

Conseils anti-stress / Qui contacter pour être aidé(e)



Pourquoi pourriez vous sentir concerné ?



- Etude et profession génératrice de stress
- Personnalité et tempérament des (futurs) médecins favorisant l'émergence de stress:
 - Exigence élevée, perfectionnisme, haut niveau d'empathie...
- Haut niveau d'exigences de la préparation de l'ECN

Savoir s'évaluer et repérer son stress

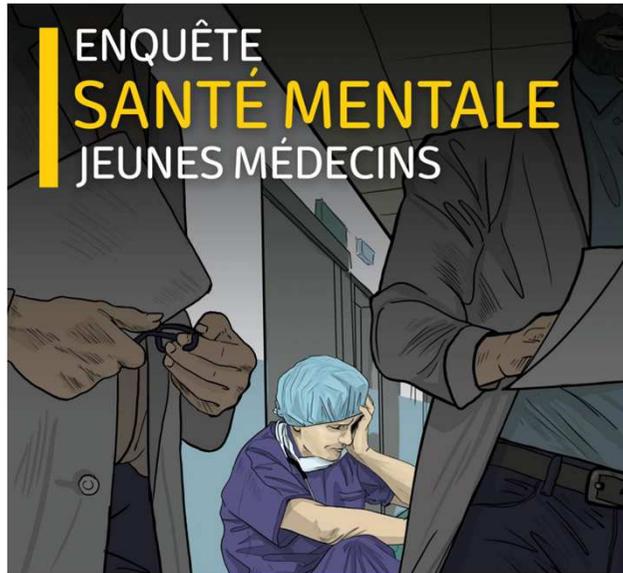
Etes-vous un bon candidat au stress?

- Est-ce que le temps que vous allez consacrer à votre travail pourrait mettre en péril votre vie de couple ou familiale ?
- Est-ce que le temps que vous allez consacrer à votre travail vous permettra de développer vos hobbies ?
- Est-ce que le temps que vous allez consacrer à votre travail vous permettra d'avoir une vie sociale qui vous épanouie?
- Etes-vous quelqu'un de méticuleux ou perfectionniste?
- Etes-vous quelqu'un d'exigeant pour vous et pour les autres?

Plus vous êtes proche de 5 oui , plus vous êtes un candidat au stress

Stress Positif vs Stress négatif ?

- **Le stress comme la tristesse est une réaction physiologique**
 - Heureusement que nous sommes anxieux face à des situations à risques
 - Heureusement que nous sommes tristes quand ceux que nous aimons nous quittent
 - Une dose de stress (principalement sur du court terme) peut nous stimuler
- Cela ne veut pas dire qu'il serait bon pour nous de rechercher activement des situations qui nous rendent anxieux, déprimés ou stressés.
- Les questions importantes sont:
 - S'agit-il d'un stress **UTILE** (productif) ou **INUTILE** (à l'origine d'une souffrance)
 - Et si je dois affronter un stress, ai-je des stratégies efficaces pour me détendre après?



Les jeunes médecins sont en mauvaise santé psychologique

PRINCIPAUX RÉSULTATS

LES PREVALENCES DES TROUBLES MENTAUX

21 768

Répondants dont 4255 étudiants en 1^{er} cycle, 8725 étudiants en 2^e cycle, 7631 étudiants en 3^e cycle et 1157 CCA-AHU-AS

