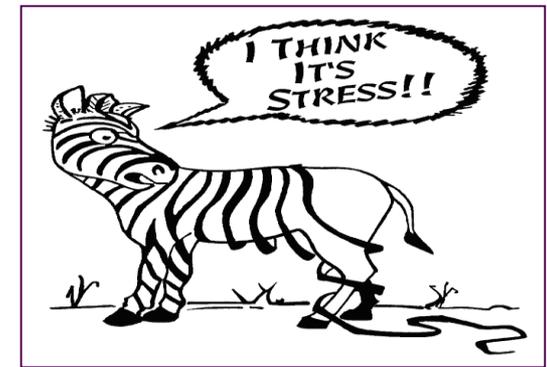




Conseils anti-stress

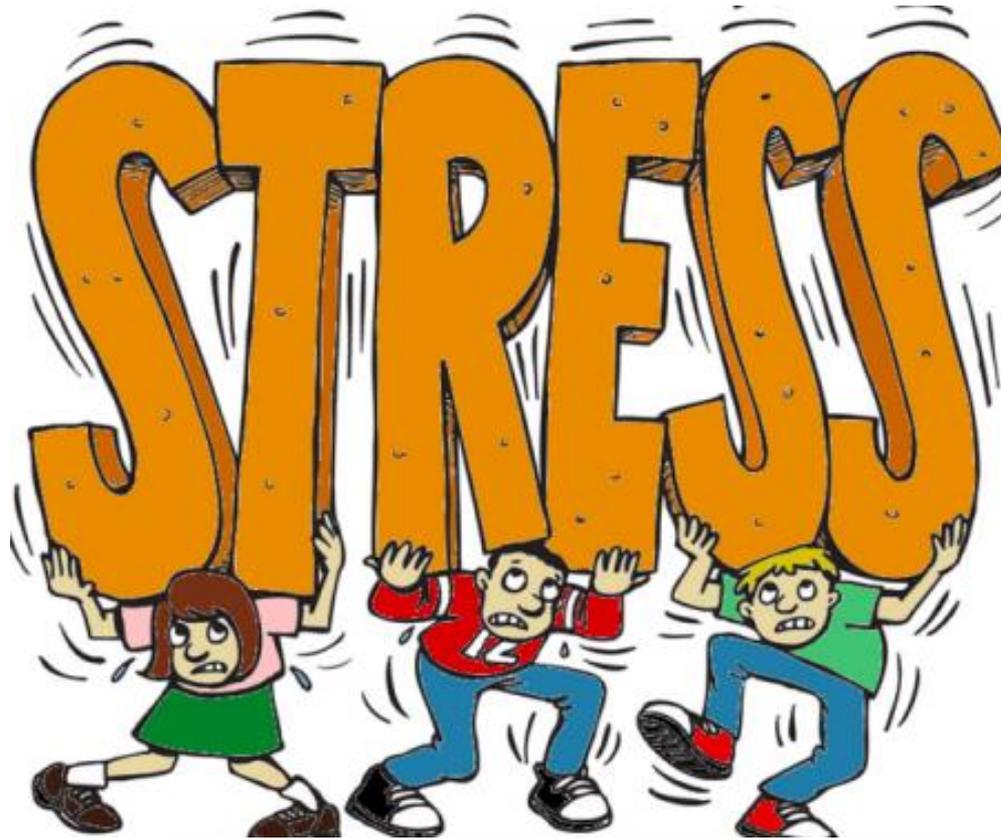
Et qui contacter pour être aidé

Pourquoi peux tu te sentir concerné ?



1. Études difficiles et profession difficile
2. Génératrices de stress
3. Personnalité et tempérament des futurs médecins favorisant l'émergence de stress:
 - Exigence élevée
 - Perfectionnisme
 - Pas le droit à l'erreur, ni à la fatigue physique
4. Haut niveau d'exigences de la préparation de l'ECN
5. Futur indécis, difficile de se projeter
6. Ambiance compliquée au sein des équipes hospitalières, Camarades qui craquent, mais médecins, SF, Pharmaciens, cadres, ASH et infirmières aussi

Comment s'évaluer et repérer son stress ?



Es-tu un bon candidat au stress?

