« Diminuer la fatigue émotionnelle en apprivoisant ses émotions »

03/04/2025

« Confiance et méfiance sont deux risques : dans le premier vous vous ouvrez aux autres, dans le second vous vous enfermez en vous-mêmes. »

EDGAR MORIN

Besoin d’apprivoiser ses émotions pour en faire des amies

Sommaire

1. L’importance de la fatigue émotionnelle au XXIème siècle
   1. Généralités
   2. Les spécificités des structures vétérinaires
2. Les émotions sont nos amies …
3. L’hyper sensibilité est un talent à travailler
4. Limiter la fatigue émotionnelle en apprivoisant ses émotions
5. Quelques outils concrets pour limiter la fatigue émotionnelle

Confidentiel - Propriété TIRSEV - 2025 - Ne pas divulguer sans autorisation

1. L’importance de la fatigue émotionnelle au XXIème siècle

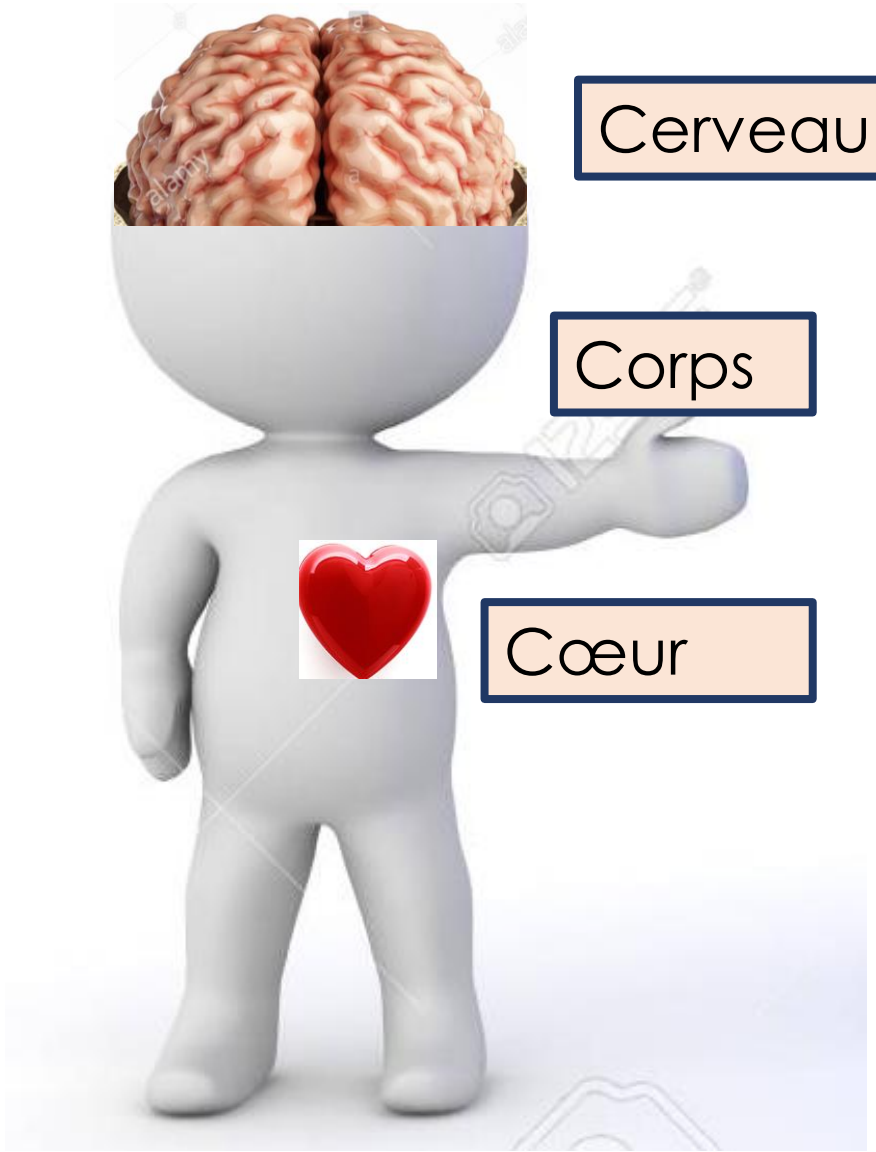
Confidentiel - Propriété TIRSEV - 2025 - Ne pas divulguer sans autorisation

1. L’importance de la fatigue émotionnelle au XXIème siècle

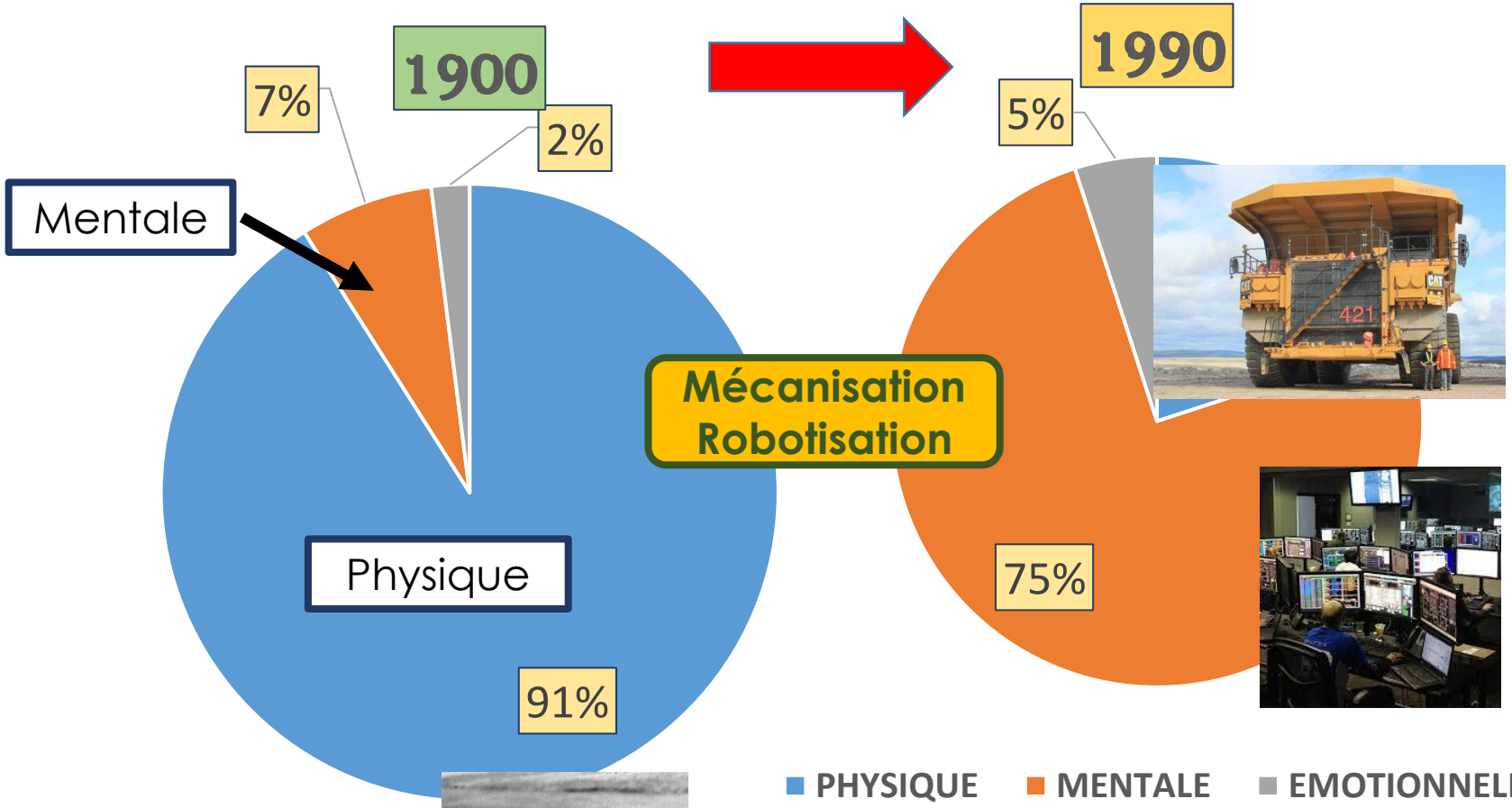
1.1. Généralités

Confidentiel - Propriété TIRSEV - 2025 - Ne pas divulguer sans autorisation

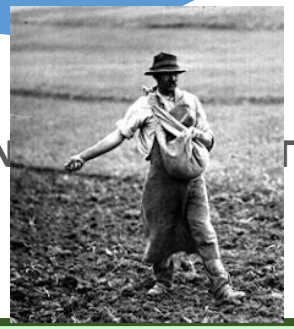
Nos 3 centres d’énergies : Les 3 C



La fatigue émotionnelle a de plus en plus d'impact



MEN

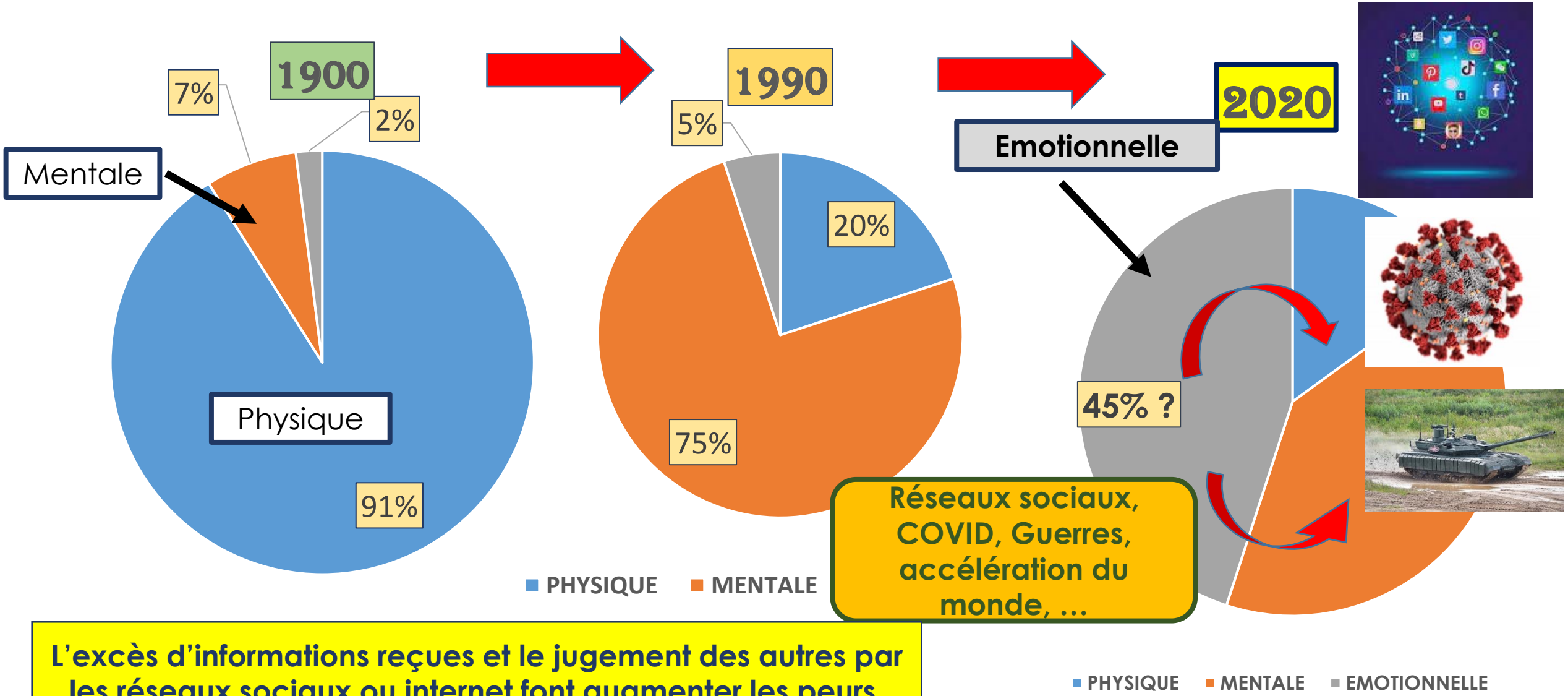


TIONNELL

On est passé de 7 % des travailleurs qui utilisaient leur tête (en 1900) à 75 % à la fin du XXème siècle

Confidentiel - Propriété TIR er sans autorisation

La fatigue émotionnelle a de plus en plus d'impact

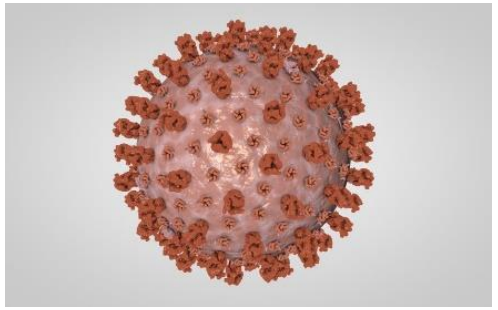


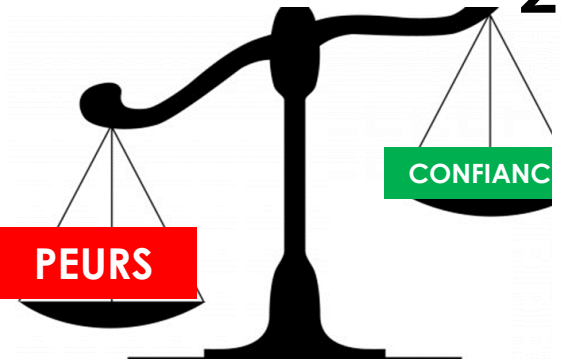
L'excès d'informations reçues et le jugement des autres par les réseaux sociaux ou internet font augmenter les peurs, donc la fatigue émotionnelle

Confidentiel - Propriété TIRSEV - 2025 - Ne pas divulguer sans autorisation

De nos jours nous sommes dans un monde de peurs

1. Nous sommes dans un monde totalement incertain



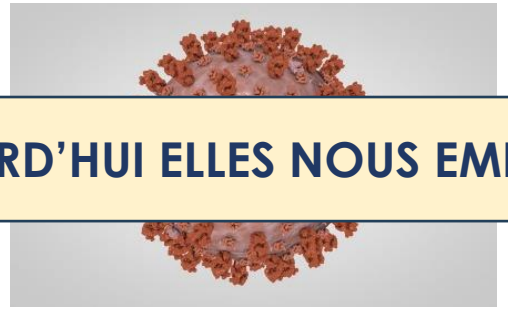


2. Et les médias en ont fait leur gagne-pain !

De nos jours nous sommes dans un monde de peurs

ommes

AVANT LES PEURS NOUS PERMETTAIENT DE SURVIVRE



AUJOURD'HUI ELLES NOUS EMPECHENT DE VIVRE PLEINEMENT

médias en ont fait leur gagne-pain !

