

## AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL TOUT EN OFFRANT UN NIVEAU DE SOIN ÉLEVÉ, EST SANS DOUTE L'UN DES DÉFIS MAJEURS À RELEVER PAR LE SECTEUR DE L'AIDE ET DE LA SANTÉ DES PERSONNES !



Les établissements de santé, sociaux, médico-sociaux œuvrent dans un environnement en constante évolution qui leur demande une forte capacité d'adaptation. Même si les professionnels de la santé témoignent d'une remarquable implication à tous les niveaux, ils doivent faire face à des mutations profondes de leurs métiers.

Rencontre avec David Bozier, Sophrologue chez Optimance.

### Quelles sont les évolutions auxquelles sont confrontés les établissements de la santé ?

Tout d'abord, ils sont confrontés à de fortes difficultés temporelles, financières et économiques. Ils doivent également faire face à de multiples évolutions : la mise en place de nouveaux matériels, de protocoles, mais aussi au développement des nouvelles technologies, de l'informatique...

Les établissements doivent aussi s'adapter à de nouvelles exigences plus sociétales, comme le vieillissement de la population, l'accroissement de la dépendance des personnes âgées et le développement des pathologies de types Alzheimer, le vieillissement du personnel, les nouvelles exigences des patients, résidents, bénéficiaires et de leurs entourages...

Selon l'observatoire Suisse de la santé, l'OBSAN, il faudra 65.000 personnels de santé en plus d'ici 2030, alors qu'il prévoit 44.000 départs en retraite d'ici cette même date.

### Cela a-t-il un impact sur les personnes travaillant dans le monde médical ?

Oui, ces contraintes sont une réelle source de risques pour ces professionnels. Les pathologies que cela provoque sont diverses : des troubles musculosquelettiques, des troubles psycho-sociaux, de l'épuisement professionnel... Le travail non fait, ou mal fait représente un phénomène lourd de conséquences qui déborde largement sur la sphère privée et dégrade le sens donné au travail. La charge de travail va en augmentant, cela entraîne du stress, de la fatigue, de l'absentéisme, du mal-être au travail, dégrade la cohésion des collectifs...

Ces contraintes ont également des

effets sur la qualité des services et ne motivent pas à épouser ces professions.

### Que proposez-vous pour accompagner ces professionnels ?

Nous mettons à la disposition de ces professionnels notre expertise en matière de QVT (Qualité de Vie au Travail). Notre objectif est donc d'accompagner les établissements dans leur amélioration des conditions de travail. Nous proposons une démarche en plusieurs étapes. La première, permet de prendre conscience des situations de travail qui présentent des risques en observant par exemple l'absentéisme, la présence ou non d'accidents du travail ou de maladies professionnelles, mais aussi en prenant connaissance des plaintes des employés.

L'étape suivante, permet de faire un pré-diagnostic. À partir de mesures et d'observations, nous analysons les situations de travail pour mettre en évidence les risques physiques, ou troubles musculosquelettiques, et les risques psychosociaux (RPS). Cette étape permet par exemple, de repérer les origines du stress, de troubles du

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

Organisation Mondiale de la Santé, 1946

sommeil, de mesurer l'ambiance et la cohésion au sein d'une équipe...

Notre troisième étape permet d'élaborer un plan d'actions cohérent vers une organisation de travail future performante et durable. Nous proposons alors, une offre de solutions adaptées et concrètes, comme l'aménagement de postes de travail, la mise en place d'ateliers de gestion du stress...

Afin de pérenniser la nouvelle situation, nous proposons si besoin, une dernière étape de suivi et d'adaptation.

C'est une démarche globale et innovante, elle place l'humain au cœur du projet d'amélioration de la qualité de vie au travail. L'objectif est de préserver la santé, la sécurité, le bien-être des personnes travaillant dans le monde médical et ainsi participer à l'amélioration du système de soins.



