

*Analyse critique*

**SOIGNER SANS S'ÉPUISER  
LE DEFIS DES INFIRMIERES ET DES SOIGNANTS**

Isabelle Sauvegrain et Christophe Massin  
Editions Lamarre 2014

Il s'agit d'un livre destiné à mieux nous connaître et à mieux comprendre comment fonctionne le stress négatif, qui - lorsqu'il devient chronique - est à l'origine du burn-out. Deux cent quarante pages écrites par des formateurs très experts dans le domaine, l'un médecin du travail et généraliste, l'autre psychiatre. On ne s'ennuie pas ! Le vocabulaire est accessible, les explications très claires avec beaucoup d'exemples tirés de la vie professionnelle des soignants.

On y redécouvre pas à pas comment notre organisme fonctionne et réagit face à des stressseurs environnementaux ou internes. Il y est question de développement personnel, de développer la conscience que nous pouvons avoir de notre mental, de nos émotions et de notre corps, chacun de ces acteurs ayant sa part dans la genèse du stress. On y apprend à écouter chacun d'eux, à nous laisser guider par «une intuition instinctive» à même de nous avertir d'un état de stress négatif.

Objectif : aiguïser notre capacité à faire face aux différentes sources de stress et - parmi celles-ci - les facteurs liés aux conditions de travail ; mieux connaître le rôle du CHSCT dans la prévention des risques psycho-sociaux, dont le burn-out est une conséquence grave.

Une lecture à recommander pour mieux prendre soin de nous-mêmes et de nos patients.

DR Jean-François DOUBRÈRE  
Neurologue libéral (Sens)  
Membre fondateur du réseau LCD