

BURNOUT ET RÉADAPTATION, UNE COMBINAISON GAGNANTE POUR UN RETOUR AU TRAVAIL HARMONIEUX

Nouchine Dardachti, ergothérapeute en santé mentale



Présentation de la problématique

- Le burnout
- Quoi faire en réadaptation
 - Trajectoire type
 - Collaboration capitale
- Retour au travail concerté

Quelques données

- Dans le rétablissement, lors d'un problème de santé mentale, le soutien social compte pour 60 % (Actualité Médicale, 2012)
- Pour 30 % des travailleurs, l'arrêt de travail est strictement lié au travail (Actualité Médicale, 2012)
- 46 % des travailleurs estiment que leur problème de santé mentale n'est pas résolu quand ils retournent au travail (Actualité Médicale, 2012)
- Personne n'est à l'abri

Le Burnout

- Le *burnout* se présente plus souvent au sein des métiers d'assistance, de conseil, plus spécifiquement tout individu impliqué dans une relation professionnelle interindividuelle et dont le résultat est important pour le client. (Jullian, 2007)
- Personnalités plus à risque : perfectionniste, « yes man », trouble du déficit de l'attention

Burnout (suite)

- (Maslach Burnout Inventory) défini selon 3 critères :
 - épuisement émotionnel
 - déshumanisation de la relation à l'autre (John Wayne syndrome)
 - perte de sens de l'accomplissement personnel au travail

Origines et causes- déséquilibres

- Contenu du travail
- Organisation du travail
- Relations de travail
- Environnement physique
- Environnement socio-économique
- Changement des pratiques de gestion
- Intensification du travail/ non reconnaissance
- Sous-estimation et méconnaissance des risques pour la santé mentale chez les employeurs
- Stress au travail : déséquilibre entre ce qu'on demande de faire et les ressources disponibles

Signes avant-coureurs-symptômes

- **Symptômes psychologiques** : dévalorisation, démotivation, fatigue affective, sensibilité, nervosité, tristesse, angoisse.
- **Symptômes physiques**: troubles du sommeil, troubles gastrique, épuisement, douleurs musculaires et articulaires.

Signes avant-coureurs-symptômes

- **Symptômes comportementaux:** augmentation des efforts, repli sur soi, évitement, irritabilité, crises de nerf, négation des symptômes, abus de substance, indifférence aux demandes.
- **Symptômes cognitifs:** concentration, attention, mémoire, prise de décision, initiative



Impacts- sur l'individu

- Arrêt de travail
- Expérience éprouvante
- Perte d'efficacité personnelle
- Baisse de l'estime de soi
- Lourdes conséquences pour la santé
- Baisse de créativité

Quoi faire en réadaptation

- Réadaptation ERGO/KIN en santé mentale, rôle du médecin
- Intervention de soins partagés et approche interdisciplinaire



Trajectoire du travailleur

- Moment clé de la référence du médecin en réadaptation



Évaluation

- Évaluation de toutes les sphères de rendement occupationnel

cognitive-comportementale pour atteindre avec succès les objectifs de réintégration et de maintien en emploi.

Notre clientèle

- Troubles d'adaptation
- Dépression
- Autres troubles de l'humeur
- Anxiété
- Stress post-traumatique
- Fibromyalgie
- Fatigue chronique

Notre équipe

- Ergothérapeutes
- Kinésiologues
- Acuponcteurs
- Nutritionnistes
- Physiothérapeutes

Notre approche

- Prise en charge précoce
- Programme personnalisé
- Mobilisation par l'activité physique
- Concertation entre les membres de l'équipe
- Approche cognitive comportementale
- Encadrement structuré

Structure du programme

- Programme sur mesure, selon les besoins
- Rencontres individuelles en ergothérapie et en kinésiologie
- Durée des séances :
1 à 3 heures
- Fréquence :
1 à 3 fois par semaine
- Durée du programme :
8 à 15 semaines



Implantation du programme

- Principaux objectifs ciblées (ergo/kin)

Objectifs du programme d'activation en santé mentale

I) Reprendre confiance, développer un équilibre

ERGO: stratégies pour améliorer leur implication dans ce qui est important pour eux , encadrer la mise en application (jeu de rôle, mise en situation).

KIN: établit un programme d'entraînement cardiovasculaire gradué, engage le client dans une routine de marche.

Objectifs du programme d'activation en santé mentale (suite 1)

II) Augmenter le niveau d'énergie

ERGO: enseigner les principes de conservation d'énergie, enseigner les principes d'hygiène du sommeil, mise en pratique d'objectifs réalisables gradués.

KIN: récupérer, conserver de bonnes habitudes de vie, élaborer un programme d'exercices personnalisé visant à augmenter graduellement l'endurance générale à l'effort



1 facteur influençant
l'attention/concentration


L'énergie

PhysioEtra¹⁵
SUE

Davantage d'énergie = Davantage de concentration

- Alimentation
- Activité physique/loisirs
- Sommeil





On travaille sur l'énergie, le
recadrage des pensées et la
reprise de confiance en soi

PhysioE^{tra}  ¹⁵
SUE

Objectifs du programme d'activation en santé mentale (suite 2)

III) Récupérer un rendement occupationnel productif

ERGO: élabore un horaire occupationnel en introduisant graduellement les activités courantes du client. Horaire d'une journée typique...on reparle du travail

KIN: assure la présence du client au gymnase, de 2 à 3 fois semaine et augmente graduellement l'intensité du programme d'exercices.

Objectifs du programme d'activation en santé mentale (suite 3)

IV) Réactiver les intérêts et briser l'isolement

ERGO: établit des objectifs concrets visant à engager le client dans des loisirs et la reprise des contacts sociaux.

KIN: introduit des activités ludiques à l'intérieur du programme d'entraînement, accompagne le client lors de l'introduction des loisirs, anime des activités en groupe, assure la présence du client dans un lieu normalisant (gymnase).

Objectifs du programme d'activation en santé mentale (suite 4)

V) Réintégrer progressivement l'individu en emploi

ERGO: confirme la compatibilité entre les capacités du client et les exigences de l'emploi, accompagne le client en milieu de travail si nécessaire, assure un suivi auprès du client au cours du retour progressif pour le soutenir et répondre rapidement aux difficultés pouvant être rencontrées.

KIN: aider le client à maintenir de saines habitudes de vie ainsi que son implication dans les loisirs et les activités sociales.

Accompagnement du travailleur pendant son retour au travail

- Stratégies de promotion de la santé
- Collaboration de tous les acteurs

Histoire de cas : Monsieur B

- Homme de 40 ans
- Emploi : poste de gestion
- Diagnostic: épuisement professionnel, conflit de travail
- Arrêt de travail depuis 5 mois
- **Symptômes prédominants: fatigue, perte d'intérêt, diminution d'attention/concentration, inactif.**

Préparation du retour au travail

- Action concertée entre travailleur, équipe traitante, employeur, assureur, famille.
- Employeur: offrir support, accommodements et accueil.
- S'assurer que tous les intervenants sont sur la même longueur d'onde.

Préparation du retour au travail

- Arrimer les attentes du travailleur et de l'employeur sur ce qu'est un RATP.
- Discours consistants entre les différents intervenants.
- Évaluation chaque semaine du progressif et réajustement si nécessaire.



Questions?



PhysioE¹⁵tra_{SUP}



Coordonnées

nouchine.dardacht@physioextra.ca

PhysioE¹⁵tra_{SUE}



PhysioE¹⁵tra^{SUE}