

# Dompter son stress, retrouver le sommeil et éviter le burn-out

Référence DPC en cours

Pour qui ?

FORMAT  
DPC

Pour les praticiens ayant conscience que leur santé passe avant tout. Les personnes réceptives au stress et qui cumulent pressions et tensions musculaires. Ceux qui ont une patientèle stressée. Formation destinée à l'équipe dentaire

## à Strasbourg le 11 octobre 2018

Une étude de l'INSV de 2016 confirme que les chirurgiens-dentistes constituent la deuxième profession la plus touchée par le burn-out, après les policiers. Ainsi, le chirurgien-dentiste cumule les facteurs de risques environnementaux, car évoluant 10 heures par jour dans une pièce où les 5 sens sont stimulés en permanence, avec la nécessité de se concentrer sur des temps longs et de travailler sur des postes exigus, avec des postures en compression. En termes d'organisation du travail ensuite, où le surbooking, le travail rapide, continu, l'absence de pauses entre patients sont quasi-systématiques au sein du cabinet. A cela s'ajoute les pressions liées aux relations interpersonnelles : le traitement de patients souvent anxieux, parfois agressifs, les rendez-vous manqués, les conflits éventuels à gérer, etc...tout cela peut générer un stress supplémentaire. Il faut enfin évoquer les considérations intrapersonnelles. Il s'agit d'une profession de perfectionnistes, voire d'individualistes, qui sont souvent isolés professionnellement. L'absence d'un regard extérieur nuit à la conscientisation d'un problème et à la prise de recul nécessaire.

Les chirurgiens-dentistes vivent maintenant dans un excès de stress mêlant insatisfaction, déficit de sens, souffrance et conduisant certains dangereusement vers l'épuisement professionnel. Il est temps de réagir !

### Programme de la formation

#### Qu'est-ce que le stress ?

- Comprendre le mécanisme du stress : système nerveux sympathique et système nerveux parasympathique
- Environnement spécifique au cabinet dentaire
- A quel moment agir pour éviter le burn-out ?

#### Pratique : tests d'évaluation

- Test de Freudenberg
- Test d'inventaire de Burn-out de Maslach

#### Les outils pour lutter contre le stress

##### La respiration

- Utiliser les proximités anatomiques cœur/poumons pour réguler les effets du stress
- Impacts neuromusculaires et physiologiques d'une respiration par les lobes supérieurs des poumons

##### Pratique : exploration des 3 niveaux de respiration par activation indépendante et volontaire des 3 lobes pulmonaires

##### La cohérence cardiaque : le « Couteau Suisse » du chirurgien-dentiste

- Mécanisme de cet outil thérapeutique
- Comprendre l'importance de l'amplitude de la variabilité cardiaque dans l'adaptabilité au stress
- La cohérence cardiaque au cabinet dentaire : le couteau suisse à disposition du chirurgien-dentiste et de son équipe

##### Pratique : le protocole sommeil de cohérence cardiaque

### Nouvelle orientation DPC (Arrêté du 23 avril 2018)

Orientation n° 6-1 : repérage, prévention et prise en charge des pathologies des professionnels de santé (pathologies et facteurs de risques spécifiques, particularités des représentations de sa santé et de sa maladie, prévention et repérage de l'épuisement professionnel, organisation de l'accès à des ressources spécifiques).



Durée : 1 journée (pauses et déjeuner inclus) 9h – 17h30

#### Formateur :

Dr Françoise COTON-MONTEIL

### Objectifs pédagogiques

- Donner les outils pour faire face et prévenir le burn-out (stade ultime)
- Impacts neurophysiologiques par la cohérence cardiaque et les techniques de relaxation
- Comprendre le mécanisme du stress
- Comprendre pourquoi certaines personnes sont plus sujettes au stress que d'autres

### Informations sur le(s) participant(s)

\*Charte du traitement des données (RGPD) sur [www.ufsbd.fr](http://www.ufsbd.fr)

Nom du praticien : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Nom de l'assistant(e) : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

RPPS (carte de l'ordre) : \_\_\_\_\_

ADELI : \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_

\*Email : \_\_\_\_\_

### Tarifs

Praticien Adhérent UFSBD 360 €

Praticien non adhérent 392 €

OU

**Avec l'ANDPC** Pour les praticiens libéraux et salariés de centre de santé exerçant dans un cadre conventionnel

**Avec le FIF-PL**

Pour les praticiens libéraux

- Je m'inscris à cette action de DPC sur [www.mondpc.fr](http://www.mondpc.fr)\* (\*une fois que l'inscription sur mondpc sera possible, nous prendrons contact avec vous) et m'engage à participer à l'intégralité de la formation
- Je joins un chèque de caution d'un montant de 392 € à l'ordre de l'UFSBD, à mon adresse et je retourne le bulletin d'inscription complété à UFSBD FORMATION 7 rue Mariotte 75017 Paris

- Je retourne le bulletin d'inscription complété et accompagné d'un chèque de règlement à UFSBD FORMATION 7 rue Mariotte 75017 PARIS

Pour obtenir le remboursement de la formation, je fais ma demande de prise en charge sur [www.fifpl.fr](http://www.fifpl.fr)  
Ce bulletin d'inscription fait office de devis et de programme pour vos demandes de prise en charge

- Vous êtes dentiste salarié et vous ne répondez pas aux critères mentionnés ci-dessus : retournez le bulletin d'inscription en précisant les documents dont vous avez besoin pour une éventuelle prise en charge de votre formation

Assistant(e) adhérent UFSBD 300 €

Assistant(e) non adhérent 320 €

- Je retourne le bulletin d'inscription accompagné d'un chèque de règlement à UFSBD FORMATION 7 rue Mariotte 75017 PARIS

En remplissant ce bulletin d'inscription je m'engage à participer à la formation dans sa totalité. Les lieux, horaires et conventions me seront communiqués environ 15 jours avant la journée de formation. Pour toute annulation à moins de 21 jours ouvrés de la formation, aucun remboursement ne pourra être demandé et l'UFSBD se réserve le droit de vous facturer l'intégralité de la prestation. Dans le cas où le nombre de participants serait insuffisant, l'UFSBD se réserve le droit d'ajourner la prestation au plus tard 15 jours avant la date prévue et ne versera aucune indemnité.

Je suis chirurgien-dentiste et je souhaite apporter mon soutien à l'UFSBD de mon département, j'y adhère : je joins un chèque de 50 €

Une question ? N'hésitez pas à nous contacter au 01 44 90 93 91/94 ou [formation@ufsbd.fr](mailto:formation@ufsbd.fr) ☎ ✉