

Le bien-être

du vétérinaire



Vétos-Entraide

Dr Timothée Audouin – Nantes 2004
REV Toulouse 2014

Une profession à

risque ?



- Métier exigeant : compétence, disponibilité, relationnel.
- Riche en situations stressantes : urgences
- Micro-tâches avec interruptions fréquentes
- Astreintes
- Responsabilités du chef d'entreprise : emprunts et investissements, salariés, compta, déclaration fiscales et sociales...
- Exigences des usagers
- Peu de réseaux d'entraide, pas de médecine du travail pour détecter les troubles, pas de possibilité de s'arrêter pour réfléchir et pour prendre du recul.

Nous ne pouvons compter que sur nous.

SI ON AVAIT SU...

Définition

Épuisement émotionnel : démotivation, baisse d'énergie au travail, et sentiment d'accablement (tout semble difficile, voire insurmontable).

Tendance à dépersonnaliser ses patients : les considérer comme des objets, sans affect ni intérêt, voire avec cynisme.

Réduction de l'accomplissement personnel : le soignant se dévalue lui-même, se jugeant incompetent et inutile pour ses patients. Sans estime pour son travail, il le néglige et se laisse aller à l'épuisement.

Causes

1. conditions de travail difficiles :

Relation d'aide (distance soigné-soignant, confrontation mort/souffrance)

Interruption fréquente des tâches (effort de concentration accru,
Sentiment d'absence de temps, erreurs plus fréquentes, insatisfaction de
ne dépendre que de demandes extérieures)

Judiciarisation croissante des accidents médicaux faisant peser une
menace constante

Manque de soutien (absence de temps de réflexion, cloisonnement des
équipes, loi du silence, conflits, manque d'échanges)

Isolement, insécurité

Technologie

Causes

2. Implication personnelle

Travail « passion »

Implication émotionnelle forte

Manque de reconnaissance, baisse du respect de la part des clients

Exigence et/ou agressivité des clients

Les titres et l'expérience ne sont pas protecteurs

3. administration envahissante et harassante :

encadrement administratif pesant, responsabilité du chef d'entreprise

perte d'autonomie dans le choix des traitements ou soins

obligation de formation

Phases

- 1. Stress chronique** : petits signes récurrents sur une période longue.
Facile de réagir : prendre du **repos**, identifier **les sources de stress** et mettre en place des **stratégies pour les éliminer** ou les **diminuer**.
- 2. Résistance** : habitude à un état de stress permanent, réactions physiques d'alarme disparaissent.
Déni du problème => rien n'est mis en œuvre pour en sortir
Importance de l'entourage pour prendre conscience de ce qui arrive.
- 3. Rupture** : limite physique atteinte et les symptômes réapparaissent.
Stress et fatigue intenses, insomnie et sommeil non réparateur.
Absence de réaction => dommages irréversibles
Consulter rapidement **un médecin** => **stratégie de soins adaptée**.
- 4. Epuisement = Burnout** : le système de défense psychique et physique est épuisé et dérégulé. Phase dépressive et angoisse perpétuelle.
Trop tard pour réagir. **Arrêt longue** maladie **plusieurs mois** ou **années + travail psychothérapeutique**
Laisse des traces indélébiles + fragilité plus importante au stress.

Les maladies psychologiques

- Le suicide



Vétos-Entraide

Le suicide n'est pas une question de courage



Il n'y a ni courage, ni lâcheté. La personne ne voit plus d'autres choix possibles pour se sortir d'une situation qui lui est intolérable

Les maladies psychologiques

- Le suicide



Il y a plus de suicides chez les pauvres que chez les riches



Le suicide se produit dans tous milieux. Peu importe le milieu socioprofessionnel et la période de l'année.

Les maladies psychologiques

- Le suicide



Suicidaire un jour, suicidaire toujours



Une fois la crise passée, les personnes peuvent se reprendre en main et retrouver le goût de vivre. La plupart du temps la personne ressort plus forte après une crise.

Les maladies psychologiques

- Le suicide



Une amélioration après une crise suicidaire signifie que le risque est passé



La personne ayant fait une tentative de suicide reste vulnérable environ 6 mois après une crise.