Le stress a de lourdes conséquences dans le milieu médical

### Quels outils particulièrement adaptés au monde médical proposez-vous ?

Notre démarche permet de mettre en œuvre des solutions techniques, humaines et organisationnelles. En Suisse, des études montrent d'une façon générale que les problèmes dans ce milieu sont de plus en plus liés à la gestion du stress, des émotions, de l'anxiété, aux troubles du sommeil, de la concentration et de l'attention. L'OBSAN recommande de porter une attention particulière au problème du burnout qui toucherait près d'une infirmière sur deux.

Au regard de cette problématique, nous avons développé une démarche d'amélioration de la qualité de vie au travail s'appuyant sur la pratique de la sophrologie.

En effet, celle-ci permet d'intervenir de façon préventive, c'est-à-dire en agissant sur le potentiel des personnes en renforçant leurs capacités humaines et leur motivation. Elle permet également la protection des individus en agissant lorsque le mal est déjà là pour en réduire son impact. Et enfin, elle permet d'agir de façon curative auprès des gens en situation de crise, burnout, conflits...

La sophrologie a largement fait ses preuves dans de nombreux domaines liés à la santé physique et mentale. C'est une discipline complémentaire qui s'inscrit parfaitement dans une approche pluridisciplinaire des soins à la personne.

### Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est la sophrologie ?

Mise au point dans les années 1960 par le neuropsychiatre Alfonso CAYCEDO, la sophrologie est un ensemble de principes et d'outils qui développent la conscience de ses propres ressources, de son potentiel et de ses valeurs. C'est une technique psychocorporelle qui agit sur les trois plans de l'homme : le corps, les émotions et le mental, de manière systémique. Elle permet à l'individu de résoudre ses problématiques et d'atteindre ses objectifs. C'est une démarche éducative basée sur une pratique autonome et volontaire et dans laquelle chacun devient acteur de son bien-être.

### À quelle branche du monde médical vous adressez-vous ?

Notre démarche QVT qui s'appuie sur la sophrologie s'adresse à l'ensemble du monde médical. En fait, nous nous



Séance de sophrologie auprès d'un service de soins.

adressons au personnel de toutes les institutions, publiques ou privées, offrant des services dans le monde de la santé.

Nous pouvons intervenir dans les centres hospitaliers, directement auprès du personnel de santé comme les médecins, les soignants, mais aussi les techniciens, les apprentis, le personnel administratif et logistique; sans oublier le personnel des centres spécialisés comme les Homes pour personnes âgées, les laboratoires d'analyse, les pharmacies, les cabinets de généralistes ou de spécialistes... Notre objectif est de permettre à tous les acteurs de la santé, de faire leur métier dans un environnement où il fait bon travailler.

Nous proposons également des interventions dans la formation initiale au sein des écoles d'infirmière, de sages-

femmes...

### Existe-t-il des barrières à la mise en place de cette démarche ?

La qualité de vie au travail n'est pas, aujourd'hui, une priorité pour le monde médical en mutation. C'est une préoccupation récente. Pourtant les effets de cette démarche ont montré qu'il existait un lien entre la qualité des soins pour les usagers et la qualité de vie au travail de nos médecins, infirmiers, préparateurs, sages-femmes, agents administratifs...

Certains décideurs politiques, comités de direction, responsables d'établissement, RH, ont pris conscience que c'était à eux d'initier un tel projet. Leur retour d'expériences permettra certainement de convaincre les plus sceptiques et d'engager le plus grand nombre vers un mieux-être au travail ♦

### La sophrologie permet d'aider le personnel de santé dans sa vie personnelle et sa vie professionnelle.

- Gestion du stress et des émotions
- Angoisse, anxiété
- Troubles du sommeil
- Aide au changement
- Concentration, attention
- Mémorisation
- Cohésion d'équipe
- Contrôle de soi
- Aide à se ressourcer

### Tenir compte de la QVT c'est :

- Agir sur la santé de l'Homme.
- Donner du sens au travail et l'envie de venir travailler.
- Concilier la vie professionnelle et privée.
- Améliorer les soins aux patients.
- Préserver les savoir-faire, valoriser les compétences.
- Réduire les coûts de l'absentéisme, des accidents et maladies.