



## Christine MULLER

PARIS

### CV

- Spécialiste qualifiée en ODF
- Pratique privée Orthodontie de l'adulte



**SAMEDI 14 MAI / 14h45-15h15**

## Dissonance cognitive et stress chez les soignants : la voie du « Non »

### RÉSUMÉ DE LA CONFÉRENCE

Pour cette conférence, j'ai choisi de vous parler d'une problématique qui, au fil des années, est devenue de plus en plus préoccupante : le stress des soignants. Il est lié à la combinaison de facteurs propres à notre fonction mais aussi à la dégradation progressive des conditions de travail (contraintes administratives, organisationnelles, humaines, informatiques...). Ce stress chronique et extrême a évidemment des conséquences sur la santé – on relève une explosion des cas de burn out chez les soignants.

Dans un premier temps, nous aborderons la notion d'états de dissonance cognitive car ils amplifient et nourrissent ce stress délétère. Ces états surviennent lorsque nos actes et nos pensées entrent en contradiction.

Dans ce contexte, nous verrons ensuite pourquoi il est important que les soignants apprennent à repérer et identifier les situations ou configurations susceptibles de provoquer en eux des états dissonants et donc d'accroître leur stress (demandes irrationnelles, inutiles, vouées à l'échec, patients difficiles, confrères, proches...).

Enfin, nous nous attacherons à donner des clés concrètement pour dire « non » pour se préserver et soigner dans les meilleures conditions le plus longtemps possible.

### OBJECTIFS DE LA CONFÉRENCE

- Faire le lien entre dissonance cognitive et stress chronique
- Identifier ses situations à risques
- Être en capacité d'explorer « la voie du non »