Parfois, elle peut avoir pris la décision de se suicider et cette solution peut la soulager et la rendre plus calme.

Les maladies psychologiques

- Le suicide



Il y a plus de suicides à la ville qu'à la campagne



Les proportions sont les mêmes. Néanmoins, certaines régions sont plus touchées que d'autres: le Nord et l'Est plus que le sud.



- **Le suicide**

Le suicide peut être provoqué par un seul événement traumatique



C'est très rare

La société et l'entourage y trouvent un moyen commode et rassurant d'explication mais en fait le suicide résulte très généralement de la conjugaison de facteurs de vulnérabilité individuels avec une accumulation d'événements mal vécus.



■ Le suicide

Il y a deux sortes de suicide : les suicides appel au secours et les vrais suicides



Cette idée, très répandue, est également fausse:

- Il n'y a pas de corrélation entre les moyens utilisés et la souffrance de l'individu qui fait un tentative de suicide.
- C'est d'autant plus grave que l'entourage familial adopte des attitudes de défi, de rejet ou de dérision.
- Par exemple dans le cas où le suicidant n'a avalé que quelques comprimés médicamenteux

- Le suicide

Les suicidants veulent mourir



Dans la mesure où la souffrance psychique est si insupportable que la seule solution que l'individu imagine pour y mettre fin est le suicide. C'est ce manque de choix qui aboutit à la tentative de suicide.

Ce n'est pas la mort que la personne cherche, mais la fin de la souffrance. Pour elle, il n'y a plus d'autres solutions. Elle vit de l'ambivalence jusqu'à la fin et donne très souvent des signes d'appel pour qu'on l'aide.

Les maladies psychologiques

- Le suicide



Les personnes qui menacent de se suicider ne le font pas

FAUX

Sur 10 suicidants, 8 ont exprimé leur intention de se suicider à un proche, à un médecin ou à un religieux dans les trois mois précédant l'acte.

Toute allusion au suicide ou à la mort doivent donc être prise très au sérieux.

Les maladies psychologiques

- Le suicide



Parler du suicide va susciter l'acte suicidaire
Parler du suicide à un ami et lui poser des questions peut
l'encourager à le faire

FAUX et archi *FAUX*

En parler, ça lui permet d'exprimer une émotion qui l'habite, c'est écouter sa souffrance, lui ouvrir une porte sur l'espoir. On doit porter attention aux messages de détresse qu'on nous envoie et chercher de l'aide.

■ Le suicide

Vétos-Entraide tient à dire très clairement que :

- tous les psychiatres:
- toutes les associations spécialisées dans la prévention du suicide (Phenix-Suicide et S.O.S. Amitié, Suicide Écoute notamment),

disent très explicitement : il FAUT parler du suicide.

- Certes pas n'importe comment et pas sans compétence. Mais il FAUT IMPÉRATIVEMENT parler : des circonstances favorisantes, des signes d'appels, des méthodes de prévention. Il FAUT parler aux suicidaires et surtout : les écouter et LES FAIRE PARLER.
- En posant la question, je n'aggrave jamais le risque de suicide : tous ceux qui survivent à un projet de suicide disent que cela leur a fait du bien d'en parler.

- Discuter avec vos maîtres de stage

- Se tester

- Se connaître

- Faire des expériences

Si votre travail est un plaisir, vous ne travaillerez pas un seul jour de votre vie.

Ne pas avoir l'ambition de toujours faire mieux que les voisins (pression de la réussite, des revues, des fournisseurs, de la famille, personnelle...)

Equilibrer travail et temps de récupération.

Travailler en équipe pour pouvoir partager les gardes, se former, partir en vacances...



Vétos-Entraide



Par des vétérinaires

Pour des vétérinaires





Retrouvez nous sur **facebook**

Bienvenue sur Vétos-Entraide.com
Espace de partage et de réflexion qui place l'humain au cœur des relations.

ACCUEIL | LE SITE INTERNET | L'ASSOCIATION | EVOLPRO | COMMUNIQUER | CONNAÎTRE | FAIRE VETO | ETUDIANTS | GESTION DU STRESS | GALERIE D'IMAGES | URGENCES | CONTACT

UTILISATEURS EN LIGNE
Il y a actuellement 1 utilisateur et 1 invité en ligne.

