer la pleine présence** : état aigu de dépression ou autre pathologie psychologique
- **MAAS Mindful Attention Awareness Scale** = échelle d'attention et de pleine conscience
 - 1 presque jamais
 - 2 peu souvent
 - 3 souvent
 - 4 presque tout le temps
- Il m'arrive d'éprouver une émotion et de ne pas en prendre conscience avant un certain temps.
- Je casse ou renverse des choses par ce que je suis inattentif (ve) ou parce que je pense à autre chose.
- J'ai tendance à marcher rapidement pour me rendre là où je veux aller, sans prêter attention à ce qui se passe durant le trajet.
- J'ai tendance à ne pas remarquer les sensations de tension physique ou d'inconfort jusqu'à ce qu'elles captent vraiment mon attention.
- Je me surprends à écouter quelqu'un d'une oreille tout en faisant autre chose.
- Je me déplace en voiture en «pilotage automatique » et il m'arrive d'être étonné(e) de me retrouver là où je suis.
- Je grignote sans réaliser que je suis en train de manger.

Caractéristiques d'un stage MBI

1. Trame MBSR :

- une séance de 2 heures pendant huit semaines consécutives + une journée à distance
- exercices d'attention : sensations physiques, souffle, sons, pensées, étirements, marche méditative
- Aucun but à atteindre, on entraîne du mieux que l'on peut l'esprit à simplement être ici et maintenant
- feedbacks
- travail soutenu entre les séances

2. Exercices de TCC

3. Exercices spécifiques ACT

Comment entrainer cette compétence de pleine présence ?

1. Méditation formelle :

- Pratique d'exercices comme la respiration, assis sur un siège ou sur un coussin par terre
- Séance de yoga
- Marche méditative

2. Méditation informelle : toute activité de la vie courante sur laquelle on focalise son attention

- Manger, boire une tasse de thé...
- Prendre une douche
- Se laver les dents
- Eplucher des légumes
- Faire la vaisselle
-

BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages

- André C. Méditer jour après jour. L'iconoclaste, Paris ; 2011
- Auslander V. Omerta à l'hôpital. Michalon ; 2017
- Bourgognon F. La méditation en 10 questions. La réponse du psy, Villers-lès-Nancy ; 2015
- Bourgognon F. Ne laissez pas votre vie se terminer avant de l'avoir commencée; FIRST Editions; 2019
- Ducasse D, Brand-Arpon V. Borderline. Odile Jacob, Paris ; 2017
- Gilbert P, Choden. Pleine conscience et compassion. Elsevier Masson, Issy-les-Moulineaux ; 2015
- Harris R. Passez à l'ACT. DeBoeck supérieur, Louvain-la-neuve; 2017
- Isnard Bagnis C. La pleine conscience au service de la relation de soin. DeBoeck supérieur, Louvain-la-neuve; 2017
- Kabat-Zinn J. L'éveil des sens. Pocket, Paris ; 2011
- Kabat-Zinn J. Où tu vas tu es. J'ai Lu, Paris ; 2012
- Kabat-Zinn J. Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. J'ai Lu, "Bien Etre", Paris ; 2015
- Schoendorff B, Grand J, Bolduc MF. La thérapie d'acceptation et d'engagement. De Boeck, Bruxelles; 2016
- Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD. La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. De Boeck, Louvain-la-Neuve; 2016
- Williams JMG, Teasdale JD. Segal ZV, Kabat-Zinn J. Méditer pour ne plus déprimer. Odile Jacob, Paris; 2009

Articles

- Arthur D, Dizon D, Jooste K, Zheng L, Salvador M, Xiuyu Y. International journal of mental health nursing: "*Mindfulness in nursing students: The five facet mindfulness*"
- Guillaumie L., Boiral O, Champagne J. A mixed-methods systematic review of the effects of mindfulness on nurses. Journal of Advanced Nursing 73(5), 1017–1034. 2017

Liens internet

- Francoise D. Pleine-conscience et management : effet de la mindfulness sur la relation au travail et le style de leadership des managers. Thèse Université Grenoble .2016 <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01452592>
- Dr MARA Rapport consultable en ligne: https://www.sorbonne-universite.fr/sites/default/files/upload/2018-04/180403_-_rapport_dr_donata_mara.pdf
- Conseil Supérieur de la Santé Belge : https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/css_9339_burn_out_zisa4_full.pdf



**Pleine Présence au bloc opératoire
Comment la pratiquer ?**