

Bonjour,

Je reviens vers vous pour vous donner les références de la formation qui satisferont vos « bleus » et rassureront vos « verts »

**Pour les chiffres :**

- Étude réalisée par Technologia, un cabinet de prévention des risques au travail.
- « Vaincre l'épuisement professionnel » Dr P.Mesters et Suzanne Peters
- étude de l'Institut de Médecine environnementale (IME) réalisée par TNS Sofres en partenariat avec l'Institute of NeuroCognitivism (INC)
- Sondage BVA
- Compagnie d'assurance
- Assurance maladie
- OMS
- BIT (bureau international du travail)

**Type A et B :** Cardiologues Friedmann et Rosenman (1974)

**Différence de perception :**

- Burn out et stress selon Wilmar SCHAUFELI et Bram BUUNK, deux psychologues anglophones : « Le stress est un terme générique qui réfère au processus d'adaptation temporaire accompagné par des symptômes mentaux et physiques.
- Pour Hans SELYE, c'est « l'ensemble des réactions non spécifiques de l'organisme à toute demande d'adaptation qui lui est faite. »

**Les 4 moteurs :** Neurologue Yves Agid

**Les drivers :** Le concept des Drivers a été développé par Taïbi Kahler, Psychologue américain et Analyste Transactionnel. Il cherchait à répertorier et à classer les signes extérieurs émis par la personne lorsqu'elle se trouve dans une situation qui provoque chez elle un stress.

**Le syndrome d'adaptation :** le syndrome d'adaptation de SELYE (Hans Selye) – syndrome d'adaptation générale (SGA 1950).

**Charges allostasique :**

- Sterling et Eyer en 1988 ont introduit le terme d'allostase pour faire référence aux réponses, aux « ajustements » de l'organisme soumis à des agressions quotidiennes pour maintenir son équilibre intérieur. C'est le maintien de la stabilité à travers le changement
- Mac Ewen : Un expert en neuroendocrinologie et auteur du livre « The end of stress as we know it »

- Mortimer H. Appley : » Psychological Stress »

#### **Méditation de l'amour altruiste :**

- Plusieurs études furent lancées dans les laboratoires de Francisco Varela en France, de Richard Davidson et Antoine Lutz à Madison (Wisconsin), de Paul Ekman et Robert Levenson à San Francisco et Berkeley, de Jonathan Cohen et Brent Field à Princeton, de Stephen Kosslyn à Harvard et de Tania Singer à Zurich.
- Selon le psychologue Daniel Batson, de l'Université du Tennessee, « l'altruisme est une motivation dont la finalité ultime est d'accroître le bien-être d'autrui »

#### **Plasticité Cérébrale :**

- En 1998, Peter Erikson, de l'Hôpital universitaire Sahlgrenska en Suède, et ses collègues découvrent que, jusqu'à la mort, de nouveaux neurones se forment dans certaines régions du cerveau humain, en particulier l'hippocampe (participant notamment à la mémoire).
- En 2005, Sarah Lazar et ses collègues, de l'Université Harvard, ont établi que chez des méditants de longue date, ayant en moyenne une dizaine d'années d'expérience, le volume du cortex cérébral augmente.
- En 2011, Britta Holzel, de l'Université Harvard, et ses collègues ont montré que des changements structuraux se produisent déjà après une période d'entraînement à la méditation sur la pleine conscience de huit semaines.

Nous nous sommes également appuyés sur des mémoires de master et de thèses de Doctorat en médecine (Mémoire en bachelor of arts in travail social de martine GLAUSER en 2010 et These en Doctorat de médecine : clémence VAQUIN – VILLEMINEY en 2007)

Vous comprenez pourquoi il nous a fallu 2 ans pour concevoir cette formation même avec un psychopédagogue dans l'équipe.

Bonne réception et bonnes vacances si vous y êtes ou si elles arrivent bientôt

## Autres Bibliographie et ressources

- Dr Christian Stock, *Le burn out, le détecter et s'en protéger*, 2012, Ecolibris
- Pierre Canoui, Aline Mauranges, *Le burn out à l'hôpital. Le syndrome d'épuisement professionnel des soignants*, 2008, Masson
- Chiffres du réseau national de vigilances et de préventions des pathologies professionnelles
- Chiffres du Cabinet Technologia, prévention des risques professionnels <http://www.appel-burnout.fr>.
- Herbert J. freudenberger (1974), *l'épuisement professionnel : la brulure interne (s'occupait de toxicomanes)*
- Mickaël Naulleau, chercheur en management et gestion des ressources humaines à Audencia, Nantes
- Brigitte Font Le Bret psychiatre
- Stéphanie Allenou, *Mère épuisée*, éditions les liens qui libèrent
- Claudia Fliess, *Toutes les mères sont folles*, éditions du Moment
- Christophe Dejours, *Travail, usure mentale*, 1980, Bayard
- Enquête « le nouvel observateur » Mai 2014 – Cécile Deffontaines et Colette Mainguy
- Yves Agid, *L'homme subconscient. Le cerveau et ses erreurs*, 2010, R. Laffont

Pour répondre à votre question sur les vidéos en anglais, l'émission américaine de vulgarisation scientifique est : « Bill Net The agence Guy »

Cordialement

Eric Joncour