



ALLIANCE HÔPITAL  
SNAM-HP & CMH



Syndicat National des Médecins, Chirurgiens,  
Spécialistes, Biologistes et Pharmaciens des  
Hôpitaux Publics



## Lettre d'information 28 SEPTEMBRE 2026

### « Le stress, ses mécanismes et ses impacts sur le soin »

*Le 28 Septembre 2026*

#### Origine et définition du stress

Le concept de **stress** (ou *syndrome général d'adaptation*) a été introduit en **1936** par **Hans Selye**, pionnier de la recherche sur le sujet. Initialement défini comme une **réponse physiologique** de l'organisme à une contrainte (libération d'adrénaline, noradrénaline, puis cortisol), il est aujourd'hui compris comme un **déséquilibre** entre :

- la **perception des contraintes** environnementales,
- et la **perception des ressources** disponibles pour y faire face.

Cette définition souligne la **variabilité individuelle** : un même facteur ne déclenche pas systématiquement la même réaction chez tout le monde.

#### Mécanismes physiologiques et phases du stress

La réponse au stress implique des **réseaux neuronaux** et des **médiateurs biologiques**, affectant à la fois le corps et le psychisme.

Elle se déroule **en trois phases** :

1. **Alarme** : Réaction immédiate (augmentation du rythme cardiaque, pression artérielle, sidération).
2. **Résistance** : Mobilisation des ressources (augmentation de la glycémie) pour retrouver l'équilibre.
3. **Épuisement** : Si le stress persiste, l'organisme s'épuise (baisse d'énergie, effondrement des défenses).

## Types de stress

- **Stress aigu** :
  - Réaction **transitoire** (< 4 semaines) à une situation perturbante ;
  - Symptômes : physiques, émotionnels, cognitifs, comportementaux.
- **Stress chronique** :
  - État prolongé (**> 4 semaines**) en cas de persistance de la situation stressante ;
  - Conséquences : **fatigue constante**, troubles du sommeil, irritabilité, problèmes de mémoire, comportements à risque, isolement social, etc.

## Différence entre stress et anxiété

- **Stress** : Réaction **immédiate** face à une situation **identifiée** et perturbante.
- **Anxiété** : **Anticipation** d'une menace **floue** ou future, sans nécessairement de déclencheur précis.

## Troubles associés au stress chronique

1. **Trouble de l'adaptation** :
  - Débute après une situation perturbante.
  - Symptômes de stress **disproportionnés**, entravant le fonctionnement social/professionnel.
  - Entraîne une souffrance marquée ou des difficultés à fonctionner au quotidien
  - Disparaît dans les **6 mois** après la fin de la situation.
2. **Trouble de stress post-traumatique (TSPT)** :
  - Déclenché par un **événement traumatique** (agression, accident, guerre, etc.).
  - Symptômes :
    - **Reviviscence** (souvenirs intrusifs, cauchemars) ;
    - **Évitement** des stimuli liés au traumatisme ;
    - **Hypervigilance** ;
    - Autres symptômes de stress.
  - Durée : **> 4 semaines**.
  - **Conséquences graves** (santé, social, professionnel).
  - **Prévalence variable** : 3 % chez les témoins, jusqu'à 31 % chez les victimes directes (ex. : 18 % des personnes impliquées dans les attentats de 2015 à Paris).

## L'Épuisement professionnel ou burn-out

L'épuisement professionnel, burn-out en anglais, est un enjeu de santé publique. Il s'agit d'un *trouble psychique causé par un stress chronique* dans le cadre du travail.

*Les symptômes physiques qui marquent le début du burn-out s'installent progressivement, avec une fatigue non soulagée par le sommeil, des troubles du sommeil, des douleurs.*

Face à la fatigue, aux difficultés de concentration et au sentiment d'échec, les personnes qui souffrent de burn-out **tendent à travailler toujours davantage** pour essayer de retrouver de la satisfaction et leur confiance en elles.

Si les conditions de travail restent difficiles, un cercle vicieux s'installe, avec de l'anxiété, de l'irritabilité, une tendance à s'isoler, le sentiment d'être dépassé par les événements et une perte de motivation.