1. Est-ce que le temps que tu vas consacrer à ton travail pourrait mettre en péril ta vie de couple ou familiale ?
1. Est-ce que le temps que tu vas consacrer à ton travail ne te permettra pas de développer tes hobbies/ activités?
1. Est-ce que le temps que tu consacres à ton travail ne te permet pas d'avoir une vie sociale qui t'épanouit?
1. Es tu quelqu'un de méticuleux ou perfectionniste?
1. Es tu quelqu'un d'exigeant pour toi et pour les autres?

**Plus tu es proche de 5 « oui »,
plus tu es 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

Stress Positif vs Stress négatif ?

- 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:**
 1. **S'agit-il d'un stress « utile » (= productif) ou « inutile » (= à l'origine d'une souffrance)**
 2. **Et si je dois affronter un stress, ai-je des stratégies efficaces pour me détendre après?**

Symptômes physiques du stress

comment se manifeste-t-il?

- **Douleurs** diverses (céphalée, dos)
- **Fatigue**
- Modification des habitudes de **sommeil**
- **Changement de poids** ou modification de l'appétit
- **Vulnérabilité** à des maladies bénignes (le corps qui parle)

Symptômes psychologiques du stress

A quoi ressemblent-ils ?

- Sentiments d'**irritabilité** (= mauvaise humeur), de tristesse ou de culpabilité
- **Difficulté à se concentrer** ou à prendre des décisions
- **Pessimisme, défaitisme**
- **Perte d'intérêt**, de plaisir ou d'énergie par rapport aux activités préférées, arrêt de son activité préférée
- **Excès de Nervosité**: jambes qui bougent, impatience, grincement des dents, ongles dévorés

Comment gérer son stress ?

Les freins & barrières au changement

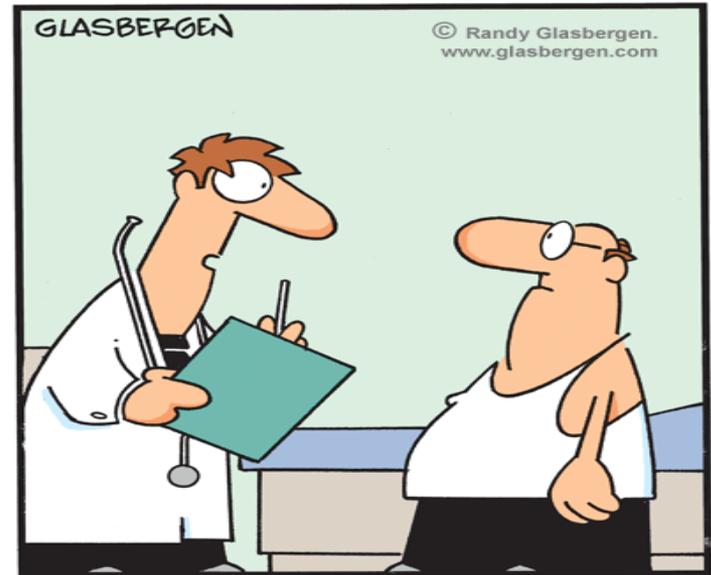
- Je gère mon stress, le stress ne pose pas de problèmes
- C'est juste du stress, je n'ai pas besoin de conseils
- Le stress est inhérent de toutes façons à ce type d'études
- Je n'ai pas le temps et mieux à faire que de gérer mon stress
- C'est temporaire ça va passer dans les prochaines semaines
- Je suis tellement stressé, je ne sais même pas où commencer
- Je suis toujours stressé, cela ne m'a pas empêché d'avancer jusqu'ici/ c'est ce qui me fait avancer

Gérer son hygiène de vie

- Exercice physique
- Alimentation et sommeil
- Vie sociale

Faire de l'exercice

- L'exercice régulier et d'endurance est un excellent moyen de réduire les effets du stress et des affects dépressifs par libération d'endorphines
- Renouvellement cellulaire & neuronal
- Permet un meilleur sommeil
- Entretien la dynamique physique et cardio vasculaire
- Il stimule vos performances cognitives, notamment les circuits de la mémoire pour les sports d'endurance
- Planifier du sport régulièrement est un gain de temps au long cours
- Favoriser les transports à pied ou en vélo vs. à la voiture, prendre les escaliers à l'hôpital



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

Témoignage de Nicolas, 5^{ème} à l'ECN : « Je me démerdais pour me bouger entre le stage et les cours, ça me décontractait et coupait la journée avant d'attaquer l'après midi longue d'étude, je suis certain que ça a participé à ce que j'aborde chaque matière de manière serein, avec une meilleure mémorisation »

