

Première journée de l'association **ASTRA**, Association de santé psychique et travail

AUTEUR :

M.A Gautier, département Études et assistance médicales, INRS

Le 14 octobre 2022 s'est tenue la première journée de l'association **ASTRA** (Association de santé psychique et travail). Cette dernière, née en 2021, est le résultat de la collaboration, au sein du service des pathologies professionnelles et de l'environnement (SPPE) de l'Hôpital Raymond-Poincaré à Garches, de **Stéphanie Nann** et **Lucia Romo**, docteures en psychologie et du **Dr Clément Duret**, médecin du travail et responsable du service, qui ont souhaité réunir les différents acteurs de la santé psychique autour des situations d'atteinte de la santé psychique au travail. L'association a pour ambitions de diffuser les connaissances portant sur ces thèmes et d'améliorer les prises en charge pluridisciplinaires, ainsi que de créer des liens entre le secteur de la ville et les services de prévention et de santé et au travail.

Cette première journée s'est déroulée selon un mode hybride (à l'Hôpital de Garches et en distanciel). L'auditoire était composé de médecins et d'infirmiers en santé au travail, de psychologues et psychiatres exerçant en ville et d'assistantes sociales.

La première intervention, faite par **C. Duret**, présentait le **protocole ETAPE** : « un hôpital de jour pour le bilan des épuisements professionnels ». Ce protocole se définit comme global et a pour objectif principal une expertise en santé au travail, en visant l'amélioration de la qualité du bilan, et l'orientation et la prise en charge des travailleurs/patients (prioritairement des soignants) en situation d'épuisement professionnel. Le protocole, réalisé en hospitalisation de jour, se déroule en quatre étapes. Avant son hospitalisation, le travailleur/patient doit remplir des échelles évaluant son état de santé (anxiété, dépression, burnout, résilience, estime de soi, schémas de personnalité),

des questionnaires sur sa situation professionnelle et écrire une description courte du contexte. Ensuite, il est hospitalisé une journée, avec 3 autres travailleurs/patients qui sont également pris en charge pour la journée. Durant la matinée, ils consultent chacun la psychologue, le psychiatre, le médecin du travail et l'assistante sociale du SPPE. L'après-midi, ils suivent une séance de psycho-éducation sur l'anxiété, la dépression, l'épuisement ou les traumatismes. Par la suite, une orientation leur est proposée selon leur situation médico-professionnelle et leur situation psychique. Cela peut être, par exemple, l'appui pour un arrêt de travail, pour une inaptitude médicale ou une réorientation professionnelle. En parallèle peuvent être instaurés un suivi psychothérapeutique individuel ou de groupe, ou encore une prise en charge par un psychiatre. Ainsi, chaque travailleur/patient bénéficie d'une prise en charge personnalisée selon sa situation : pour celui ayant déjà un suivi médical adapté, ce seront les actions médicoprofessionnelles qui seront proposées prioritairement alors que pour celui ayant un suivi insuffisant ou inexistant, la prise en charge psychologique sera prédominante (thérapies cognitivo-comportementales – TCC – individuelles, suivi en groupe...). Des bilans d'orientation psychothérapeutiques plus poussés peuvent aussi être proposés. Une consultation au SPPE sera également programmée après 3 mois, ainsi que la réévaluation de chaque situation après 6 mois.

Une présentation du **groupe REBONDIR** a ensuite été faite par **S. Nann** et **E. Rebuffé**. **REBONDIR** : « expérience d'un groupe intégratif pour des personnes en situation d'épuisement professionnel » ou encore « comment rebondir après un épuisement professionnel » est un programme thérapeutique de groupe créé

par le SPPE. Son objectif général est de développer la pratique de soin des travailleurs en état d'épuisement professionnel en leur proposant une initiation à différentes techniques thérapeutiques. L'apprentissage et l'utilisation d'outils de TCC génèrent une dynamique de changement, permettant des conditions favorables au retour au travail et prévenant la rechute. Il s'agira ensuite de protocoliser ce programme afin de le généraliser dans une pratique de soin. De façon plus précise, pour le travailleur/patient, il s'agit de lui proposer les conditions favorables pour un mouvement intrapsychique en créant une dynamique de groupe favorisant son apprentissage de nouvelles façons de faire, et de lui permettre de comprendre les mécanismes de son épuisement professionnel ainsi que de répondre à la question « *pourquoi moi ?* ». Le programme REBONDIR s'organise en groupes de 8 travailleurs/patients au maximum, accompagnés de 2 à 3 thérapeutes, qui se réunissent pour 8 sessions. Les travailleurs/patients participent à un entretien de pré-admission afin de valider leur engagement et de créer les prémices de l'alliance thérapeutique. Les groupes sont ainsi constitués de travailleurs/patients ayant sollicité le SPPE pour un accompagnement. Ces patients, qui sont tous des travailleurs, sont soit en activité professionnelle, soit en arrêt de travail, ou certains à temps partiel thérapeutique. Ils ont des âges et des professions différents et souffrent d'un état d'épuisement professionnel. La variété dans la composition des groupes est importante afin de favoriser l'apprentissage de ces derniers ainsi que la compassion et l'empathie. L'orientation thérapeutique des séances de groupe est basée sur les TCCE (Thérapie Cognitivo-Comportementale Émotionnelle dite de 3^e vague). Le programme utilise différentes « méthodes » :