66.2%

D'anxiété

27.7%

De dépression chez les étudiants en médecine et les jeunes médecins

23.7%

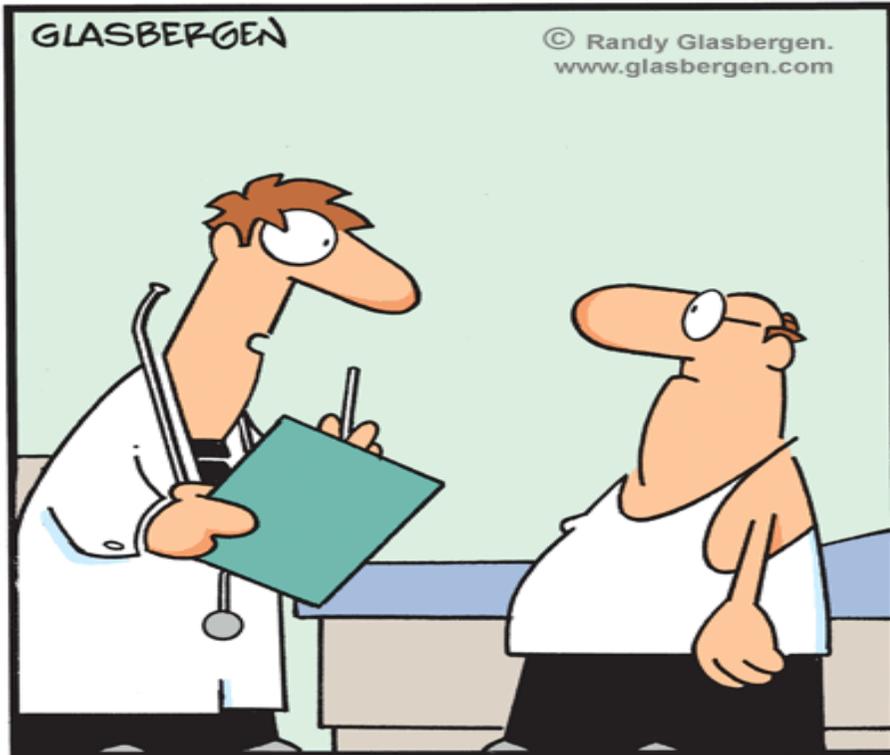
D'idées suicidaires dont 5.8% d'idées suicidaires dans le mois précédant l'enquête

Stratégie nationale de la santé française 2018-2022 :
Programmes de prévention visant à promouvoir le bien être des étudiants

Gérer son stress

Gérer son hygiène de vie

- **Exercice physique**
- **Alimentation et sommeil**
- **Vie sociale**

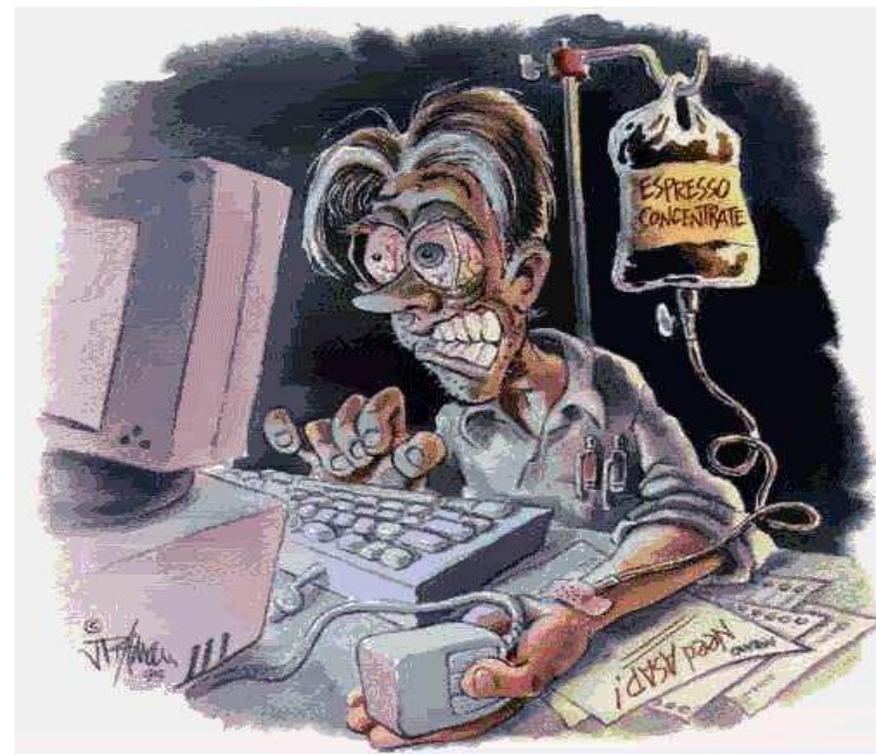


“What fits your busy schedule better, exercising one hour a day or being dead 24 hours a day?”