Les nouveaux modèles, les nouvelles icones !

Tonton Fr...kote • 2e
CO-FONDATEUR : LE...
5 h •
+ Suivre

Il passe d'ouvrier dans une usine à star millionnaire de **TikTok** en 2 ans !
Et aujourd'hui il est l'icône du rebranding de **HUGO BOSS** 👏.

La tyrannie des Réseaux Sociaux

Ce jeune sénégalais se nomme Khaby Lame et il est la deuxième personne la plus suivie sur **TikTok** en 2022 avec plus de 130 millions de followers 😱.

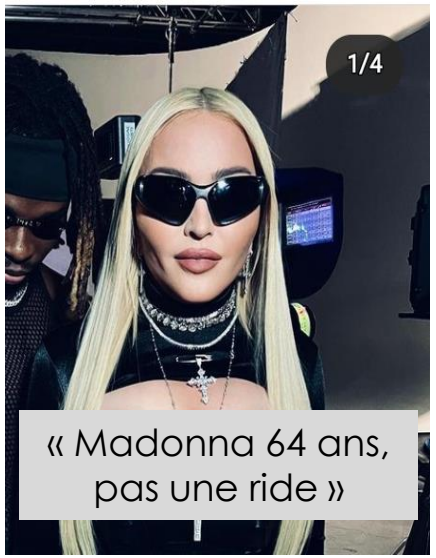
Et to ... iant des ... JAM ... .

Je di ... es guille ...

La tyrannie des EGOS Sociaux

Les deux ennemis actuels de l’estime de soi

❖ Peur de ne pas être à la hauteur dans 2 dimensions



« Madonna 64 ans, pas une ride »

➢La perfection

- Les images photoshopées, les réseaux sociaux
- **Exigences de l’image parfaite, du résultat parfait**

➢L’immédiateté

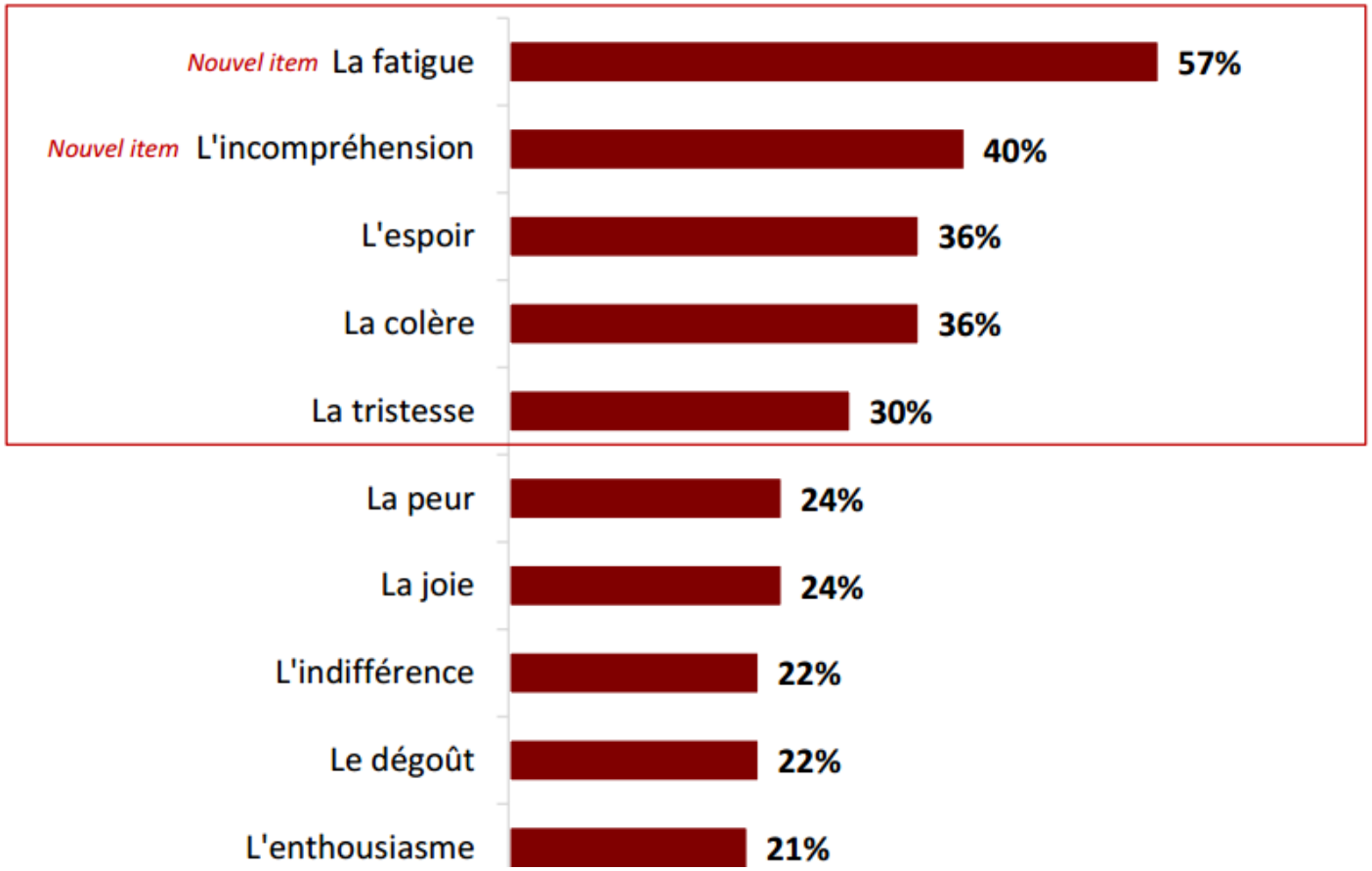
- Tout va très vite alors que la complexité augmente
- **Exigence que tout aille vite, que tout change immédiatement**

❖ **Cela entraine** beaucoup de souffrance

➢Lien démontré entre utilisation des réseaux sociaux et perte d’estime de soi

La fatigue émotionnelle émerge très clairement dans la société

A titre personnel, quelles émotions ressentez-vous le plus souvent actuellement ?



Étude décembre 2021

Le Point VIAVOICE Fondation Jean Jaurès

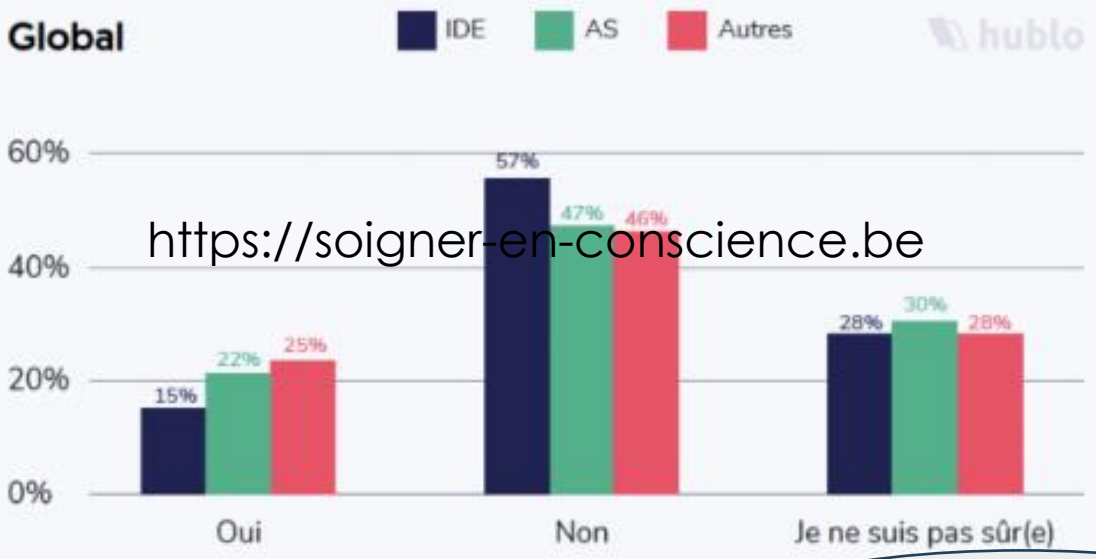
1. L’importance de la fatigue émotionnelle au XXIème siècle

1.2. Les spécificités chez les soignants et les vétérinaires

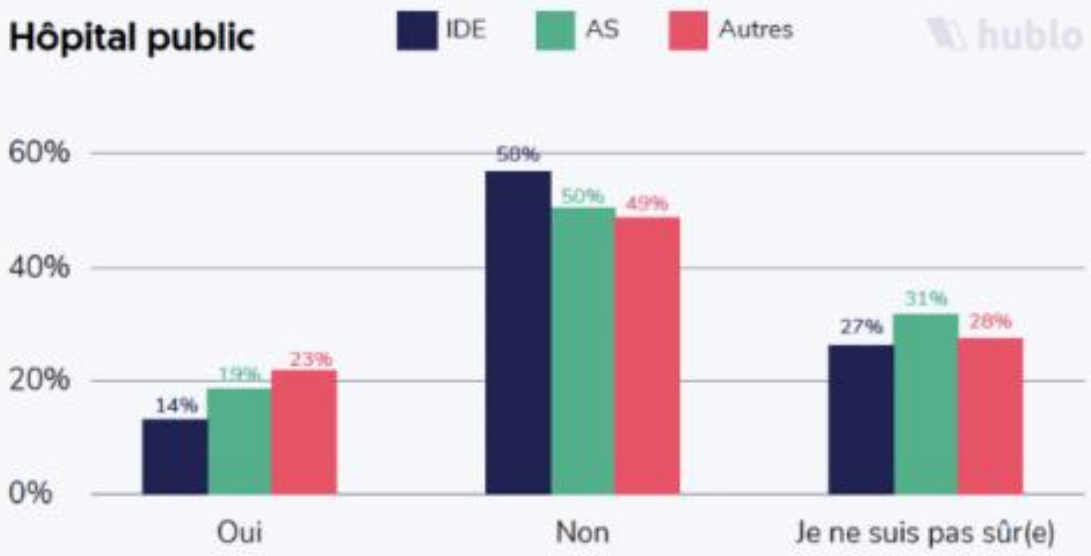
Confidentiel - Propriété TIRSEV - 2025 - Ne pas divulguer sans autorisation

Un besoin identifié chez les soignants en humaine

Vous sentez-vous suffisamment soutenu(e) émotionnellement au travail ?



https://soigner-en-conscience.be



50 à 80 % de NON

Étude HUBLO 2023 22 600 professionnels de santé

Un besoin identifié chez les soignants en humaine

Vous sentez-vous suffisamment soutenu(e) émotionnellement au travail ?

50 à 80 % de l

Weekend de ressourcement avec Soigner en Conscience à Orval

Événement de **Dr Jean-Marc Desmet**

19 avr. 2024, 17:00
21 avr. 2024, 17:00 CEST

Villers-Devant-Orval, Région wallonne, BE
Abbaye d'Orval, Belgique

Lien de l'événement : www.soign...