- la psycho-éducation, dont le but est de comprendre le processus menant à l'épuisement professionnel et les imbrications qu'il y a entre l'environnement de travail et des éléments de personnalité ;
- les TCC pour permettre aux travailleurs/patients une prise de distance avec leurs pensées et leurs émotions en les sensibilisant à la restructuration cognitive, à la résolution de problèmes, aux techniques d'affirmation de soi, à la relaxation ;

- les TCCE pour les aider à changer la relation qu'ils peuvent avoir avec leurs pensées automatiques, leurs émotions, en utilisant la méditation ;

- une initiation au protocole *Acceptation and Commitment Therapy* (ACT) qui permet de travailler sur les processus centraux responsables de l'épuisement professionnel (ruminant, baisse de l'estime de soi) en utilisant les techniques permettant la prise d'une distance psychologique par rapport aux pensées automatiques (défusion) et une réflexion sur les valeurs et l'action engagée ;

- et enfin un travail utilisant la thérapie basée sur un protocole d'auto-compassion qui agit sur les processus de l'épuisement professionnel tels que la culpabilité, le perfectionnisme, en s'ouvrant à l'auto-compassion et à l'amour de soi.

Le bilan de fin de ce programme thérapeutique est globalement positif pour les travailleurs/patients : ils expriment leur satisfaction vis-à-vis des thérapeutes et de la prise en charge, ils se sentent mieux outillés et ont davantage confiance en l'avenir.

Un protocole de recherche est en cours pour évaluer ce programme REBONDIR qui utilise des techniques de TCCE avec comme hypothèses que les travailleurs/patients auraient une diminution rapide de leur symptomatologie dès la fin du programme, une diminution du nombre de schémas précoces inadaptés et une augmentation de leur niveau de pleine conscience.

Une présentation sur « *l'auto-compassion comme moyen de prévention du burnout* » a ensuite été faite par **L. Romo** et **S. Nann**. Cette intervention s'inspire de livres qui ont « *changé leur vie et leurs pratiques* ». Le premier s'intitule « *S'aimer* » de Kristin Neff (2013) et a pour concept principal « *l'auto-compassion plus efficace que l'auto-valorisation* ». Il se compose de trois dimensions : la douceur et le respect envers soi, une connexion aux autres dans la souffrance et l'acceptation de la souffrance (opposée au déni). En pratique, au lieu de combattre une situation pénible, il est préférable de la reconnaître, d'accepter sa douleur et d'y répondre avec bienveillance et compréhension. L'auto-compassion représente le fondement de la compassion pour autrui. Le second livre, « *L'auto-*

compassion » de Christophe Germer, développe également le concept d'auto-compassion comme étant l'acceptation de tout ce qui surgit en chacun, instant après instant, agréable ou désagréable. En effet, c'est l'attitude de chacun à l'égard de la douleur qui détermine à quel point il souffrira : « *la douleur est inévitable, la souffrance est facultative* ». Il s'agit de s'accorder à soi-même la même bienveillance que l'on accorde à autrui. Les oratrices citent également deux poèmes pouvant aider dans cette démarche : « *La maison d'hôtes* » du poète perse Rûmî et « *Bonté* » de la poétesse américaine Naomi Shihab Nyel.

Une dernière partie a présenté les résultats, pour le moment non publiés, d'**un baromètre de plus de 600 individus en population générale**. Ce baromètre a pu être réalisé grâce à la participation conjointe de l'université de Paris Nanterre, avec les doctorants **G.Pais** et **C. Touze**, et le professeur de psychologie social **O. Zerhouni** de l'Université de Rouen. Parmi ces 600 personnes, ont été retenues celles qui avaient la perception d'être actuellement concernées par un *burnout*. Elles ont alors répondu à une série de questionnaires évaluant notamment leurs scores de *burnout* (*Maslach Burnout Inventory* – MBI – et *Copenhagen Burnout Inventory* – CBI), d'anxiété et de dépression, de résilience et de traumatisme. Ces résultats seront publiés ultérieurement. Ils apportent un éclairage intéressant sur la perception du *burnout*, sa corrélation avec des questionnaires standardisés, mais aussi les limites de certains questionnaires. La comparaison de ces résultats en population générale avec la population dite « clinique », correspondant aux patients consultant le SPPE et la plupart du temps en arrêt de travail, sera intéressante pour estimer la prévalence de ces atteintes et ainsi identifier d'éventuels leviers de prévention de la décompensation.

Des questions complémentaires peuvent être posées par l'intermédiaire de l'adresse électronique de l'Association : asso.astraz2022@gmail.com