Gérer son alimentation et son sommeil

- Réduire le sucre, les aliments transformés
- Les sucres rapides épuisent énormément et rapidement le corps: évite le sucre blanc, les bonbons, les plats préparés, les sauces en pot (ils ajoutent du sucre rapide dedans)
- Mange des féculents (pâtes complètes, riz complet, lentilles) le midi pour tenir le reste de la journée.
- Manger de tous les groupes d'aliments, en particulier les fruits frais et les légumes
- Un fruit ouvert/ fraîchement pressé perd 60% de ses vitamines la première heure. 100% la 2^{ème} heure à l'air libre.
- Manger de façon régulière sur la journée en écoutant vos sensations et Manger doucement



Conseils de Mélanie, Nutritionniste d'AgroParisTech: « Le Régime idéal pour le cerveau consiste à bien déguster 2 poissons « gras » par semaine type saumon, thon, anchois.

Il faut absolument des féculents chaque matin, chaque midi. Mangez plus light le soir. Et si petit creux : prendre des Amandes, des noix, des fruits secs, 1 viande rouge tous les 10 jours, avec un fruit riche en vitamine au cours du même repas pour fonctionner avec le fer».

Hygiène de vie « sociale »

- Programme régulièrement des plages anti-stress de détente
- Ne te coupe pas de ton réseau social
- Tourne le dos au mythe d'Atlas :
 - On n'est pas obligé de porter seul le poids du monde !
 - Partage tes émotions et communique avec tes proches
- Savoir dire « non » occasionnellement
- On n'est plus à la période de la 2nd guerre mondiale, personne n'a à « être fort » ou paraître fort.
- Développe ton sentiment d'utilité autour de toi dès que tu en ressens le besoin

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
 - Aies un **discours interne positif**: tu as de la valeur, tu es capable de prendre du recul et d'imaginer le patient face à toi pour lui proposer les soins les plus adaptés
 - Personne n'est né en sachant spontanément toutes ces lourdes notions de médecine: le travail est le résultat de la maîtrise de ces connaissances, et uniquement le travail
 - Accepte que personne n'est parfait : même les 100 premiers n'ont pas tous les points, ils font beaucoup d'erreurs.
- Etre à l'écoute de ses émotions et savoir se faire plaisir par moment
- La flexibilité a aussi du bon

Témoignage de Thomas 34^{ème} à l'ECN: « Ils me cassaient les couilles les cons aux conférences qui faisaient comme s'ils maîtrisaient parfaitement tous les items à chaque fois. Je n'y croyais pas, et je me disais qu'ils perdaient leur temps, ce sont des bouffons de relire l'item juste pour se faire mousser et se rassurer. Concentrez vous sur votre travail et vos progrès. J'avais des résultats moyens, mais j'étais serein, et je dégageais les doutes lorsqu'ils arrivaient au galop ».

Organise ton temps

- Organise ton planning pour laisser des **plages de détente**
- Fixe toi des **objectifs réalistes**
- Planifie, utilise au mieux ton agenda
 - Définis les objectifs à court terme, les « Urgences » (dans la journée)
 - à moyen terme « moindre priorité » (dans les semaines à venir)
 - à plus long terme : connaissances dans la durée

Avant



Après



Fais des pauses (même courte), régulièrement, chaque heure par exemple

Ne remets pas les choses à plus tard : lorsque tu te lances, finis ton objectif : tu seras fier.re de toi
La procrastination est cause de stress.

Relaxation

- Pratiquer à foison des exercices de respiration et de relaxation musculaire
- Nous te donnons des outils à mettre en application quand tu veux, où tu veux, et pour la vie



Le savais tu ?

Concernant la respiration : lorsqu'on augmente notre temps d'expiration, cela stimule le nerf vagal, qui provoque une relaxation, une baisse de la fréquence cardiaque.