Dr Jean-Marc Desmet participe

Étude HUBLO 2023 22 600 professionnels de santé

La fatigue émotionnelle au sein des structures vétérinaires

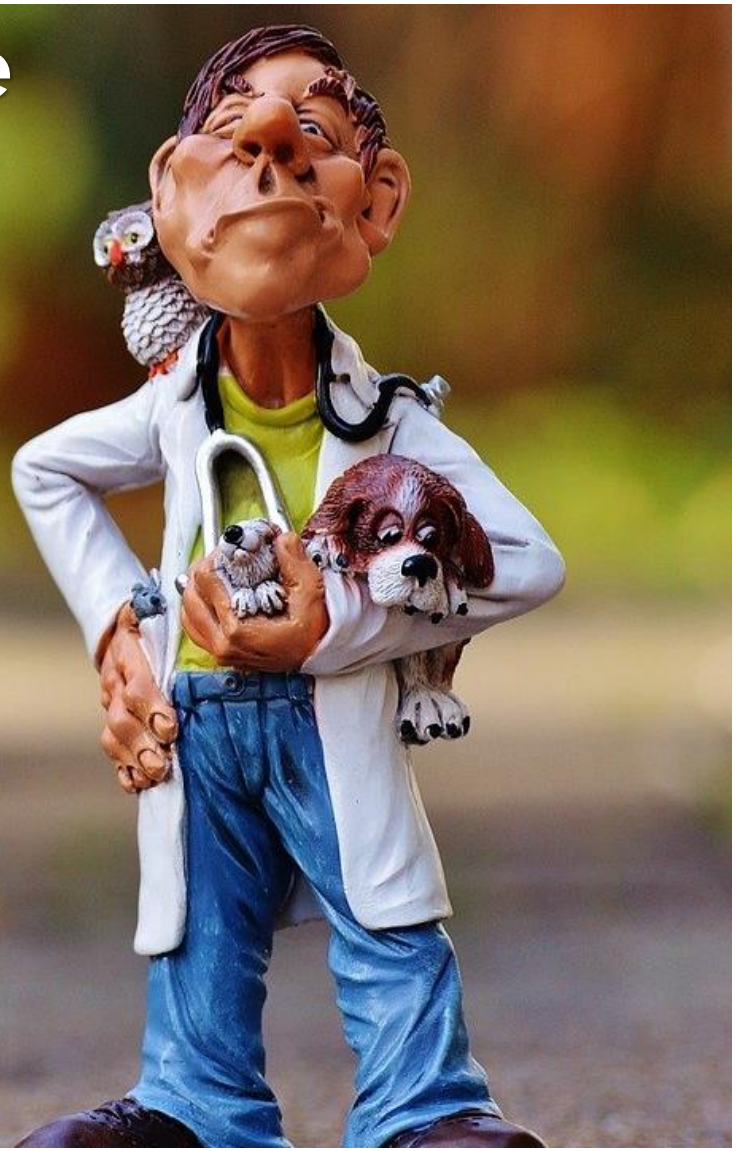
Des professions en souffrance

46% Vétérinaires libéraux concernés par le burn-out *(Tupin, 2005)*

Taux de suicide chez les vétérinaires 4x supérieur à la moyenne nationale *(Truchot 2021)*

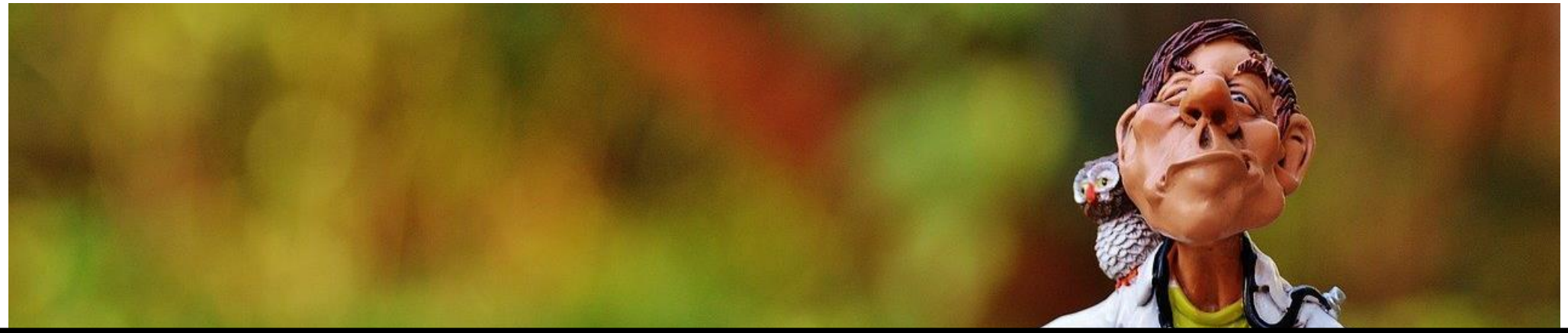
- **Femmes > Hommes**
- **Juniors > Seniors**

60 % des ASV évaluent un niveau de stress émotionnel > 6 sur une échelle de 10 *(Thèse Bertrand 2014)*



Confidentiel - Propriété TIRSEV - 2025 - Ne pas divulguer sans autorisation

La fatigue émotionnelle au sein des structures vétérinaires

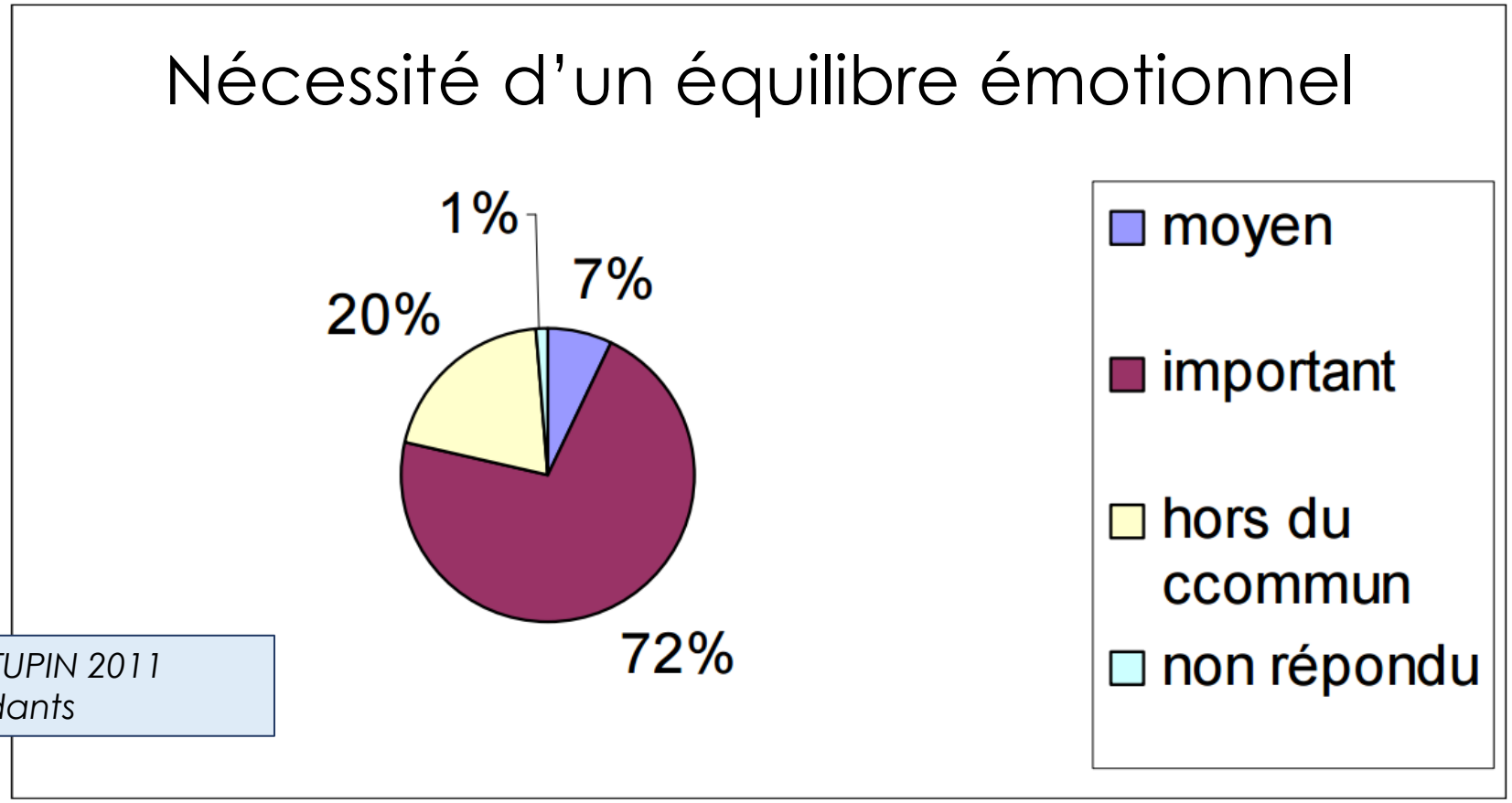


La profession vétérinaire est la seule profession à accumuler :

1. **La charge émotionnelle des soignants : confrontation à la maladie, la mort + l'euthanasie**

2. **La charge émotionnelle des professions de services subissant la pression des clients (exigence croissante, rapport à l'argent, …)**

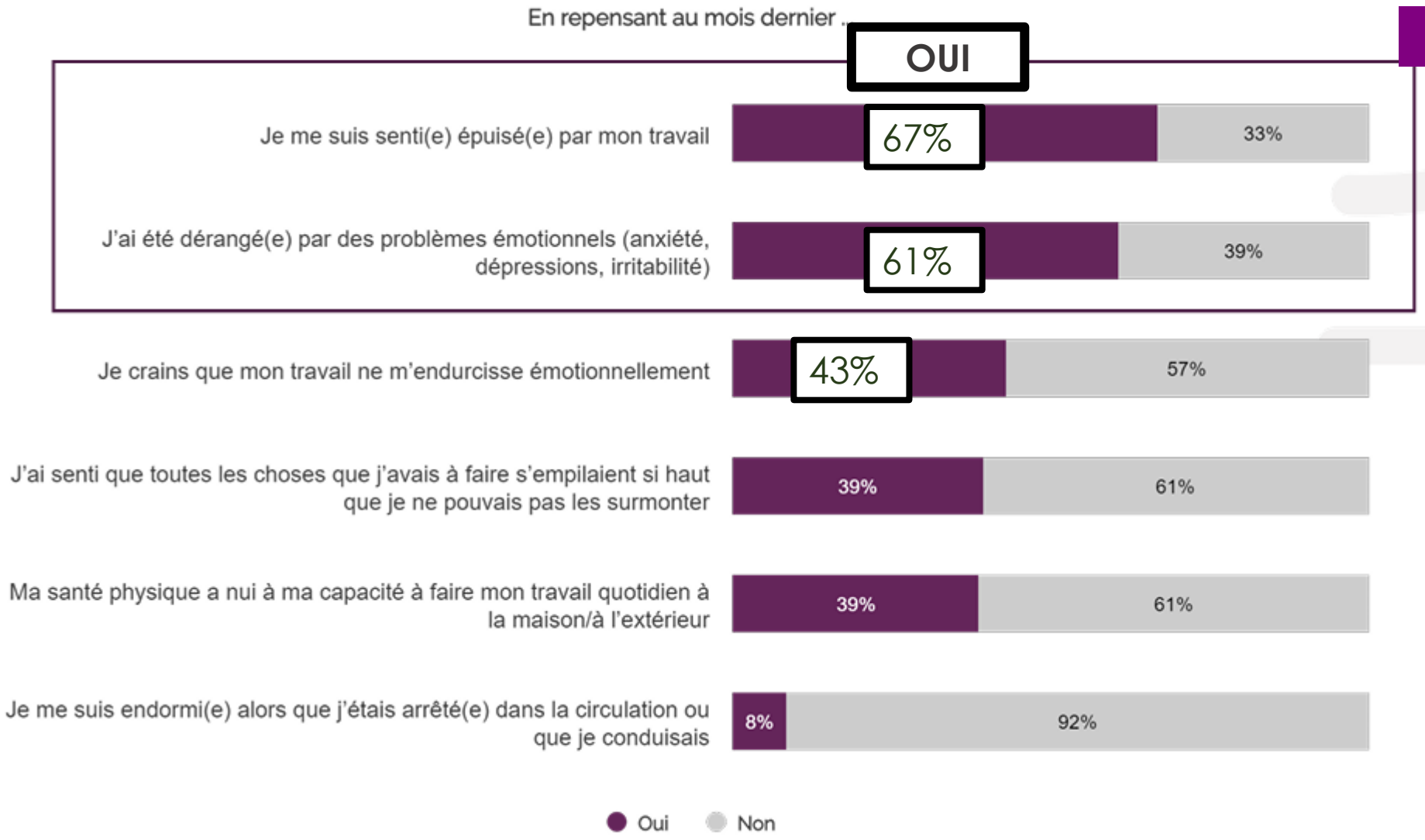
L'importance des émotions chez les vétérinaires

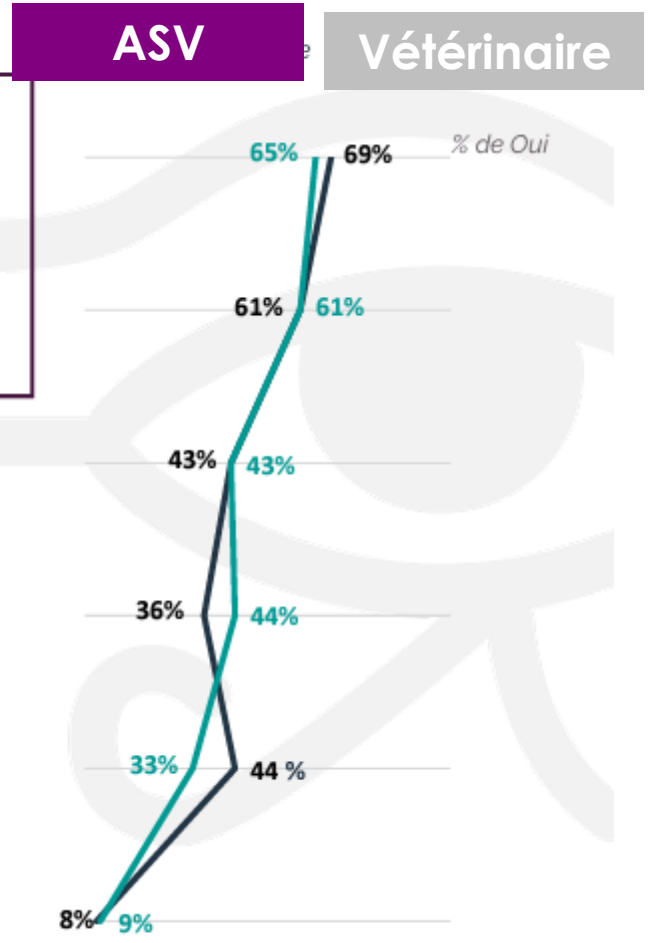


Thèse Deborah TUPIN 2011
235 répondants

Figure 18 : Selon vous, en dehors des capacités intellectuelles, l'exercice libéral de la médecine vétérinaire requiert un équilibre émotionnel moyen, important, ou hors du commun ?