D'autres signes caractéristiques apparaissent progressivement comme la frustration et le détachement émotionnel vis-à-vis des événements et de l'entourage ainsi que des troubles du comportement alimentaire et des comportements addictifs (alcool, drogues, médicaments).

**Une véritable dépression d'épuisement peut survenir.**

Les personnes souffrant d'épuisement professionnel pendant de longues périodes sont également exposées à d'autres problèmes de santé, tels que les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et des problèmes de poids.

**Les employeurs ont aujourd'hui l'obligation légale de mettre en place des mesures de prévention.**

Ils doivent ainsi réduire les risques psycho-sociaux, améliorer les conditions de travail, assurer le droit à la déconnexion, améliorer la qualité de vie au travail et favoriser l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle.

## Le Stress et la vie professionnelle

Les principaux facteurs à l'origine du stress professionnel sont :

- *L'organisation du travail*
  - La surcharge de travail est le premier facteur de stress professionnel ;
  - Les horaires de travail trop contraignants ont également une influence néfaste sur la santé.
- *Des relations de travail détériorées*, avec les collègues comme avec la hiérarchie, ont un impact important sur la qualité de vie au travail.
- *L'environnement physique et technique du travail*, le bruit, la chaleur, l'humidité, la conception des lieux et des postes de travail, sont des sources de stress.
- *L'environnement socio-économique de l'entreprise*.
- La pression concurrentielle, la mauvaise santé économique de l'entreprise, l'incertitude sur sa pérennité sont des facteurs de stress importants.

La surcharge informationnelle correspond à une charge mentale supplémentaire *causée par l'exposition à un flux incessant d'informations*.

Ce phénomène s'aggrave car nous sommes constamment connectés, à des messageries, à des réunions en distanciel, à des médias sociaux, à des sites d'informations.

Cela induit un climat d'immédiateté et d'urgence généralisée, préjudiciable à la qualité du travail et à la santé des professionnels ; de plus cela estompe les limites entre la vie professionnelle et la vie personnelle.

## Le Stress dans les établissements de santé

Les professionnels de santé évoluent dans un environnement où la pression est constante.

Plus de la moitié d'entre eux rapporte des symptômes de burnout selon différentes enquêtes.

Le stress et l'épuisement professionnel chez les soignants qui exercent en établissement de santé peuvent avoir plusieurs origines :

- La confrontation quotidienne à la maladie, à la *souffrance et à la mort est une spécificité des professions de soin*. Cela peut conduire le professionnel à ce qu'on appelle *la fatigue de compassion*, un épuisement engendré par la relation thérapeutique.

- *Une charge de travail excessive* avec des gardes et une pression permanente pour répondre aux besoins des patients.
- *Un manque de ressources humaines ou matérielles* pour fournir des soins de qualité.
- *Un manque de soutien* de la part des collègues ou de la hiérarchie.
- *Des conflits avec des collègues, avec la hiérarchie ou avec des patients.*
- *Des tâches administratives chronophages* qui renforcent le sentiment de frustration.
- *Un manque d'autonomie dans la prise de décision* qui sape la motivation et l'engagement professionnel
- *Le sentiment que leur travail n'est ni reconnu ni valorisé.*
- *L'effacement des limites entre la vie professionnelle et la vie personnelle.*

### **Le burnout des soignants se traduit par :**

- *Une sensation de surmenage avec une fatigue intense*, des troubles du sommeil, des douleurs, des problèmes cardiovasculaires, et une vulnérabilité accrue aux infections et autres maladies, en raison du stress prolongé
- *Une frustration et un sentiment d'inadéquation* face aux responsabilités et à l'engagement professionnel
- *Une dépersonnalisation*, sorte de distanciation vis-à-vis de soi-même, qui se manifeste par un détachement émotionnel, une attitude indifférente ou même cynique vis-à-vis d'autrui
- Les soignants peuvent se sentir insensibles aux besoins et aux souffrances des patients
- *Le burnout du professionnel de santé peut conduire à des troubles mentaux* tels qu'une anxiété sévère, une humeur dépressive, et un sentiment d'échec et de désespoir à l'origine d'un repli sur soi

Les conséquences d'un burnout pour un professionnel de santé peuvent être graves et altérer sa vie professionnelle, sa vie personnelle **et également la santé des patients** du fait des :