Faire de l'exercice

- **L'exercice régulier est un excellent moyen de réduire les effets du stress et des affects dépressifs**
- **Il peut également stimuler vos performances cognitives**
- **Planifier un peu sport régulièrement n'est pas une perte de temps**
- **A minima favoriser les transports à pied ou en vélo à la voiture**

Gérer son alimentation et son sommeil



- Réduire le sucre, la caféine, les aliments transformés
- Manger de tous les groupes d'aliments, en particulier les fruits frais et les légumes
- Manger de façon régulière sur la journée en écoutant vos sensations
- Manger doucement
- Ne pas se mettre en dette de sommeil

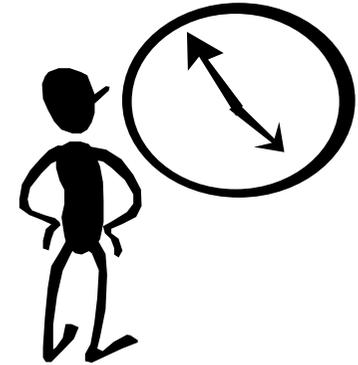
Hygiène de vie « sociale »

- **Programmer régulièrement des plages anti-stress de détente**
- **Ne vous coupez pas de votre réseau social**
- **Tourner le dos au mythe d'Atlas :**
 - **On n'est pas obligé de porter seul le poids du monde !**
 - **Partager vos émotions et communiquer avec vos proches**
- **Savoir dire non occasionnellement (éviter le syndrome du pélican)**

Se connaître et se respecter

- **Identifier les pensées négatives et les croyances irrationnelles**
 - **Le programme de l'ECN est fait de telle sorte que la question n'est pas de tout faire parfaitement mais de faire au mieux dans le temps imparti**
 - **Ayez un discours interne positif**
 - **Accepter que personne n'est parfait vous allez faire des erreurs**
- **Etre à l'écoute de ses émotions et savoir se faire plaisir par moment**
- **La flexibilité a aussi du bon**

Organisez votre temps



- **Organisation planning pour laisser des plages de détente**
- **Planifier, mieux utiliser son agenda**
 - **Définissez les objectifs à court terme (dans la journée) à moyen terme (dans les semaines à venir) et à plus long terme**
 - **Vous pouvez vous aider d'un agenda ou d'une « To do list »**
- **Faites les choses les unes après les autres**
- **Faites des pauses (même courte)**
- **Ne pas remettre les choses à plus tard.**
 - **La procrastination est cause de stress.**

Vers qui se tourner en cas de besoin

A l'université

- **Service de médecine préventive de l'université de Montpellier antenne de Médecine**
 - **Descriptif** : Le Service de Médecine Préventive a pour mission d'assurer envers l'ensemble des étudiants la prévention, la promotion et l'éducation à la santé. Il dispose de psychologues qui peuvent vous écouter et vous aider.
 - **Contact** : 04 34 43 30 70
- **Dispositif d'aide aux étudiants en difficulté de la faculté de médecine.**
 - **Descriptif** : Ce dispositif a pour objectif de vous accompagner, vous aider et éventuellement vous orienter face à toutes situations de difficultés que vous pourriez rencontrer au cours de votre cursus. Ces difficultés peuvent être d'ordre psychologique, administrative, sociale ... Ce dispositif est en lien et implique les responsables pédagogiques de la faculté de façon à pouvoir vous aider au mieux, de façon concertée, sur le bon déroulement de votre cursus. Vous serez reçu par les responsables pédagogiques de votre cycle et/ou le Pr Guillaume qui coordonne le dispositif.
 - **Contact** : s-guillaume@chu-montpellier.fr