Impact émotionnel du travail





Étude MSD France
Octobre 2022

Les 8 « stresseurs » principaux de la profession vétérinaire *(Truchot 2021)*

- **Charge de travail et le conflit vie pro/vie perso (PCS)**
- **Les pressions financières**
- **La peur de l'erreur médicale**
- **La souffrance animale**
- **Le travail morcelé (organisation)**
- **La négligence / maltraitance**
- **Les tensions entre collègues**
- **La crainte d'être blessé**

Le triptyque de la fatigue émotionnelle en structure vétérinaire

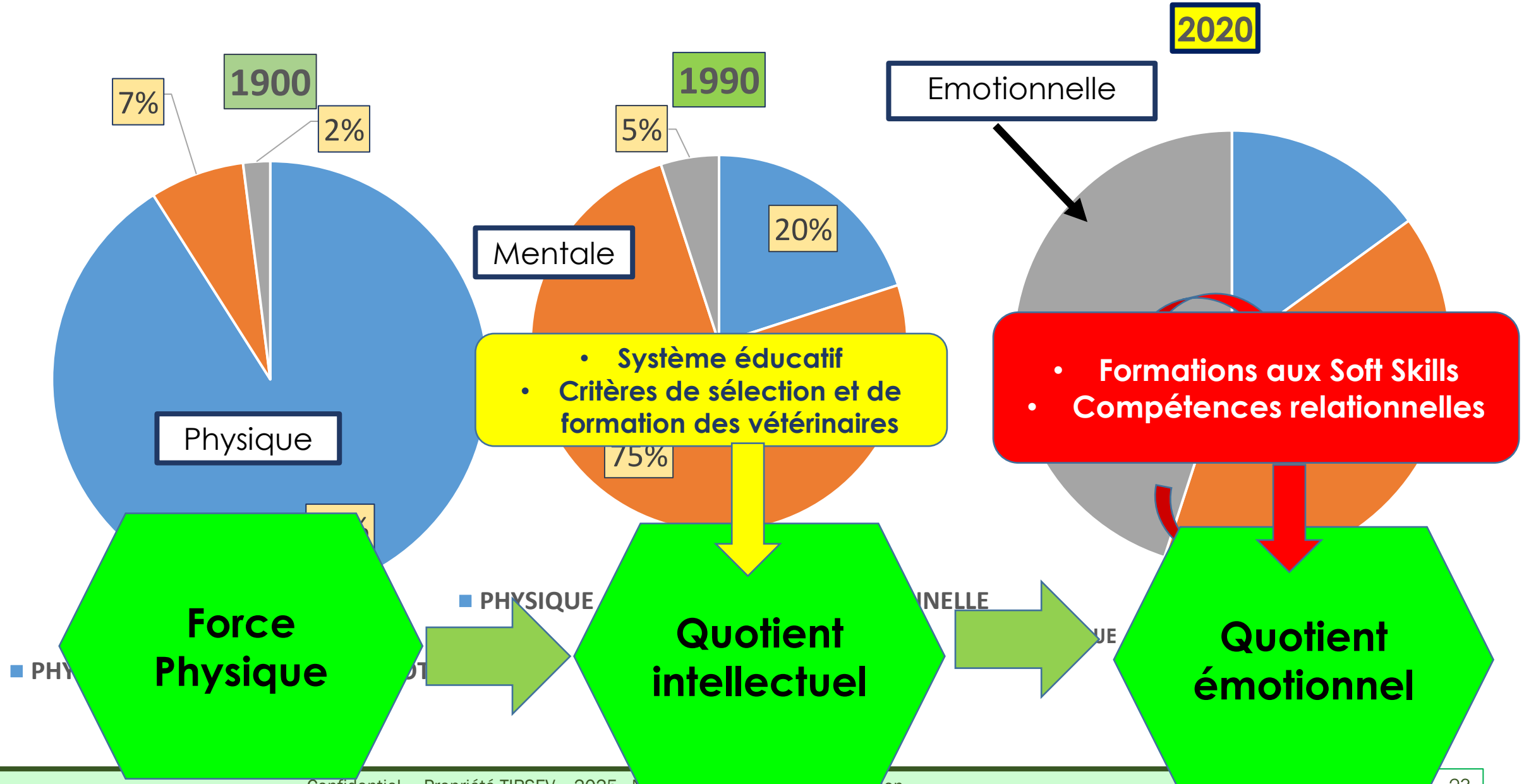
La fatigue émotionnelle de la relation avec les animaux

La fatigue émotionnelle de la relation avec les clients

La fatigue émotionnelle de la relation avec les collaborateurs

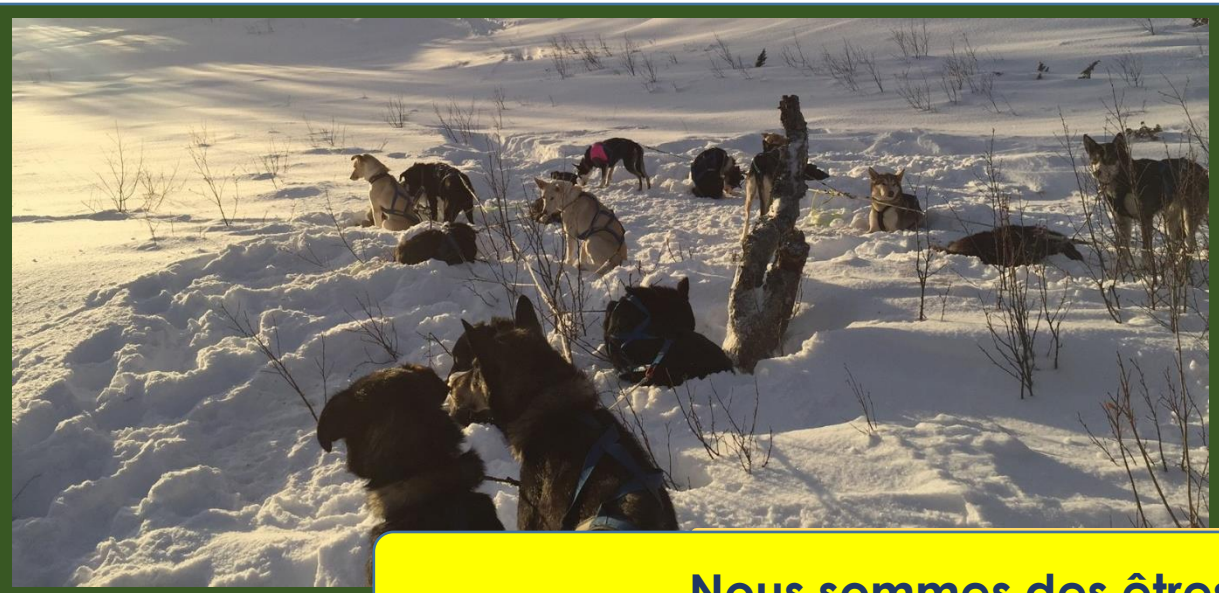
Confidentiel - Propriété TIRSEV - 2025 - Ne pas divulguer sans autorisation

Apprivoiser ses émotions, cela s'apprend et cela ne dépend que de vous !



2. Les émotions sont nos amies … jusqu’à un certain niveau

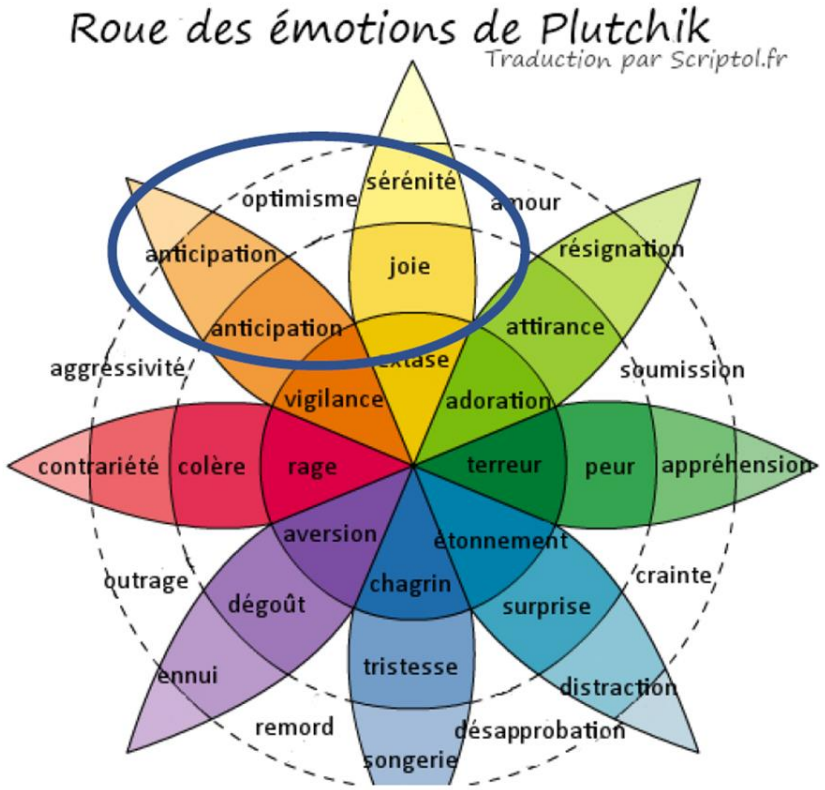
Nous sommes des animaux grégaires

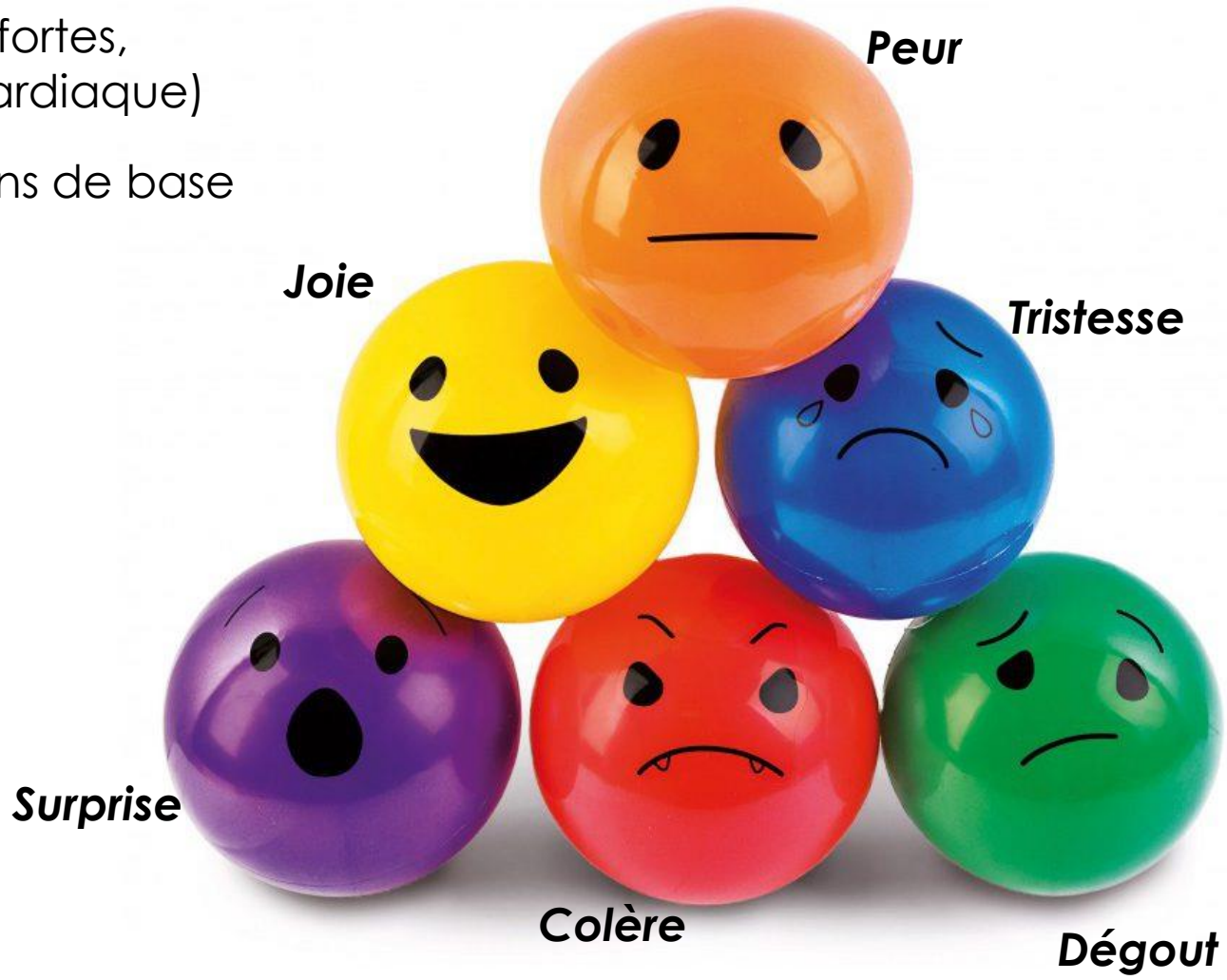


Nous sommes des êtres de relations et d'émotions

Les émotions sont très nombreuses et complexes

- 6 émotions primaires (sensations physiques fortes, modifications freq. respiratoire et rythme cardiaque)
- Emotions secondaires = mélange d'émotions de base *(Honte = peur + colère)*





Comme tous les animaux, nous sommes doués d'émotions

L’émotion est une sensation corporelle…

- = Réaction psychologique et physiologique à une situation ou un stimulus

- **Sensations physiques fortes : modifications fréquence respiratoire, rythme cardiaque, mains moites, gorge serrée…**

Ressentir signifie que vous êtes en vie !