LIVRE D'OR
Consultez le Livre d'or ou déposez votre message

VÉTOS-ENTRAIDE

- Mon compte
- Blogs
- Créer un contenu
- Administrer
- Emplacements des utilisateurs
- Emplacements de centres d'intérêt
- Glossaire
- Se déconnecter

LE MOT DU WEBMASTER

- La prévention du suicide...un entretien avec Jean-Louis TERRA
- EVOLPRO: témoignage de Pascal
- Mise à jour de la plaquette de présentation de Vétos-Entraide
- VEISTIN : apprenez à optimiser votre chiffre d'affaire



BIENVENUE SUR VÉTOS-ENTRAIDE.COM !

Posté 7 septembre, 2010 - 10:13 par Vétos-entraide

 L'association Vétos-Entraide a été conçue en février 2002 et a poussé son premier cri en novembre 2002.

Cette association vous appartient. Elle est là pour prévenir les souffrances qui nous touchent en tant qu'être humain et en tant que professionnel. Elle est aussi là pour nous donner la fierté d'être ensemble et d'être des vétérinaires.

 **Adhérer à l'association ou faire un don**

Vétos-Entraide est une association faite pour servir les vétérinaires mais aussi leurs proches, leurs familles, leurs relations amicales et professionnelles.

Vétos-Entraide est un espace de parole et de confiance.

Vétos-Entraide est un grenier à idées, une cuisine de fiches pratiques, un salon de réconfort, une chambre à coucher pour dormir comme un bébé, une bibliothèque pour se renseigner, et une grande salle pour se rencontrer...d'autres pièces sont en projet d'aménagement.

N'hésitez pas à prendre contact avec nous ou à nous laisser un petit mot dans le livre d'or.

1575 lectures

ROUTEILLE À LA MER



Besoin d'aide ?
(nos vétérinaires écoutants)
Cliquez sur l'image

SUR UN AIR DE



DIDACTICIEL DROPBOX POUR PARTAGE DE FICHIERS

Posté 31 octobre, 2013 - 09:01 par Vétos-entraide

Qu'est-ce que Dropbox ?
Dropbox est un service gratuit qui vous permet d'emporter l'ensemble de vos documents, photos et vidéos n'importe où. Tous les fichiers que vous enregistrez sur Dropbox sont automatiquement sauvegardés vers tous vos ordinateurs, téléphones et sur le site Web Dropbox.

Le dossier Dropbox
Après avoir installé Dropbox sur l'ordinateur, un dossier Dropbox est créé. Ce dossier se présente comme n'importe quel dossier de l'ordinateur, à ceci près qu'il offre une fonction astucieuse. Lorsque vous enregistrez un fichier dans votre dossier Dropbox, celui-ci est également sauvegardé sur vos autres ordinateurs et téléphones

12

L'ACTUALITÉ DE VÉTOS-ENTRAIDE

Une page



Facebook



Vétos-Entraide

Une page pour échanger,
partager des liens, des actualités, des dessins
relatifs à notre profession, au bien-être...

Une liste de discussion

Par e-mail



Ouverte à tous, en toute bienveillance et confidentialité

Un espace confidentiel d'écoute

... en cas de besoin



14 confrères écoutants formés
Bienveillance, confidentialité, anonymat

Numéro d'appel
09 72 22 43 44

ecouter@vetos-entraide.com

Pour la promotion du bien-être

professionnel



Vétos-Entraide



Des ouvrages de référence

- Livre Blanc sur la continuité des soins
 - Le Vétérinaire et l'argent
 - Vétos-Entraide Junior
 - La gestion de l'euthanasie



Des outils pratiques

- La calculette de gestion VET'STIM
- EVOLPRO : Accompagnement à la réflexion sur la reconversion

Groupes de travail

- PARENTALITE : Réflexion sur les difficultés au travail en lien avec la parentalité
- RELATIONS AU TRAVAIL : Relations sur les conditions de vie au travail

Vous avez le goût

des autres ?



Rejoignez-nous !