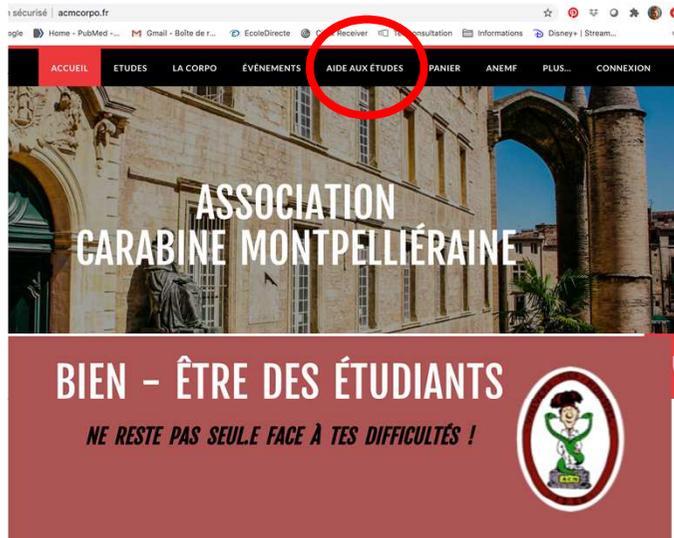
AU CHU

- **Dispositif BEAT (Bien Etre Au Travail):**
 - **Descriptif** : Le Pr Maury réalise des consultations de soutien et d'aide pour les médecins et futurs médecins en situation de souffrance psychologique. Elle peut vous rencontrer de façon confidentielle et anonyme.
 - **Contact** : m-maury@chu-montpellier.fr
- **Dispositif EIAS (Erreurs, Incidents et Accidents liés aux soins) :**
 - **Descriptif** : dispositif à destination des professionnels médicaux et paramédicaux de soutien après un EIAS. Après appel vous serez mis en contact avec une personne ressource (personnel de l'hôpital volontaire, formé aux techniques d'écoute et aux cheminements de l'erreur au CHU) qui vous accompagnera en toute confidentialité.
 - **Contact** : 1 40 48 (numéro interne) ou 07 88 01 40 48

Mais aussi ...

- **Dispositif " SOS-SILR":**
 - **Descriptif** : SOS SILR est un dispositif d'entraide entre interne et ouvert aux étudiants en médecine. Il est piloté par des internes en psychiatrie et en médecine du travail pour garantir la confidentialité des échanges. Ils peuvent aider sur des difficultés passagères ou dans certains cas sur l'orientation rapide vers des médecins (en ville ou au CHU) partenaires du dispositif. Pour les contacter, il suffit d'écrire un mail en laissant vos coordonnées
 - **Contact** : sosslir@gmail.com
- **Association "SPS" (Soins aux professionnels de santé)**
 - Association nationale ouverte à tout professionnel de santé (étudiants inclus). Appel 24H/24H et mise en lien avec un psychologue
 - **Contact N° Vert : 0805 23 23 36**

www.acmcorpo.fr



TU TE SENS MAL DANS TES ÉTUDES ?

TU AS DES DIFFICULTÉS SOCIALES ?

TU SOUHAITES FAIRE LE POINT AVEC UN PSYCHOLOGUE ?

TU RESENS UN MAL ÊTRE EN STAGE ?

TU TE SENTIRAIS PLUS À L'AISE DE PARLER AVEC UN INTERNE EN PSYCHIATRIE ?

UNE ERREUR, UN INCIDENT OU UN ACCIDENT LIÉ AUX SOINS PENDANT TON STAGE ?

TU AIMERAI CONSULTER UN MÉDECIN SANS AVOIR À AVANCER LES FRAIS ?

TU AS BESOIN D'UN CHECK-UP SANTÉ ? (VACCIN, DÉPISTAGE...)