Confidentiel - Propriété TIRSEV - 2025 - Ne pas divul

Les émotions sont nos voyants sur notre tableau de bord

Certains voyants sont des informations agréables

D'autres sont des indicateurs désagréables

Nous avons toujours intérêt à les regarder et à les écouter

L’émotion est un cadeau !

- **L’émotion est toujours positive**
  - Elle peut être agréable ou désagréable
  - Elle est physiologique
    - La peur pousse naturellement à fuir
  - Elle est toujours utile à condition de la garder au bon niveau

Les émotions sont une énergie

- L'émotion est un moteur de l'action
  - Émotion, motivation, mouvement = *motio*
  - « Agir sous l'emprise de ses émotions » !

- Apprendre à les accepter, à les maitriser, à les apprivoiser
  - Ne pas vouloir les nier ou les masquer

- Car non gérées ou mal gérées
  - A titre individuel, elles peuvent poser problème (comportement automatique)
    - Dépression, idées noires, phobies,
    - Agressivité
  - A titre collectif, elles conduisent à des dysfonctionnements de groupe
    - Tensions, agressivité, conflits
    - Démotivation, passivité

Confidentiel - Propriété TIRSEV - 2025 - Ne pas divulguer sans autorisation

Le chemin de l'apprentissage

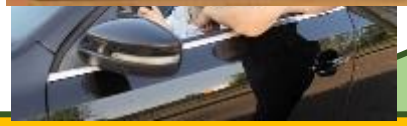
La peur nait de la prise de conscience

Peur

La compétence inconsciente

La compétence consciente

L'incompétence consciente



L'incompétence inconsciente

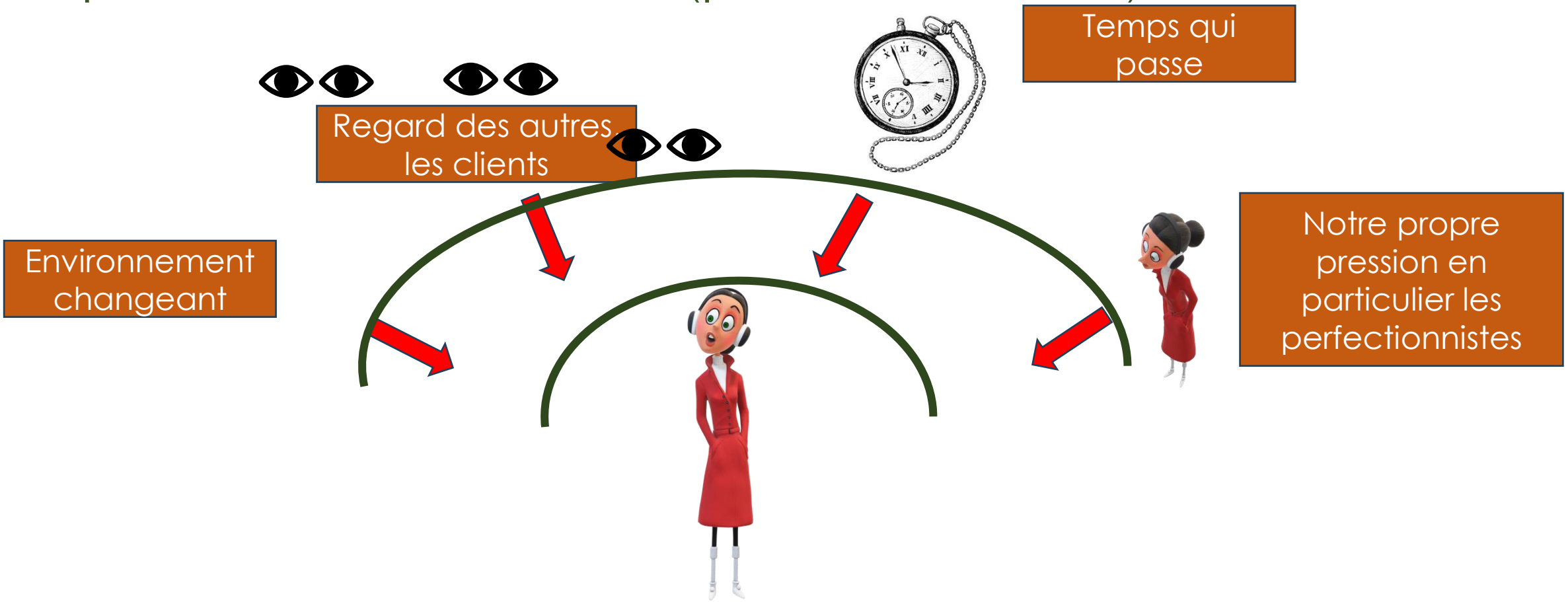
Pas d'apprentissage et de confiance en soi sans insécurité

Les peurs sont le sparadrap du capitaine Haddock

IMPOSSIBLE DE S'EN DEBARASSER !

Le stress

- Le stress c'est probablement l'émotion primitive
- C'est l'ensemble de nos réactions corporelles et psychologiques face à la pression de l'environnement (personnes. situation)

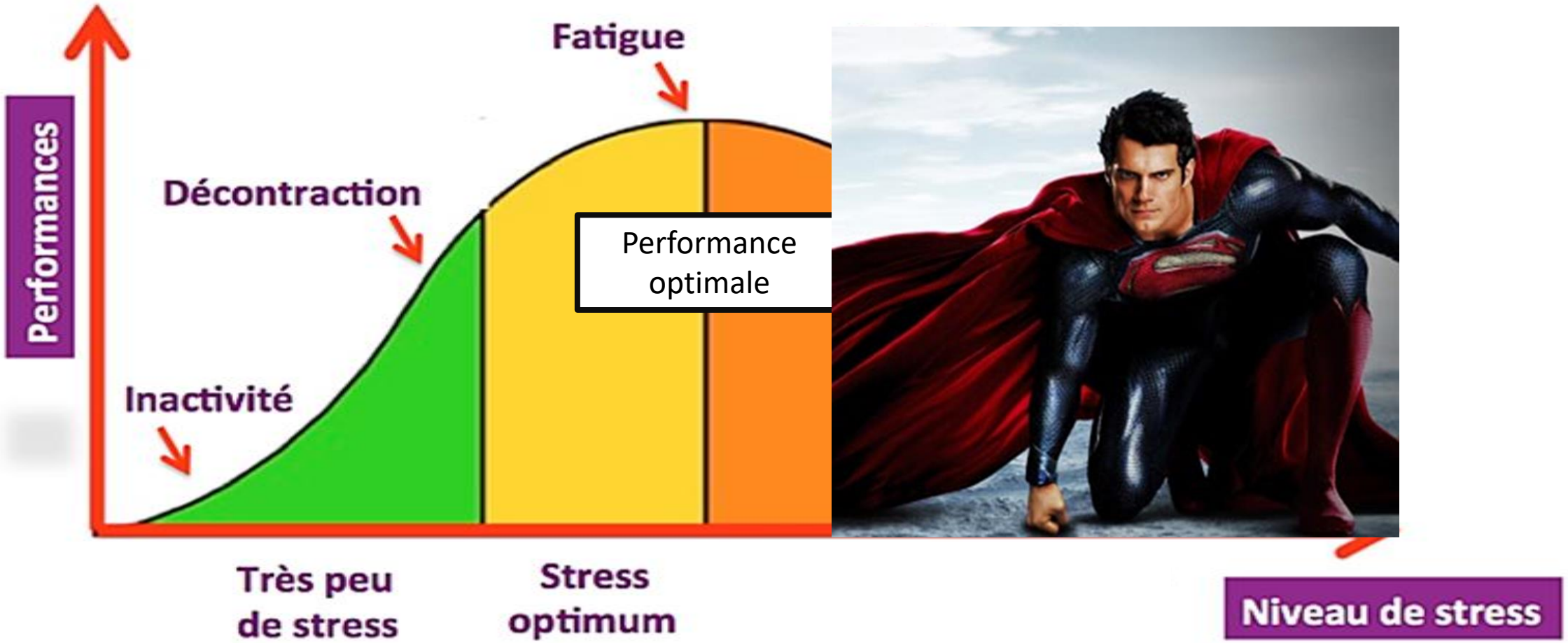


Le stress et la performance : Loi de YERKES DODSON

❖ La performance suit une courbe en cloche en fonction du stress

Le stress et la performance : Loi de YERKES DODSON

❖ La performance suit une courbe en cloche en fonction du stress



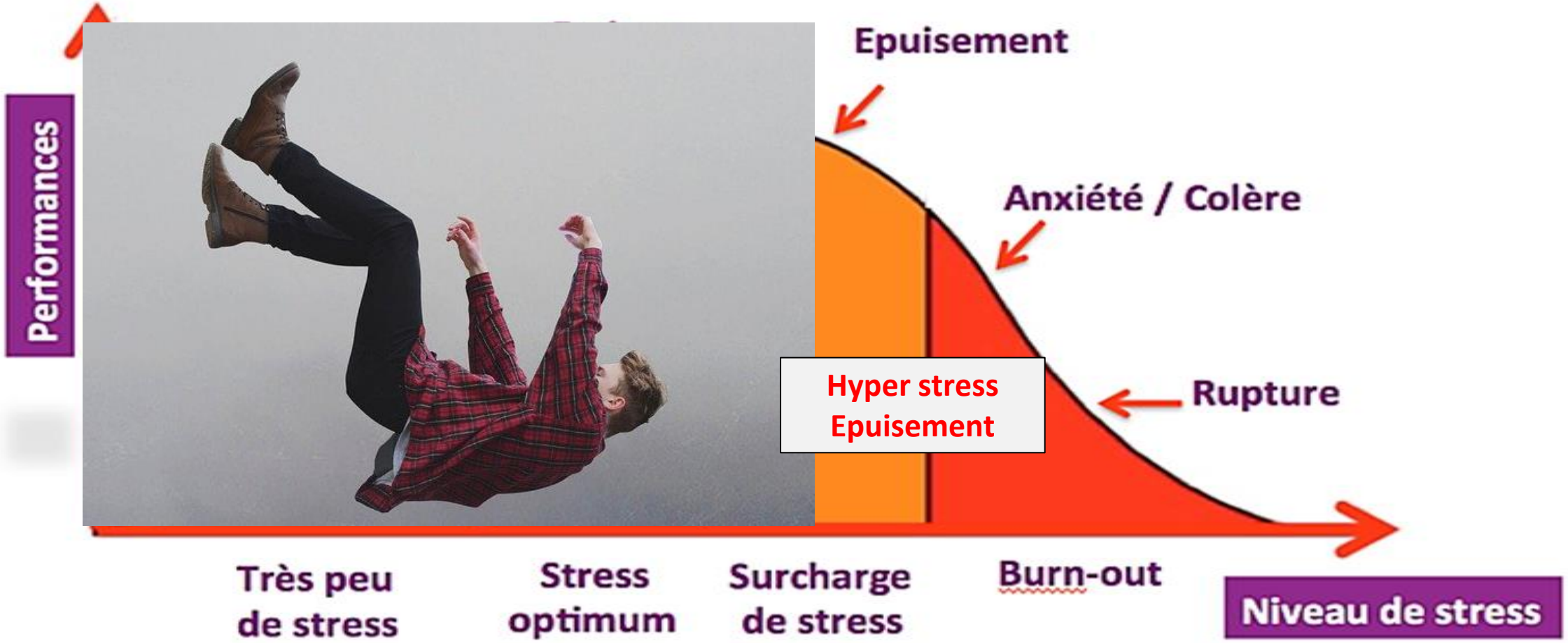
Le stress est une émotion :

Avec un bon côté : augmentation de la concentration, efficacité

Et un mauvais côté : hyper stress qui provoque un sentiment d'inefficacité, de débordement, …

Le stress et la performance : Loi de YERKES DODSON

❖ La performance suit une courbe en cloche en fonction du stress



Le stress est une émotion :

Avec un bon côté : augmentation de la concentration, efficacité

Et un mauvais côté : hyper stress qui provoque un sentiment d'inefficacité, de débordement, …

Le stress

LE BON STRESS :

- Affute notre attention et nous rend plus perspicace, augmente notre concentration, il nous permet de nous mobiliser vers l'atteinte de l'objectif,
- Trac va aider à améliorer la performance – acteur, sportif, étudiant avant un examen, …-
- On se sent capable, on sait qu'on peut y arriver
- C'est le cerveau historique, qui nous aidait avant : Combat, fuite

Le stress

Mais aujourd'hui les stress s'accumulent (embouteillages, collègues de bureau, clients, gestion du temps) ils ne s'évacuent pas par une réponse physique

LE MAUVAIS STRESS (SUR-STRESS) :

- Sentiment de ne pas être à la hauteur, nous nous sentons débordés, dépassés.
- 4 facteurs essentiels de la pression ressentie
  - Le niveau de compétences
  - La personnalité
  - L'anxiété et la faible confiance en soi
  - La complexité de la tâche

LE BON STRESS

LE MAUVAIS STRESS (SUR-STRESS)