Méditation où je veux, quand je veux

- Télécharge les applications « **Petit Bambou** » pour des relaxations gratuites
- (Bientôt disponible) Rdv sur le **Site de POUCE.org = bien être**
- Pour télécharger des **séances de 5 à 10 min** de concentration, relaxation, sophrologie, ou méditation
- Anti-stress, anti-anxiété
- À avoir en permanence sur son téléphone pour les écouter et s'apaiser rapidement, se concentrer avant de travailler et augmenter sa sérénité



Aussi télécharge l'application « **Petit Bambou** » pour plus de relaxation gratuite & « **Headspace** » en anglais, adapté aux différentes situations « stress, concentration, confiance en soi »

Exercice – donné par HEC

- Assis à son bureau.
- Préparation: appuies toi le dos contre ta chaise, pieds à plats sur le sol, et mains sur les cuisses
- Ferme les yeux.
- Inspire lentement par le nez en comptant jusqu'à 5
- Puis retiens ton souffle pendant 5 sec
- Expire lentement, en sentant l'air frôler tes lèvres et en sentant tous tes muscles se détendre
- Répète l'exercice 3 à 5 fois.

Exercice – donné par Université McGill

- Assis à son bureau.
- Préparation: appuies toi le dos contre ta chaise, pieds à plats sur le sol, et mains sur les cuisses
- Contracte les orteils et tends tes muscles des jambes et cuisses.
- Sens la tension, et maintiens cette pose pendant 5sec
- Puis relâche tout
- Etire ensuite tes jambes devant toi, en n'appuyant que les talons contre le sol
- Répète l'exercice 3 à 5 fois

Exercice – donné par HEC pour se concentrer

- **Préparation:** si besoin, débute par quelques étirements afin d'être bien décontracté. Choisis une position confortable. Tu peux garder le dos droit, ou poser tes coudes sur ton bureau tout en plaçant ton front sur une main et en plaçant l'autre sur ta nuque
- **Respiration:** ferme les yeux, inspire lentement par le nez, compte jusqu'à 5, retiens ton souffle 5 sec, expire lentement, en comptant de nouveau jusqu'à 5
- Répète l'exercice 3 à 5 fois.
- **Visualisation :** Lorsque tu inspires, laisse ton abdomen se gonfler comme un ballon. Visualise le ballon se gonfler, puis se dégonfler, tout au long de l'exercice

4 Conseils pour se concentrer et gérer son stress Station F entrepreneurs - Paris

Exercices de sophrologie

« Lorsque nous ne pouvons trouver de la tranquillité en nous, il est inutile de la chercher ailleurs »

#1 RESPIRER

LE CHAUFFAGE CORPOREL

Bénéfice physique

Je débloque ma respiration abdominale

Intention

J'installe le calme en moi

Enchaînements

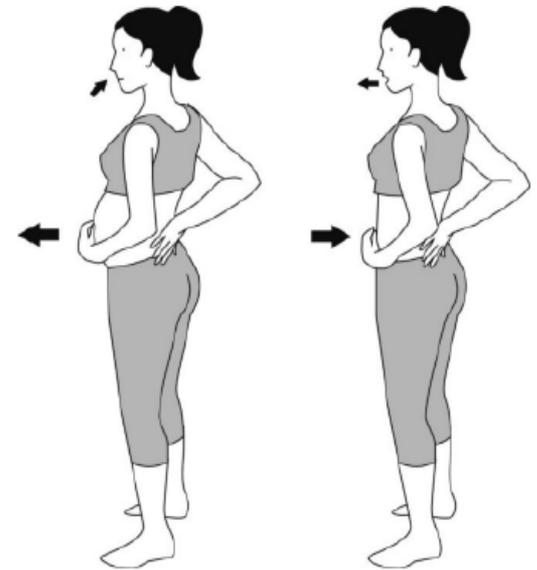
Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, genoux déverrouillés, épaules abaissées.

Placer une main sur le ventre au niveau du nombril et une main au niveau des lombaires.

Fermer les yeux.

Inspirer profondément par le nez en gonflant le ventre. Sentir ses mains s'éloigner d'une de l'autre.

Expirer doucement par la bouche en creusant le ventre. Sentir ses mains se rapprocher d'une de l'autre.