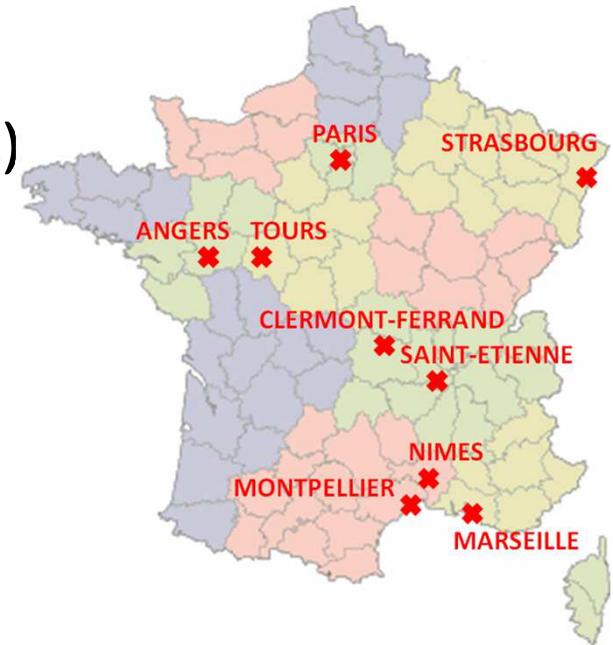
TU PENSES AVOIR BESOIN D'AIDE POUR MIEUX GÉRER TA CONSOMMATION DE SUBSTANCE ?

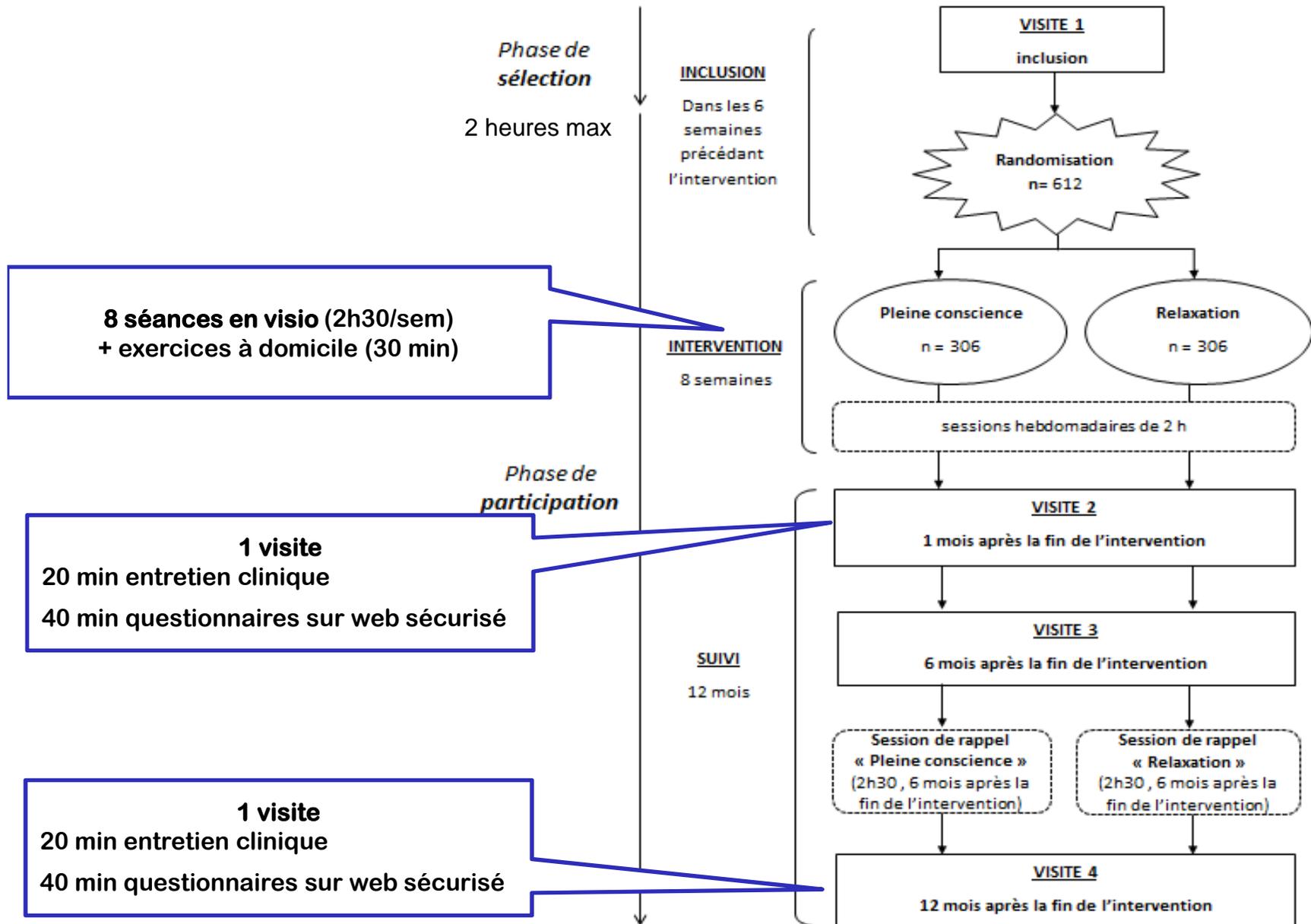
TU TE SENS EN SOUFFRANCE ET TU AS BESOIN D'UN REGARD EXTÉRIEUR ?