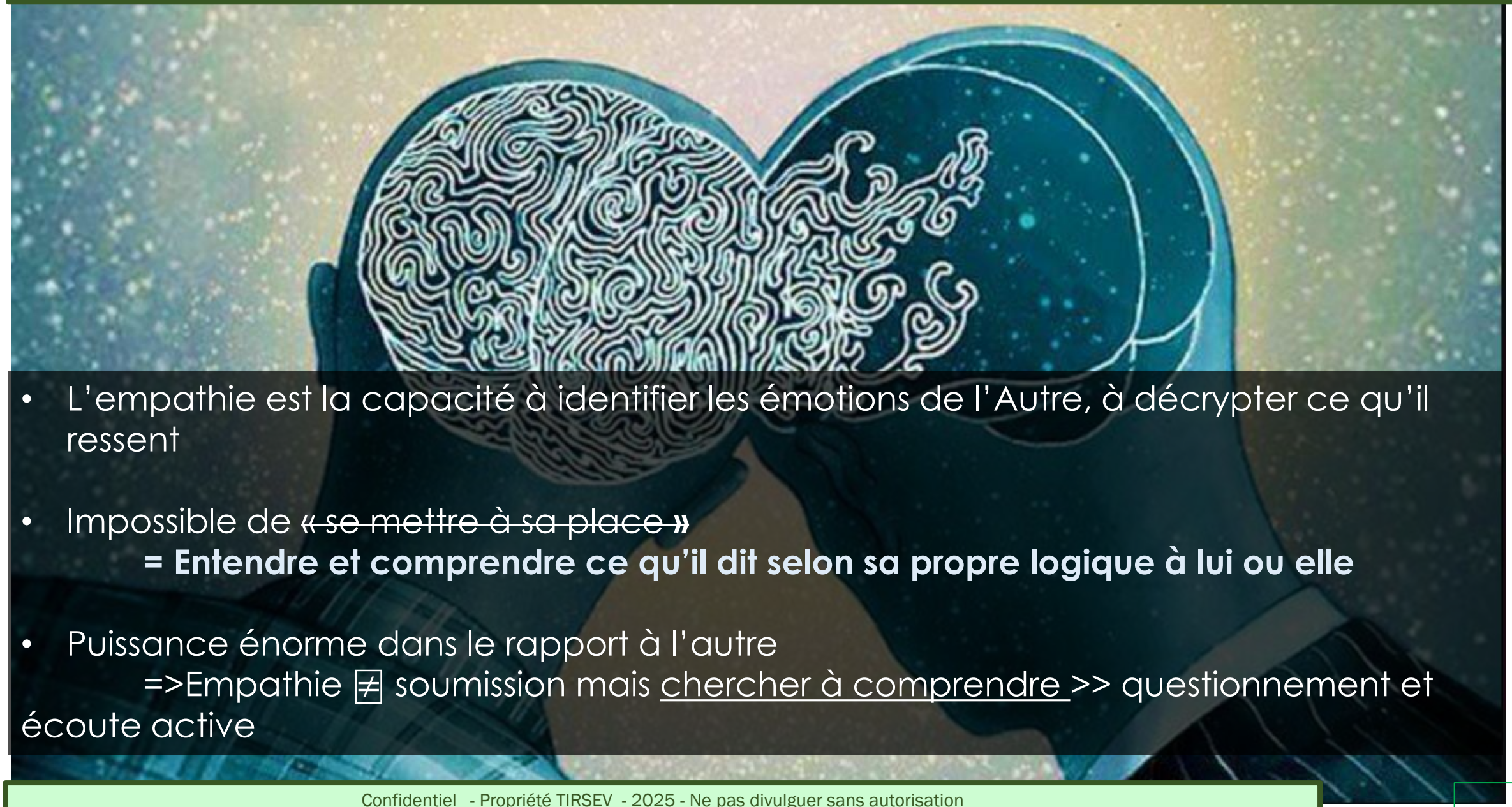
Le stress impacte nos émotions

- **Il exacerbe les émotions désagréables et écrête les émotions agréables**
  - *« Si je suis stressé au travail, quand je rentre à la maison mon mari m'énerve, mes enfants m'énervent, mon chien m'énerve, mon voisin m'énerve, le téléphone qui sonne m'énerve »*
  - *« Avec le stress je vais être plus facilement et rapidement démotivé et je ne me réjouis pas des bonnes choses, je perds une capacité à m'émerveiller »*

- **Le stress est le grand aggravateur des déséquilibres dans les problèmes de santé.**

Confidentiel - Propriété TIRSEV - 2025 - Ne pas divulguer sans autorisation

L’empathie : compétence clé de la relation



- L’empathie est la capacité à identifier les émotions de l’Autre, à décrypter ce qu’il ressent

- Impossible de ~~« se mettre à sa place »~~
  = Entendre et comprendre ce qu’il dit selon sa propre logique à lui ou elle

- Puissance énorme dans le rapport à l’autre
  =>Empathie ≠ soumission mais chercher à comprendre >> questionnement et écoute active

L'excès d'absorption des émotions des autres

Les émotions peuvent nous jouer des tours…

EMPATHIE
= capacité à ressentir les émotions de l'autre et chercher à y remédier

COMPASSION
= capacité à percevoir et ressentir la souffrance de l'autre **et se mettre à sa place**

Les émotions sont énergivores

- **Fatigue émotionnelle directe (cortisol)**
- **Fatigue émotionnelle indirecte (troubles du sommeil)**

FATIGUE COMPASSIONNELLE
Anxiété, perte d'énergie, fatigue chronique, confusion, dépression…

L’empathie : une ressource clé pour la relation

L’empathie

La compassion

Nécessité de travailler sa distanciation émotionnelle

3. Le fait de ressentir fortement les émotions est un talent

Nécessité d’apprivoiser ses émotions

- « L’ hyper-émotivité » ou « l’hyper-sensibilité » n’est pas une maladie

  - Comme le sont : l’hyperglycémie, l’hypertension, l’hypermétropie, …

  - Il n’existe pas de seuil de « normalité « dans les émotions !

Confidentiel - Propriété TIRSEV - 2025 - Ne pas divulguer sans autorisation

Nécessité d'apprivoiser ses émotions

« L'ultra-sensibilité »

- « [illegible] est un don, un talent à travailler
  - Elle permet de déceler les émotions de l'Autre, de prendre soin, de développer une empathie « naturelle »
  - Intérêt de transformer son potentiel relationnel pour le bien de l'équipe

- **L'intelligence émotionnelle est une compétence clé au XXIème siècle**
  - **Sans cette conscience, elle est une source de fatigue**
  - Elle se manifeste par une intensité des hauts et des bas dans le yoyo émotionnel

- **L'inverse est l'alexithymie**
  - L'illettrisme émotionnel toucherait 75 % des managers actuels (*Eric Chabot*)

Confidentiel - Propriété TIRSEV - 2025 - Ne pas divulguer sans autorisation

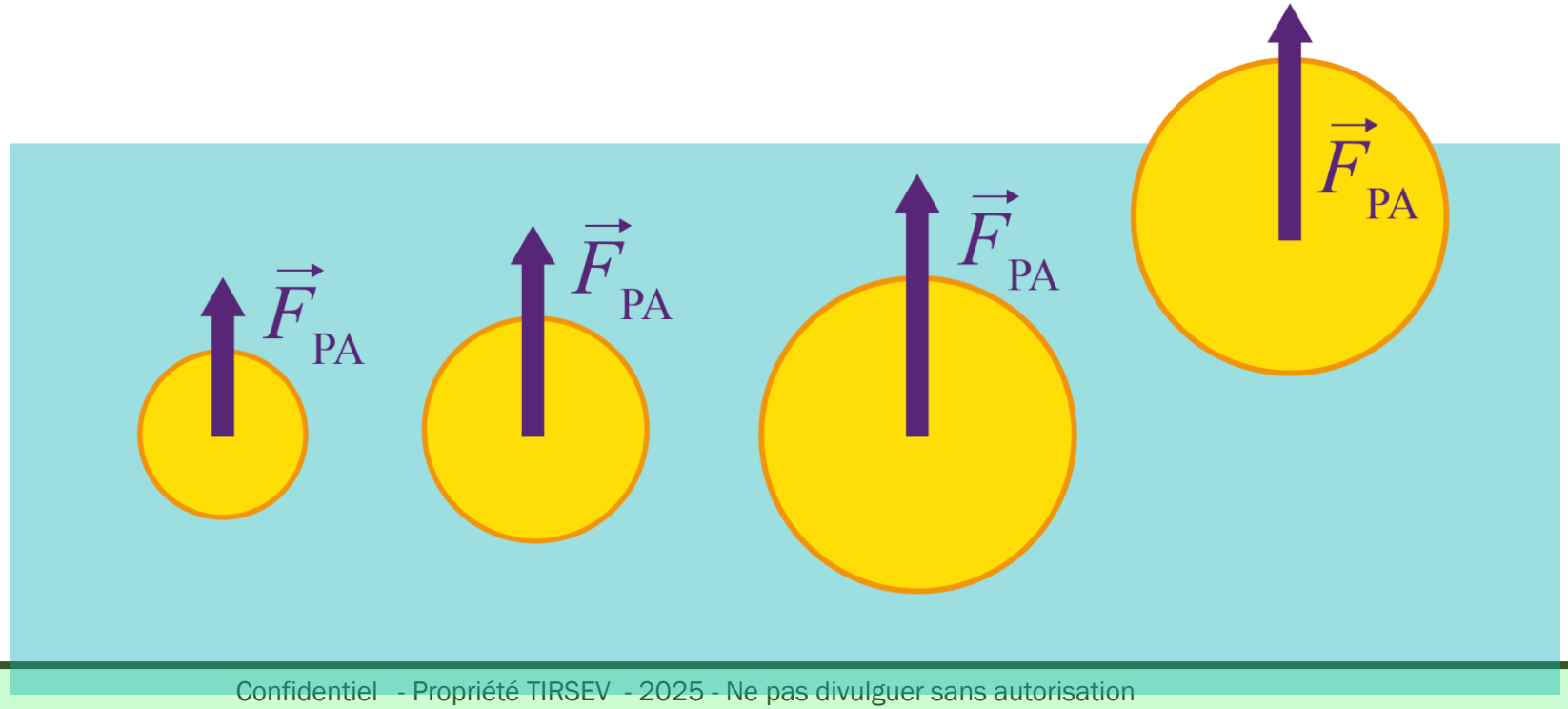
4. Apprivoiser les émotions pour limiter la fatigue émotionnelle

Confidentiel - Propriété TIRSEV - 2025 - Ne pas divulguer sans autorisation

La poussée d'Archimède avec les émotions désagréables

Tout ce contre quoi je résiste, existe davantage !

Plus je refoule mes émotions désagréables, plus elles remonteront violemment à la surface



Confidentiel - Propriété TIRSEV - 2025 - Ne pas divulguer sans autorisation

L’émotion est une baïne

- **Pour s’en sortir, il faut accepter de se faire transporter et ne pas résister**
  - Plus on lutte contre, plus on s’épuise et plus le courant nous emporte

- Se laisser porter par l’émotion pour revenir en sécurité plus rapidement

  - *« Nous ne pouvons pas arrêter les vagues (les émotions), mais nous pouvons apprendre à surfer » Jon KABAT ZINN*

Apprivoiser ses émotions en 4 (+ 2) étapes

Conscientiser l'émotion

« Il se passe quelque-chose en moi… »

Réprimer
=
Amplifier

Accueillir l'émotion

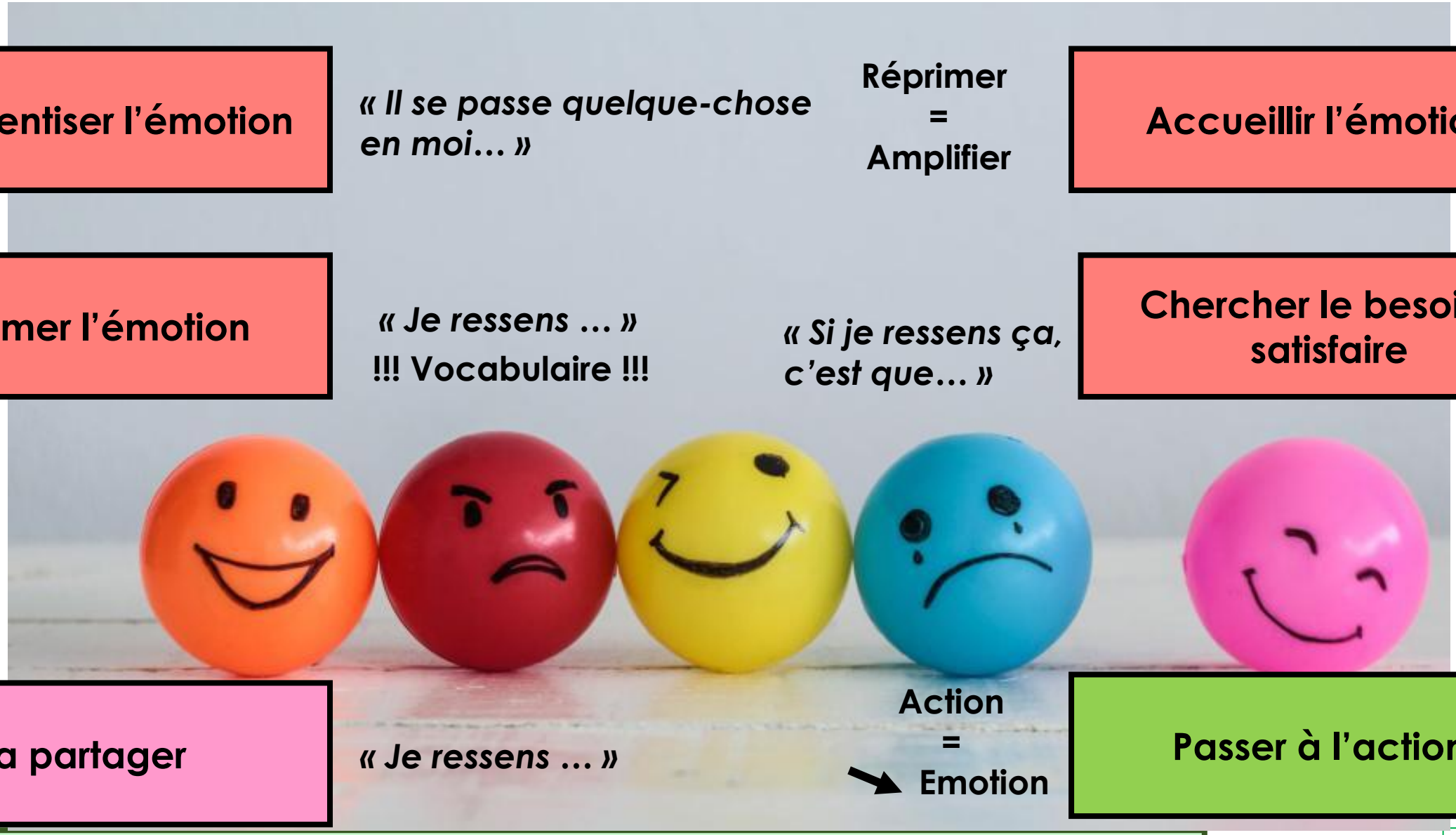
Nommer l'émotion

« Je ressens … »

!!! Vocabulaire !!!