#2 ÉVACUER LE STRESS

LE KARATÉ

Bénéfices physiques

Je me défoule, je détends mon dos

Intention

J'explose mon stress

Enchaînements

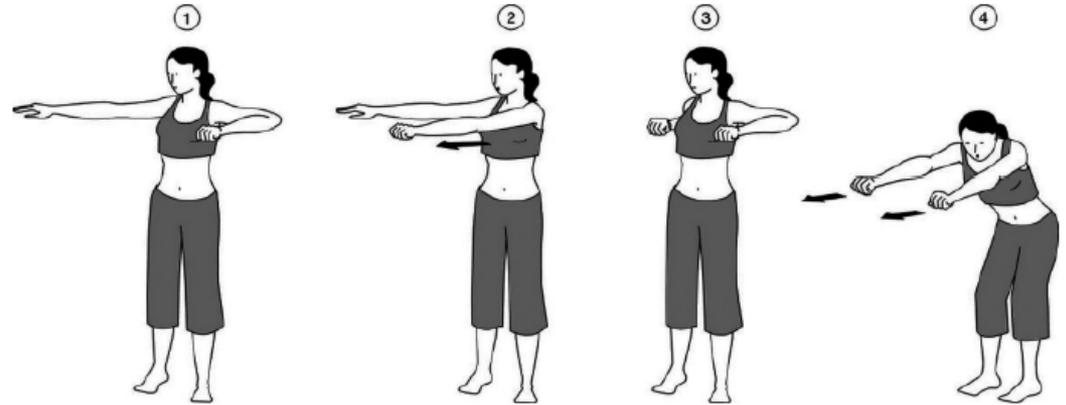
Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, genoux déverrouillés, épaules abaissées.

Tendre le bras droit à l'horizontale, ramener le poing gauche à la hauteur de l'épaule. Inspirer par le nez. Bloquer la respiration en se concentrant sur un point devant soi en imaginant qu'il représente son stress.

Projeter le poing droit devant soi vers ce point en soufflant par la bouche et en imaginant exploser ce stress.

Recommencer en inversant les bras

Puis une dernière fois avec les deux poings à la hauteur des épaules et en les projetant devant soi en même temps.



#3 DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

EXERCICE DU COU

Bénéfices physiques

Je dénoue mes cervicales

Intentions

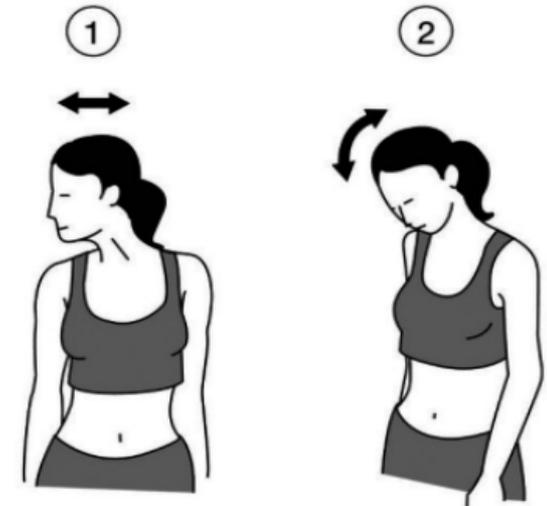
Je dis non à la peur, je dis oui à ma réussite

Enchaînements

Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, genoux déverrouillés , épaules abaissées.

Fermer les yeux. Inspirer par le nez, bloquer la respiration et tourner la tête de droite à gauche pour dire non. Penser que l'on refuse d'avoir peur, d'être angoissé. Ramener la tête droite en soufflant par la bouche. A faire 3 fois.

Puis inspirer par le nez, bloquer la respiration et pencher la tête d'avant en arrière pour dire oui. Penser que l'on a toutes les ressources pour réussir et qu'on peut avoir confiance en soi. Ramener la tête droite en soufflant par la bouche. A faire 3 fois.