TU ES FACE À UNE SITUATION QUI NÉCESSITE UNE PRISE EN CHARGE PSYCHIATRIQUE EN URGENCE ?

Il est donc temps d'agir !

- Accès à un groupe de thérapie (pleine conscience MBSR ou relaxation musculaire)
- dans le cadre d'une étude multicentrique randomisée contrôlée
- Incluant 612 étudiants (DFASM1 & DFASM2)
- Suivi = 12 mois
- Pour évaluer l'efficacité du programme de *pleine conscience* (MBSR) vs *relaxation musculaire* pour la prévention du burn-out à un an.





En pratique

- **L'anonymat est respecté**
- **8 séances se dérouleront les mardis / jeudis de 18h30 à 20h à partir de janvier 2020 sur le site de la Colombière (référents de stage prévenus)**
- **Visites d'évaluation**
 - Réalisée par une personne non impliquée dans l'activité clinique, hôpital Lapeyronie, +/- 15 jours autour de la date calculée (30 min)
 - Autoquestionnaires à domicile à remplir via une plateforme web sécurisé (30 min)
 - Rémunération 40 euros par visite réalisée
- **Bénéfice sur votre santé et donc probablement sur la qualité de travail**




ÉTUDE MUST PREVENT



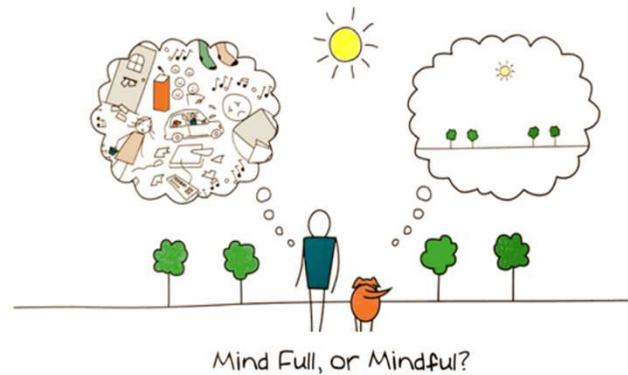
Efficacité d'une intervention basée sur la pleine conscience dans la prévention du burn-out chez des étudiants en médecine : étude multicentrique, en simple aveugle, randomisée, contrôlée.

Vous êtes étudiant en DFASM1 ou DFASM2 ?

Cette étude peut vous intéresser !

Vous suivrez un programme de pleine conscience ou relaxation sur 8 semaines (1 séance hebdomadaire de 2h30 chacune).

L'objectif est de renforcer votre bien-être.
Une indemnisation est prévue.



Pour avoir plus d'informations et être contacté(e), écrivez nous :
« coordonnées mail de chaque centre »

M-benramdame@chu-montpellier.fr

E-olie@chu-montpellier.fr