« Si je ressens ça, c'est que… »

Chercher le besoin à satisfaire



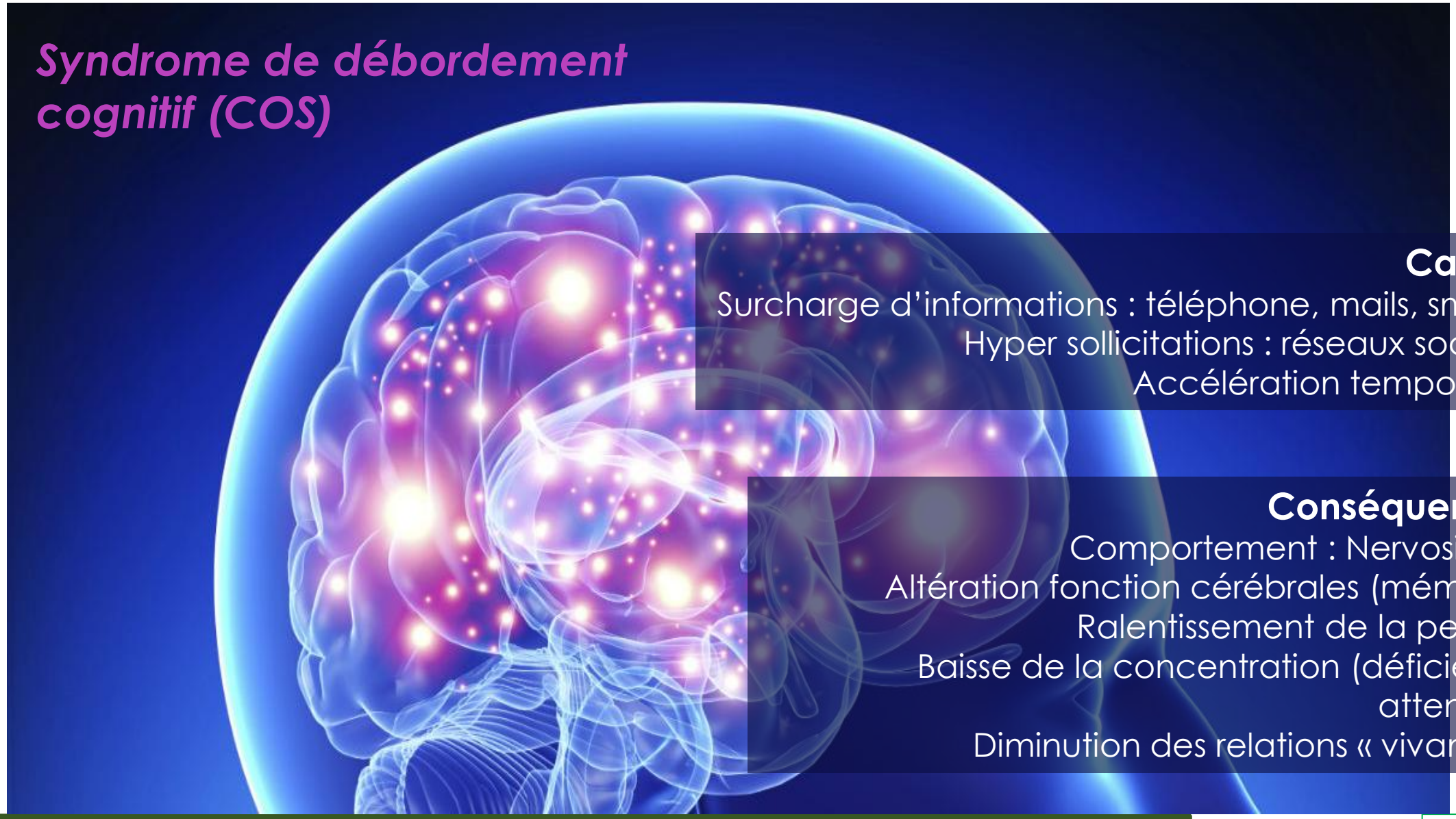
La partager

« Je ressens … »

Action
=
Emotion

Passer à l'action

Gestion des émotions : l'ennemi est dans votre poche



Syndrome de débordement cognitif (COS)

Causes

Surcharge d'informations : téléphone, mails, sms, …
Hyper sollicitations : réseaux sociaux
Accélération temporalité

Conséquences

Comportement : Nervosité,…
Altération fonction cérébrales (mémoire)
Ralentissement de la pensée
Baisse de la concentration (déficience attention)
Diminution des relations « vivantes »

5. Quelques outils pour diminuer sa fatigue émotionnelle

Des outils pour entrer progressivement en amitié avec ses émotions

1. Apprendre à se connaitre et à s'écouter

2. Diminuer les contacts avec les stresseurs

3. Eviter le surinvestissement professionnel, se redonner du temps pour soi

4. Pratiquer la cohérence cardiaque ou la méditation

5. Se reconnecter avec la nature

6. Appliquer les accords Toltèques

Confidentiel - Propriété TIRSEV - 2025 - Ne pas divulguer sans autorisation

1) Apprendre à se connaitre et à s'écouter

❖ La métacognition

- ➢Tous les jours faire son check-up personnel

- ➢« Qu'est-ce que je ressens ? »
- ➢« Comment je me sens aujourd'hui ? »
- ➢« Quelles sont mes réussites du jour ? »
- ➢« Quel est mon niveau d'énergie ? Pour quelle raison est-il à ce niveau ? »

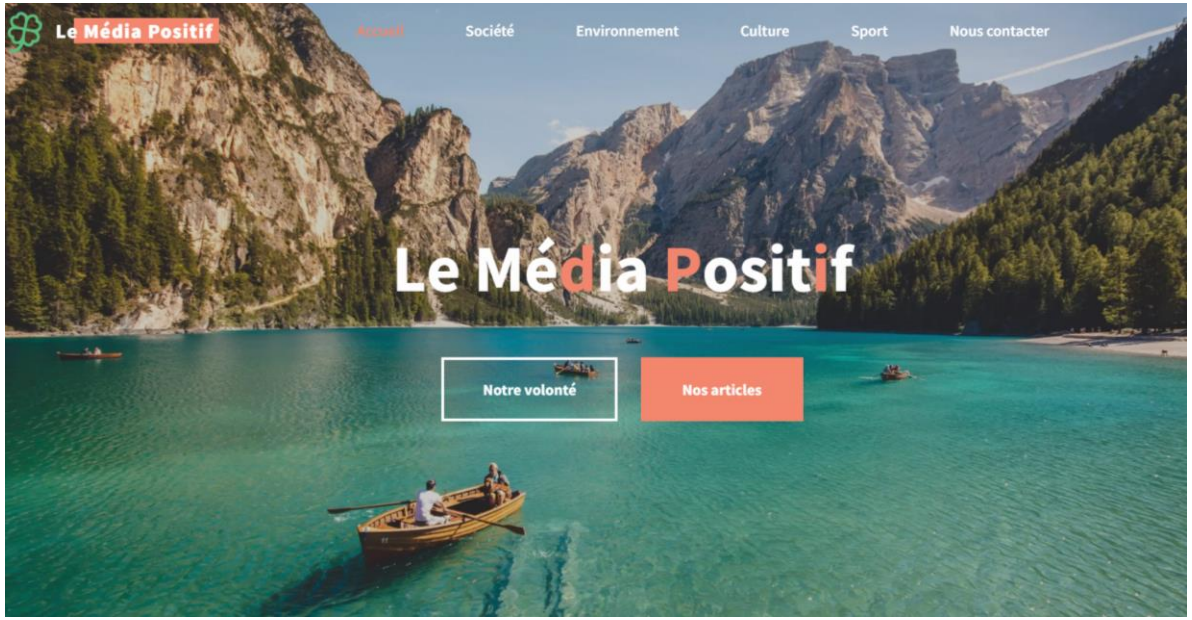
❖ Connaitre ses limites, les accepter

- ➢Se satisfaire de qui nous sommes aujourd'hui et toujours vouloir progresser demain
- ➢Travailler son estime de soi

2) Diminuer les intrants stressants

❖ Evitez les sources de stress inutiles et la surcharge d'informations :

- ➢Chaines d'information continues
- ➢Réseaux sociaux,
- ➢Polémiques et débats stériles



3) Eviter le surinvestissement professionnel

- **Eviter le « surinvestissement » avec les clients et sa mission de soignant de notre métier passion**
  - **Savoir s'écouter et parfois dire stop**
    - *Quel est votre besoin personnel ? Après quoi courrez-vous ?*
    - *Besoin d'être reconnu ? Besoin de gagner de l'argent ? Besoin de rendre service ? …*

- **Travailler sa gestion du temps**
  - **Gestion des plannings et des RDV**
  - **Temps réservé pour l'administratif et les examens secondaires**

3) Prendre du temps pour soi pour équilibrer pro et perso

"Si vous ne prenez pas 20 minutes de rendez-vous chaque jour avec vous, vous faites une faute professionnelle »

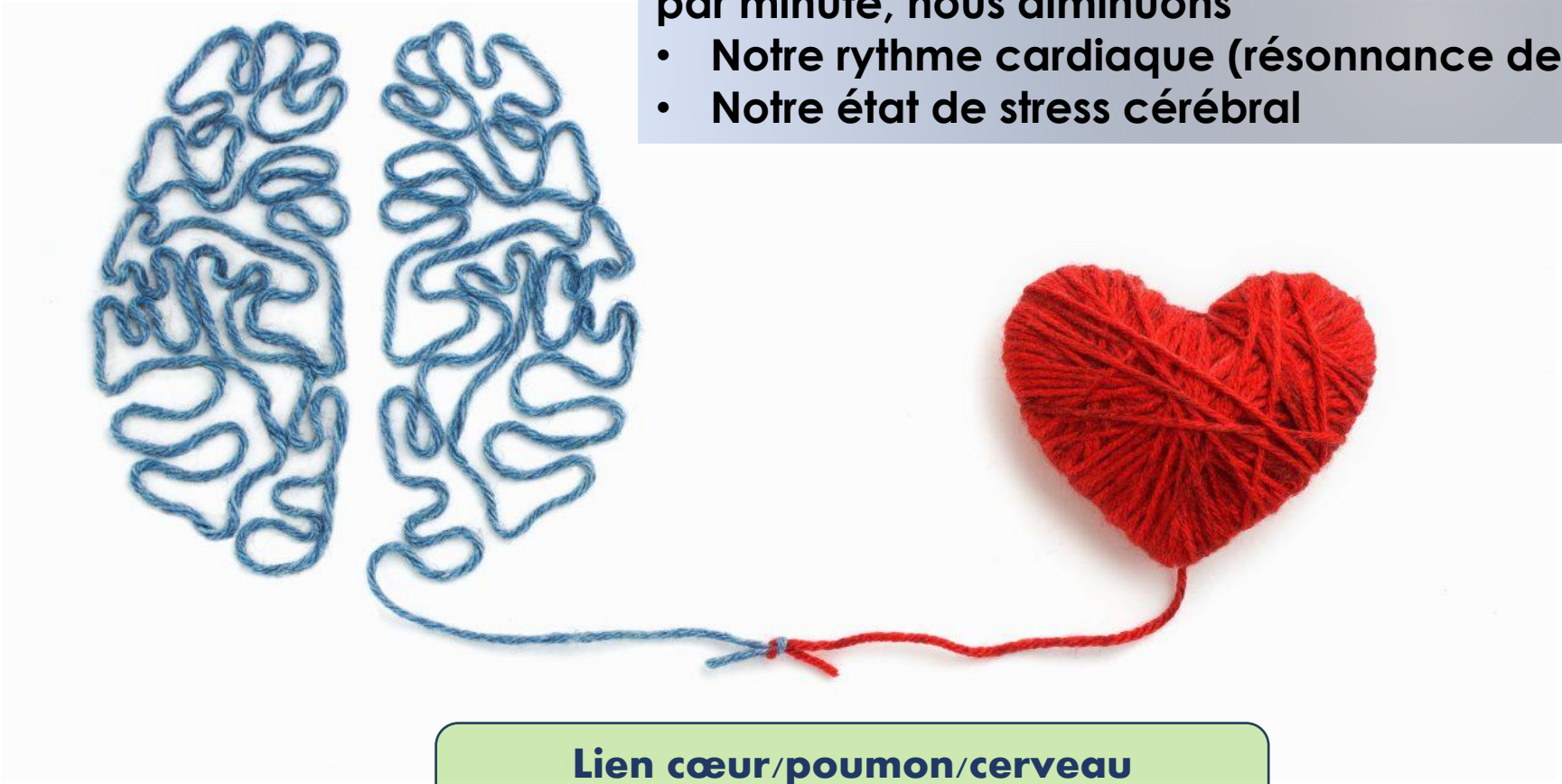
Philippe Varin, ancien dirigeant de Péchiney et de PSA