#### ◇ Conséquences sur la qualité des soins :

- **Erreurs médicales :**
  - Augmentation des **erreurs de diagnostic**, de prescription (ex. : dosages incorrects), ou de protocole (ex. : oubli de vérifications).
  - Risque accru **d'infections nosocomiales** (lié à une baisse de la vigilance hygiénique).
- **Baisse de l'empathie :**
  - Réduction de la **communication avec les patients** (écoute moins attentive, explications moins claires).
  - Attitude plus **froide ou distante**, perçue comme un manque de compassion.
- **Délais de prise en charge :**
  - Retards dans les **décisions thérapeutiques** ou les **interventions urgentes**.
- **Non-respect des protocoles :**
  - Oubli de **lavage des mains**, de **vérification des allergies**, ou de **transmission d'informations** entre équipes.
- **Mortalité évitable :** des études montrent un lien entre le burn-out des soignants et une **augmentation de la mortalité des patients**.
- **Complications post-opératoires :** Taux plus élevés en cas d'équipes stressées.
- **Allongement des séjours hospitaliers :**
  - Lié à des **erreurs de prise en charge** ou à un **manque de coordination**.

#### ◇ Conséquences sur les équipes et l'organisation des soins :

- **Détérioration du climat social :**
  - **Conflits interprofessionnels** (médecins vs infirmiers, services entre eux) ;
  - **Manque de coopération** et sentiment de **solitude** au travail ;

- **Turnover élevé :**
  - **Départs précoces** (abandons de poste, reconversions professionnelles) ;
  - **Difficultés de recrutement** (métiers déjà en tension, comme les infirmiers ou les urgentistes).
- **Baisse de la productivité :**
  - **Ralentissement des processus** (ex. : retards dans les transmissions de dossiers) ;
  - **Absentéisme** (coût estimé à **plusieurs milliards d'euros par an** pour les hôpitaux français).
- **Coûts économiques :**
  - **Surcoût lié aux remplacements** (intérim, heures supplémentaires) ;
  - **Indemnisations** (reconnaissance en maladie professionnelle, notamment pour le burn-out depuis 2019 en France).

#### ◇ Conséquences sociétales :

- **Désertification médicale :**
  - **Fermetures de services** (ex. : urgences, maternités) dans les zones rurales ou périurbaines ;
  - **Pénuries de personnel** (ex. : 80 000 infirmiers manquants en France en 2026, selon la DREES).
- **Coût pour la Sécurité Sociale :**
  - **Arrêts maladie longs** (burn-out reconnu comme maladie professionnelle depuis 2019) ;
  - **Dépenses liées aux soins des soignants** (thérapies, médicaments).
- **Image de la profession :**
  - **Démotivation des vocations** (moins d'étudiants en médecine ou en soins infirmiers).

Ces conséquences multiples soulignent l'importance de prévenir, de reconnaître, et de traiter le burnout chez les professionnels de santé pour maintenir non seulement leur bien-être mais aussi l'efficacité et la sécurité des soins.

L'amélioration des conditions de travail des praticiens hospitaliers et la reconnaissance de leur engagement au service de l'hôpital public que défend sans relâche Alliance-hôpital (SNAM-HP&CMH) sont des facteurs primordiaux de la pérennité d'un service public hospitalier de qualité.

#### ◇ Chiffres clé en France 2020-2026

| Indicateur                          | Donnée                                                                     |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Prévalence du burn-out</b>       | 30 à 50 % des soignants (selon les services, ex. : urgences, réanimation). |
| <b>Arrêts maladie pour burn-out</b> | +40 % entre 2020 et 2025 (source : Assurance Maladie).                     |
| <b>Coût de l'absentéisme</b>        | ~2 milliards d'euros/an pour les hôpitaux publics.                         |
| <b>Erreurs médicales</b>            | 10 à 20 % des erreurs liées à la fatigue ou au stress (source : HAS).      |
| <b>Suicides</b>                     | Taux 2 à 3 fois supérieur à la moyenne nationale (médecins, infirmières).  |



**ALLIANCE-HÔPITAL (SNAM-HP & CMH)**  
15, rue Ferdinand DUVAL – 75 004 PARIS  
[www.alliance-hopital.com](http://www.alliance-hopital.com)