#4 SE CONCENTRER

LE TRA-TAC

Bénéfices physiques

Je fixe mon attention

Intentions

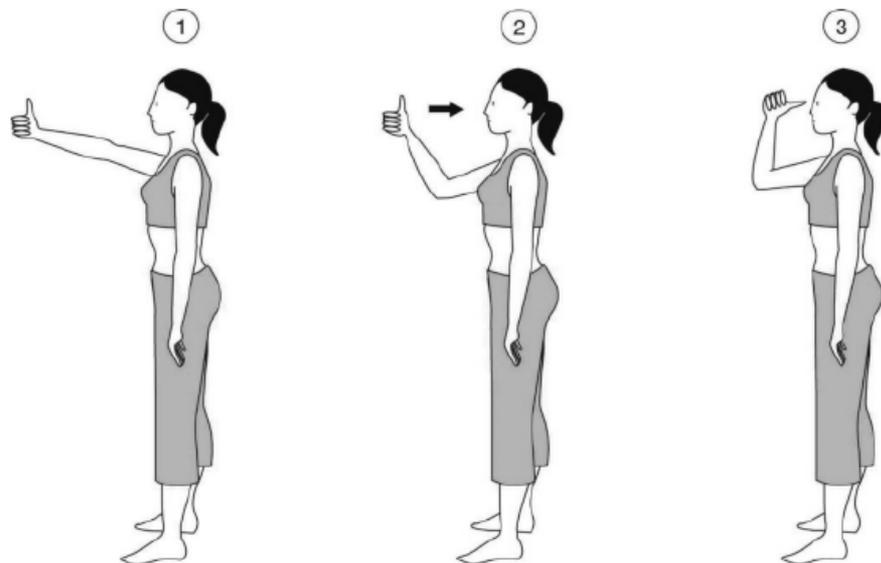
Je me concentre, je me centre sur moi

Enchaînements

Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, genoux déverrouillés, épaules abaissées.

Tendre le bras droit devant soi (ou gauche si on est gaucher) pouce levé. Fixer son pouce en inspirant par le nez, bloquer la respiration et ramener le pouce vers sa tête en visant le point entre ses deux sourcils. Fermer les yeux quand la vue se trouble. Quand on a touché le point entre les deux sourcils, souffler doucement par la bouche puis ouvrir les yeux en relâchant le bras.

A faire 3 fois.



Quelques livres

- **Charly Cunji et Serge Limousin**
 - Savoir se relaxer édition Retz
- **Christophe Massin et Isabelle Sauvegrain**
 - Réussir sans se détruire : des solutions au stress du travail, Édition Albin Michel
- **Frédéric Chapelle et Benoît Monié:**
 - Bon stress et mauvais stress : mode d'emploi, Édition Odile Jacob

Vers qui se tourner en cas de besoins

Ne reste pas seul avec ces troubles



A l'université

Service de Santé de l'université SUMPSS

- 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 médecins et de **psychologues gratuits** qui peuvent vous écouter, vous aider et vous suivre au long cours.
 - Contact campus de Versailles, prendre RDV au 01 39 25 40 96 : Cs psy sur RDV les jeudis au & Cs Médecin Lun-Mer-Jeu 9h30 à 16h30
 - Contact campus de Guyancourt, Maison de l'étudiant – 1, Allée de l'astronomie, 2^{ème} étage – 78280 Guyancourt. Prendre RDV au 01 39 25 53 82/52 83 Cs sy Lun et Ven sur Rdv. Cs Médecins Lundi AM, mar-mer matin-jeudi et vendredi de 9h30 à 16h30

Dr Emmanuelle MATHIOT est la responsable

A l'Université

- **Le BIPE, 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 (Noura et Isabelle) et/ou le Dr Nadia Younes & Raphael Coscas
- **Contact** : nadia.younes@uvsq.fr, raphael.coscas@uvsq.fr

Autres recours possibles

- **Consultation psychiatrie psychologie**

Institut Marcel Rivière (convention UVSQ)

- 01 39 38 78 56 (accueil tel 9-12H)

- Adresse : Route de Montfort 78320 LA VERRIÈRE

= **Se présenter comme étudiant en médecine à l'UVSQ**

- **Service psychiatrie adultes Hôpital André Mignot**

- 01 39 63 90 12 (accueil tel 9-17H)

- Adresse : 177 rue de Versailles 78150 LE CHESNAY

= **Se présenter comme étudiant en médecine à l'UVSQ**

Mais aussi

- **Groupes de parole intra-hospitaliers lors des stages**
- **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
- **Bouge ton blues – Association FAGE**
- **Association POUCE**
 - Contactez nous via **Facebook**, Page POUCE
 - Contactez nous par le site **pouce.org**

Les mots de la fin



**“CERTAINS VEULENT QUE ÇA
ARRIVE. D’AUTRES AIMERAIENT
QUE ÇA ARRIVE. ET LES AUTRES
FONT QUE ÇA ARRIVE.”**

MICHAEL JORDAN

*“ C'est dans l'effort
que l'on trouve la
satisfaction et non
dans la réussite. Un
plein effort est une
pleine victoire. ”*

Gandhi

Bon travail et bon courage !