- Sport
- Méditation
- Lecture
- Musique
- Yoga
- Shopping
- …

4) La cohérence cardiaque

En diminuant notre rythme respiratoire de +/- 15 fois par minute à 6 fois par minute, nous diminuons

- **Notre rythme cardiaque (résonnance de rythme cœur/poumons)**
- **Notre état de stress cérébral**

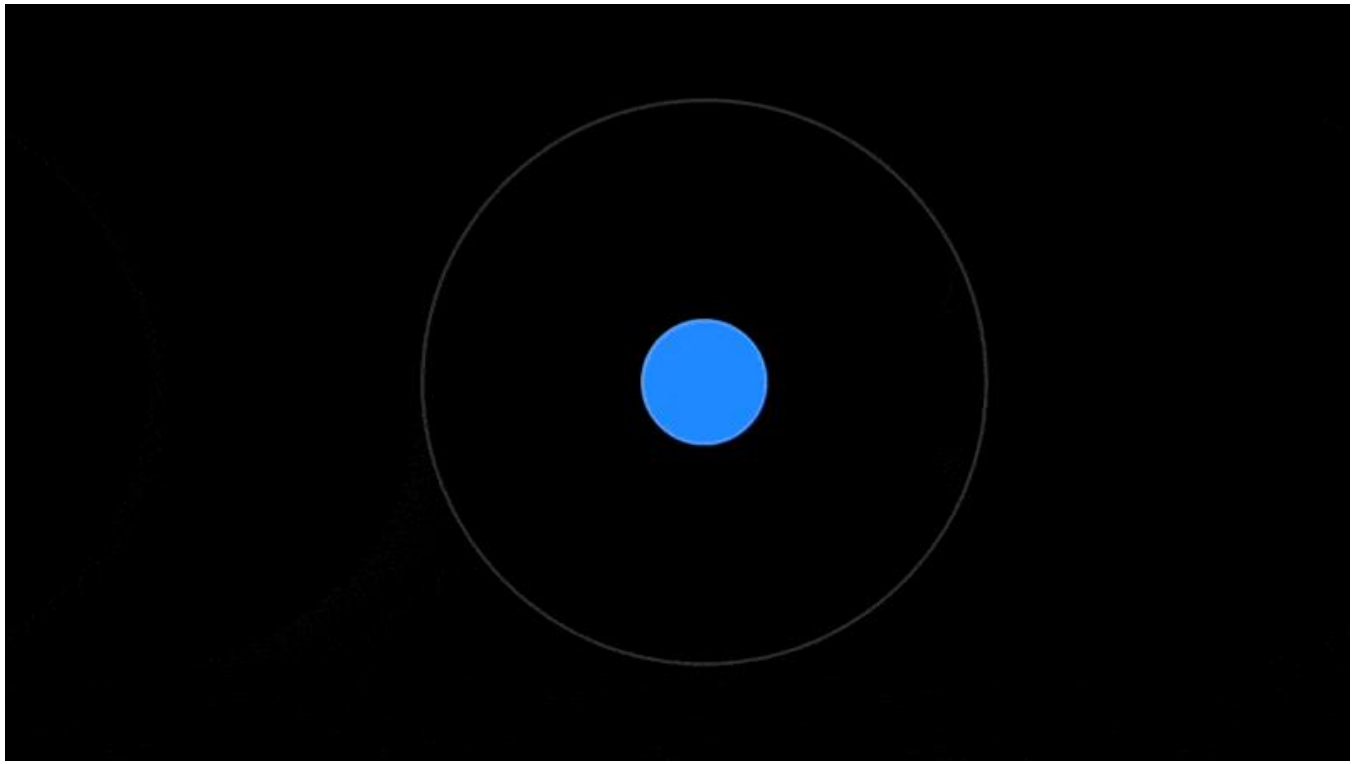


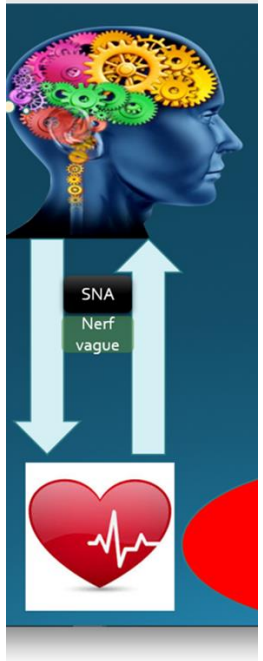
Lien cœur/poumon/cerveau
via le système nerveux sympathique

4) La cohérence cardiaque

Concret

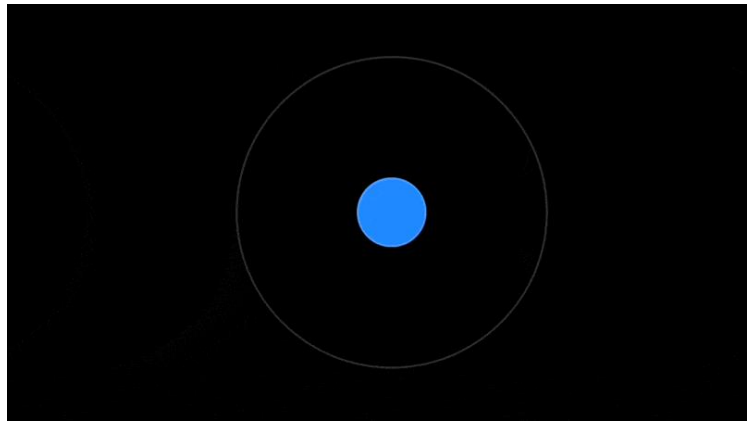
- Réaliser en pleine conscience
  - 5 secondes d'inspiration,
  - (5 secondes de blocage poumons pleins)
  - 5 secondes d'expiration





4) La cohérence cardiaque

- A utiliser en cas de crise



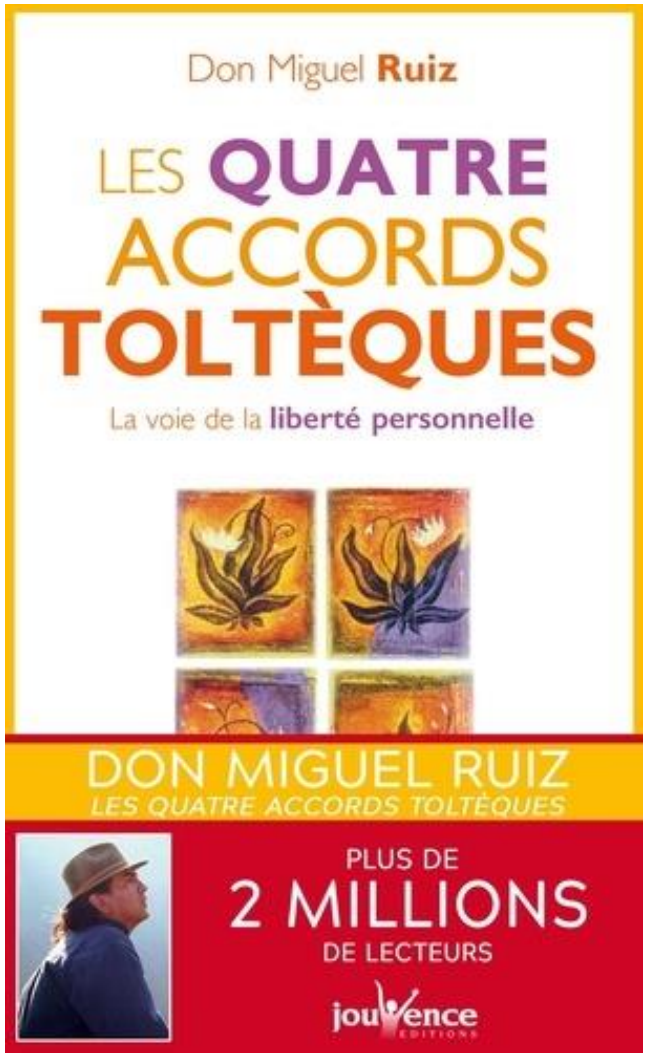
- A répéter pendant 5 minutes, 3 fois par jour

- Nombreux impacts positifs prouvés scientifiquement sur la santé
  - Diabète, hypertension, Immunité, ocytocine et dopamine

5) Se reconnecter avec le vivant et la nature

- **Diminution du stress & troubles anxieux**
  - Baisse du cortisol, de la pression artérielle & rythme cardiaque et augmentation du taux de sérotonine
  - Les bains de forêt sont reconnus d'utilité publique par le ministère japonais de la santé
- **Amélioration de l'attention, concentration, créativité & prise de décision**
- **Réduction de la fatigue & surcharge mentale**
  - Hausse du bien-être & comportements prosociaux

6) Les 4 accords toltèques

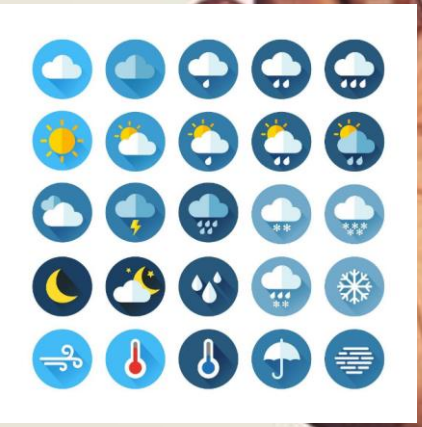


Et surtout : Partager ses émotions…

Débriefings émotionnels en équipe

Dans la clinique :

- Réserver un espace de parole et de partage des émotions (oral ou écrit)



Hors de la clinique :

- Rentrer dans des groupes de discussion FB (techniques ou non)
- Veto-entraide, Association Centrale d'Aide Vétérinaire, Association SPS Soins aux Professionnels de Santé, Association Française de la Famille Vétérinaire, SOS Amitié, SOS Suicide,…
- Amis, famille,…

Partagez car vous n'êtes jamais seul(e)

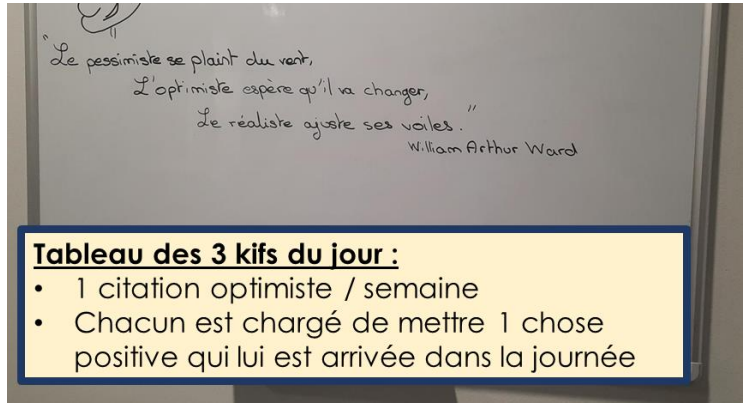
Conclusion

Atténuer le biais de négativité de son cerveau

- Entretenir avec soi-même un dialogue intérieur positif, encourageant, bienveillant
  - Bannir les expressions telles que « Je suis nul(l)e, je n'y arriverai jamais, je vais me planter, … »

- Exprimer aux autres davantage de messages positifs, d'encouragement, de félicitations que de messages négatifs, de jugements ou de critiques
  - Les « neurones miroir » prendront la suite

- Le tableau des 3 kifs du jour



Besoin d'arroser aussi la graine du ressenti pour apprivoiser ses émotions

Le rationnel

Le ressenti

Confidentiel - Propriété TIRSEV - 2025 - Ne pas divulguer sans autorisation

80 % des problèmes dans une clinique vétérinaire sont des problèmes relationnels :

- Mauvaise entente
- Manque d'empathie
- Mauvaise compréhension, malentendus
- Non dits

Besoin d'arroser aussi la graine du ressenti pour apprivoiser ses émotions

Le rationnel

Le ressenti

Confidentiel - Propriété TIRSEV - 2025 - Ne pas divulguer sans autorisation

Exprimer ses émotions

- **Avoir des ressentis n'est pas une maladie**
  - Les intérioriser est un risque
  - **Ne pas les partager peut la créer**

- **Honorer les résistances**
  - Nos peurs, nos émotions désagréables ont toujours quelque chose à nous dire sur nos croyances et nos besoins

  - **L'enjeu est de ne pas les laisser nous piloter avec leurs conséquences excessives (fatigue)**

« Le ressenti n'est pas dangereux. C'est une mine d'informations »
Marie Estelle DUPONT

RDV lundi 17/03 pour travailler son estime de soi et sa confiance en soi

Confidentiel - Propriété TIRSEV - 2025 - Ne pas divulguer sans autorisation

« S’autoriser simplement à ressentir ce que nous ressentons »

Pena SHODRON

Merci

Confidentiel - Propriété TIRSEV - 2025 - Ne pas divulguer sans autorisation

Pierre MATHEVET
Tel : 06 32 54 98 34
Mail : Mathevet.TIRSEV@gmail.com

Céline PORRET CONDAMIN
Tel : 06 60 87 71 62
Mail : vetcpc26@gmail.com

www.Tirsev.fr

Tirsev

POUR UN DÉVELOPPEMENT HUMAIN