

## **Bénéfices des techniques d'optimisation du potentiel sur le stress professionnel**

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Bénéfices des techniques d'optimisation du potentiel sur le stress professionnel : étude exploratoire sur le personnel d'une plateforme hospitalière parisienne / Urvoas Amélie, épouse Hulet ; sous la direction de Isabelle Imbert, directrice de thèse

Est reproduit comme : Bénéfices des techniques d'optimisation du potentiel sur le stress professionnel étude exploratoire sur le personnel d'une plateforme hospitalière parisienne Urvoas Amélie, épouse Hulet 2018

Auteur(s) : Hulet, Amélie (1991-....)

Autre(s) auteur(s) : Imbert, Isabelle (1956-....)

Trousselard, Marion (1970-....)

Mercier, Alain (19..-....) médecin et directeur de thèse à l'Université Paris Diderot-Paris 7

Guillon, François (19..-....) médecin

Rigal, Sylvain (1957-....)

Barnoux, Thibault (1975-....)

Université Sorbonne Paris Nord Bobigny, Villetaneuse, Seine-Saint-Denis 1970-....

Production : 2018

Description matérielle : 1 volume (73 f.) : ill., tabl., graph. ; 30 cm

Note sur l'exemplaire : (BCSSA) Version électronique disponible au format pdf

Note sur les bibliographies et les index : Bibliographie f. 58-63

Note de thèses et écrits académiques : Thèse d'exercice Médecine. Médecine générale Paris 13 2018

Résumé ou extrait : " Objectif : évaluer la faisabilité de l'apprentissage des TOP et les bénéfices de cet apprentissage sur la gestion du stress en milieu hospitalier militaire. L'hypothèse principale est que le stress perçu (critère principal) diminue en améliorant le bien-être des personnels formés aux TOP (critères secondaires), via l'amélioration des ressources psychologiques (critères mécanistiques). Méthode : 24 personnels de l'Hôpital d'Instruction des Armées Bégin volontaires pour participer à un programme réduit de formation initiale aux TOP (FI-TOP ; deux journées d'enseignement séparées de deux mois) sont inclus sur une période de 6 mois dans le cadre d'un essai clinique non randomisé non contrôlé. Un groupe "témoin" constitué de 17 sujets, recruté sur une autre plateforme hospitalière parisienne militaire a permis

de confirmer la représentativité du groupe TOP. Les variables psychologiques de stress perçu, de bien-être et de ressources psychologiques (auto-questionnaires) ont été recueillies avant et après la FI-TOP. Résultats : parmi 12 personnes qui ont complété l'étude, à 6 mois, seuls 3 sujets déclarent avoir mis en place une pratique régulière des outils de gestion du stress appris dans la FI TOP (au moins 1 fois par semaine). Dans cet échantillon des répondants, on observe que le nombre de sujets au dessus du seuil critique de stress perçu est significativement moins élevé 6 mois après l'intervention ( $p=0.03$ ). Il n'existe pas de différence sur le bien-être ( $p=0,33$ ). On observe par ailleurs une diminution du niveau déclaré de bonne humeur ( $p=0,15$ ) ainsi que de l'envie de travailler ( $p=0,16$ ) après la formation FI-TOP. Conclusion : un programme minimaliste d'entraînement à la gestion du stress faisant appel aux ressources psychocognitives du sujet, apporte des bénéfices sur le seuil de stress perçu dans une population qui n'a pas poursuivi les pratiques par un entraînement régulier. Ces résultats sont importants dans le cadre de la gestion du stress chez les soignants, pour mieux adapter à leurs conditions spécifiques de travail les modalités de mise en place de cet outil de prévention primaire."

Sujet - Nom commun : Gestion du stress

Stress -- Prévention

Travail -- Aspect psychologique

Psychologie cognitive

Stress lié au travail

Médecine générale

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Thèses et écrits académiques