

## LE TRAVAIL DE NUIT

Travailler de nuit est souvent un choix que les professionnels expliquent par la qualité de la relation aux usagers, la diversité du travail à effectuer, la liberté d'initiative et d'autonomie ou encore par la solidarité et l'esprit de convivialité au sein de l'équipe de nuit. Les conditions et les exigences spécifiques du travail de nuit rendent néanmoins ces professionnels particulièrement vulnérables à l'épuisement professionnel et peuvent avoir des conséquences néfastes sur la santé et l'équilibre psychologique des professionnels ainsi que sur la qualité et la cohérence de la prise en charge des usagers.

Cette formation vise donc à leur permettre de se préserver des impacts néfastes du travail de nuit sur leur santé. Mais aussi à mieux prendre en compte les besoins spécifiques des usagers la nuit et travailler dans un esprit de coordination et de complémentarité avec les équipes de jour.

### PUBLIC VISÉ :

➤ Personnel des établissements sanitaires, médico-social ou social exerçant la nuit

### ORGANISÉ PAR :

➤ ANTIDOTE  
EXPERTISE

### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

➤ 12 participants maximum

### DURÉE :

➤ 3 jours

### PRÉREQUIS :

➤ Sans pré-requis

## OBJECTIFS

- Identifier les spécificités du travail de nuit
- Comprendre les conséquences physiologiques du travail de nuit et les impacts possibles sur la santé globale des professionnels
- Identifier les règles d'hygiène de vie adaptées au travailleur de nuit pour préserver son capital santé
- Prendre conscience de sa responsabilité la nuit
- Adapter ses comportements aux besoins des usagers la nuit
- Contribuer à une meilleure communication, à la cohérence et complémentarité entre les équipes de jour et de nuit

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Apports-cognitifs synthétiques appuyés par diaporama
- Tests d'autodiagnostic par rapport à son capital santé (sommeil, stress)
- Nombreux exercices pratiques (par rapport à son alimentation, ses stresseurs, son sommeil, sa communication en équipe et avec les usagers, ...)
- Analyse de pratiques et partage d'expérience
- Études de situations concrètes à partir de situations rapportées par les participants et le formateur

## PROGRAMME

### Le cadre juridique du travail de nuit

#### Les spécificités du travail de nuit

- Les conséquences du travail de nuit sur la santé du professionnel

#### Préservation et entretien de son capital santé

- Bon hygiène de sommeil et intérêt des siestes
- Gestion de son alimentation pour rester vigilant ou mieux dormir
- Gestion du stress
- Suivi médical adapté
- Equilibre vie privée/ vie professionnelle

#### Bien-être des usagers et travail de nuit :

- L'importance du coucher, gestion du bruit et de la lumière pour préserver le sommeil des patients/résidents, sécurité des personnes hébergées la nuit, veiller au confort et au bien-être des usagers par des soins adaptés, Rassurer l'utilisateur et veiller à son bien être psychique, gestion des situations relationnelles vécues comme difficiles
- La nécessaire continuité de la prise en charge des usagers et les moyens de favoriser la communication et la cohérence entre les équipes de jour et de nuit

#### De l'intérêt d'un plan de prévention des risques sur le travail de nuit

- Actions de prévention primaire, secondaire et tertiaire
- Actions à titre personnel et/ ou collectif d'amélioration de la qualité du travail de nuit