

Épuisement, stress en période de COVID et de post-Covid :

considérations cliniques et pistes de solutions d'un clinicien de l'orientation (sujet à modification)

Comment comprendre le stress dans son contexte du travail : aspects contextuels, relationnels, groupal, et sociétal...Quels sont les effets du stress sur mon pauvre petit moi et mon entourage?

Dr Hans Seylie Stress et Eustress et cortisol et plusieurs autres hormones

Sonia Lupien : stress positif et stress négatif : un recadrage utile, il faut aimer le stress, amis bon on peut apprendre à le gérer et pourquoi ne pas l'éviter parfois...

Hervieux : la bonne attribution (les 3 colonnes de la gestion du stress et les seuils de tolérance selon l'histoire individuelle, familiale et sociale.)

Considérations classiques de l'épuisement et du stress au travail : " tout ça est dans votre tête"(caricature le chat de Gulluck)

Et quoi d'autres?

Les deux types de changements

Les recadrages sur l'état de stress ou anxiété...mes recadrages et métaphores utiles pour modifier les perceptions et les actions.

Bien identifier les difficultés et les ressources, sans oublier les solutions tentées (Nardone et Watzlawick) pour surmonter nos états ou nos scénarios.

Étude cas : Martin et l'épuisement ou le sauveur sauvé!

Étude de cas : Maria la rebelle non vaccinée...

Retour sur les études de cas en groupe

Pause détente, socialisation (sans cellulaires ;))

Comment développer des techniques qui permettent de prévenir le stress : mes outils de clinicien

1.Vérifier la santé physique, le sommeil, les exercices physiques et les outils de psycho-éducation.

2. Enseigner une technique de relaxation rapide en trois étapes : efficace combinant auto-hypnose et mindfulness et training autogène. Installation d'une image de bien-être ou de détente ou de sécurité.

Pratique de la technique en groupe : supports de Youtube et cellulaires..

Notions de l'activité de l'Égo, de la réceptivité, ou de la passivité de l'Égo (Fomm, Érika)

3. Cas particuliers TDA, TDA-H, dépressions : travailler avec des images adaptées.

4. Comment faire de la prévention sans être un psychothérapeute : établir des frontières claires sur notre objectif, mais on peut faire beaucoup en prévention autant les c.o. que les prof.

5. Toutes les techniques de relaxation ou méditation sont bonnes comme pour tous les intervenants de la relation d'aide...

Période de questions?????

Bibliographie : va être compléter

Abuín, M. R.(2016) Terapia autógena: técnicas, fundamentos, aplicaciones en la salud y clínica y apoyo empírico. *Clínica y Salud*, 27, pp 133–145.

Bowden,A. Lorenc, A. et Robinson,N. (2012) Autogenic Training as a behavioural approach to insomnia: a prospective cohort study. *Primary Health Care Research & Development*, no 13, pp 175–185.

De Riviera, L.(2018) *Autogenics 3 : The new Way to Mindfulness and Meditation*, Madrid, Institute of Psychotherapy and Psychosomatics Research.

Elkins, G.R. & Olendski, N. (2019) *Mindfulness Hypnotherapy : The Basics for Clinical Practice*. Springer Publishing Co. New-York.

Hong, S.E et ass.(2018) Effectiveness of autogenic training on headache: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, no 39, pp 62–67.

Friedhelm, S.et Kupper, S. (2002). "Autogenic Training: A Meta-Analysis of Clinical Outcome Studies". *Applied Psychophysiology and Biofeedback*. 27, 1, pp 45–98.

Hawkins, P.J. (2006) *Hypnosis and stress : A Guide for Clinicians*. Wiley and Sons. Eds. West Sussex, England.

Kanji, N. (2000). Management of pain through autogenic training. *Complementary Therapies in Nursing & Midwifery*, 6,3, pp,143–148.

Kanji, N., White, A., & Ernst, E. (2006). Autogenic training to reduce anxiety in nursing students:

Kemper,K.J., and Khirallah,M.(2015) Acute Effects of Online Mind–Body Skills Training on Resilience, Mindfulness, and Empathy. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*. 20,4, pp 247-253.

Krampen, G. (1999). Long-term evaluation of the effectiveness of additional autogenic training in the psychotherapy of depressive disorders. *European Psychologist*, 4, 11–18.

Linden, W. (1990) *Autogenic Training : a clinical guide*. New-York. Guilford Press.

Labbé, E. L., & Williamson, D. A. (1984). Treatment of childhood migraine using autogenic feedback training. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52, 968–976.

Linden, W. (1990) *Autogenic Training : a clinical guide*. New-York. Guilford Press.

Luthe, W. et Shutz, W. (1983) *Les techniques autogènes*. Montréal. Décarie Éditeur

Mishima, N., Kubota, S., & Nagata, S. (1999). Psychophysiological correlates of relaxation induced by standard autogenic training. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 68,4, pp.207–213.

Mitani, S., Fujita, M., Sakamoto, S., & Shirakawa, T. (2006). Effect of autogenic training on cardiac autonomic nervous activity in high-risk fire service workers for posttraumatic stress disorder. *Journal of Psychosomatic Research*, 60,5,pp. 439–444.

Nicassio, P. y Bootzin, R. (1974). A comparison of progressive relaxation and autogenic training as treatments for insomnia. *Journal of Abnormal Psychology*, 83, 253–260.

Sakai, S. et ass.(2020) The influence of autogenic training on the physical properties of skin and cardiac autonomic activity in postmenopausal women: an exploratory study. *International Journal of Dermatology* 2020, 59, pp. 103–109

Seylye, H. (1974) *Sress sans détresse*. Eds La Presse. Montréal.

Stetter,S. and Sirko Kupper, S. (2002) Autogenic training : A Meta-Analysis of Clinical Outcome Studies. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 27, 1, pp.45-54.

Wagener, B. (2013) Autogenic training, metacognition and higher education, *Educational Psychology*, 33, No. 7,pp 849–861.