

Stefan Paulus

La dépression d'épuisement



Psychotherapie-Wissenschaft

13. Jahrgang, Nr. 2, 2023, Seite 47–47

DOI: 10.30820/1664-9583-2023-2-47

Psychosozial-Verlag



Impressum

Psychotherapie-Wissenschaft
ISSN 1664-9583 (Print-Version)
ISSN 1664-9591 (digitale Version)
13. Jahrgang Heft 2/2023
<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2023-2>
info@psychotherapie-wissenschaft.info
www.psychotherapie-wissenschaft.info

Herausgeber

Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen
und Psychotherapeuten
Geschäftsstelle ASP
Riedtlistr. 8
CH-8006 Zürich
Tel. +41 43 268 93 00
www.psychotherapie.ch

Redaktion

Mara Foppoli, Lugano
Lea-Sophie Richter, Zürich
Mario Schlegel, Zürich
Peter Schulthess, Zürich

Hinweise für AutorInnen befinden
sich auf der Homepage der Zeitschrift:
www.psychotherapie-wissenschaft.info

Verlag

Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG
Walltorstr. 10
D-35390 Gießen
+49 6421 96 99 78 26
info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Abo-Verwaltung

Psychosozial-Verlag
bestellung@psychosozial-verlag.de

Bezugsgebühren

Jahresabonnement 44,90 € (zzgl. Versand)
Sonderpreis für ASP-Mitglieder: 35,- € (zzgl. 6,- € Versand)
Einzelheft 24,90 € (zzgl. Versand)
Studierende erhalten gegen Nachweis 25 % Rabatt
auf das Abo. Das Abo verlängert sich um jeweils ein Jahr,
sofern nicht eine Abbestellung bis acht Wochen vor Ende
des Bezugszeitraums erfolgt.

Anzeigen

Anfragen zu Anzeigen bitte an den Verlag:
anzeigen@psychosozial-verlag.de
Es gelten die Preise der auf www.psychosozial-verlag.de
einsehbaren Mediadaten.
ASP-Mitglieder wenden sich bitte direkt an
die ASP-Geschäftsstelle: asp@psychotherapie.ch

Digitale Version

Die Zeitschrift Psychotherapie-Wissenschaft ist auch online
einsehbar: www.psychotherapie-wissenschaft.info



Die Beiträge dieser Zeitschrift sind unter der Creative Commons
Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 DE Lizenz lizenziert.
Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung und unveränderte
Weitergabe, verbietet jedoch die Bearbeitung und kommerzielle
Nutzung. Weitere Informationen finden Sie unter:
creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de

La dépression d'épuisement

Pour une saisie chrono-dynamique de l'évolution de la maladie

Stefan Paulus

Psychotherapie-Wissenschaft 13 (2) 2023 47

www.psychotherapie-wissenschaft.info

CC BY-NC-ND

<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2023-2-47>

Mots clés : évaluation des risques, science du sujet, modèle transactionnel du stress, risques psychosociaux, dynamique du système, autosurveillance

Les intérêts actuels de la recherche sur le travail et des disciplines qui y participent, ainsi que du setting psychothérapeutique, consistent à a) comprendre comment les dynamiques des charges de travail structurelles correspondent aux charges spécifiques à la situation de vie et aux stratégies subjectives d'adaptation, b) comprendre quelles constellations de charges de travail, en interaction avec des situations de vie spécifiques, donnent lieu à des contraintes de travail qui mettent en danger ou préservent la santé et c) comprendre à quoi ressemblent les stratégies d'adaptation dynamiques qui mettent en danger ou préservent la santé (Paulus, 2018, 2022).

Dans le cadre d'un projet de recherche fondamentale (FNS – Fonds national suisse) et d'un projet de recherche sur l'innovation (Innosuisse), les interactions entre les facteurs spécifiques au travail, aux soins et à la situation de vie et les dynamiques individuelles ainsi que les décisions comportementales à risque ont été étudiées afin d'en déduire un ensemble de règles théoriques et de modèles de comportement qui servent de base à l'évaluation des risques psychosociaux dans la pratique et à la prévention secondaire et tertiaire du burnout.

Pour ce faire, des modèles de causes et d'effets des maladies liées au stress au travail ont été développés dans le cadre d'interviews et d'ateliers avec des patients* en burnout et des psychothérapeutes*. Ces modèles expliquent les effets des modèles d'organisation du travail sur les relations sociales, la satisfaction personnelle ou l'état de santé, ou ils décrivent la gestion de problématiques telles que la pression du temps ou les conflits de conciliation. Le lien de cause à effet entre les interactions systémiques et psychodynamiques permet de comprendre comment les stratégies d'adaptation réussies (celles qui n'entraînent pas d'atteinte à la santé) se distinguent des stratégies d'adaptation qui aggravent la situation.

La connaissance de telles structures ou modèles de base permet de saisir les constellations de risques des systèmes de travail et de comportement les plus divers et crée ainsi une base pour un pilotage efficace du système

de conduite de vie. De telles modélisations, qui sont déjà développées dans la recherche sur la dépression (Schiepek, 2020), peuvent d'une part fournir des indications sur les conditions de vie qui limitent objectivement les possibilités et les actions en fonction du comportement concerné. D'autre part, ces modèles peuvent montrer des possibilités d'action alternatives afin de décrire les modes de vie pratiques et individuels des individus en tant que possibilités d'action. Les modèles systémiques dynamiques des risques psychosociaux qui en résultent peuvent être utilisés comme base pour l'évaluation des dangers. La condition préalable est que l'évaluation ait lieu dans un cadre psychothérapeutique ou dans un processus d'évaluation participative ou formative des risques, afin de travailler avec les personnes à la reconstruction de leur situation de vie génératrice de stress. La reconnaissance de telles structures causales revêt une grande importance pour l'intervention psychothérapeutique, car elle permet aux patients de reconnaître, de comprendre et de modifier eux-mêmes les interactions entre les conditions de vie et les réactions ou les justifications d'action (Paulus et al., 2023).

L'auteur

Prof. Dr. rer.pol.habil. *Stefan Paulus* est co-directeur, spécialisé dans l'intégration et le travail, à l'Institut für Soziale Arbeit und Räume (Institut pour le travail social et les espaces) à l'Ostschweizer Fachhochschule (Haute école spécialisée de la Suisse Orientale) à Saint-Gall.

Contact

Prof. Dr. Stefan Paulus
IFSAR Institut für Soziale Arbeit und Räume
OST – Ostschweizer Fachhochschule
Rosenbergstr. 59
CH-9001 St. Gallen
stefan.paulus@ost.ch