



**HAL**  
open science

# Le stress des étudiants débutant leur activité professionnelle : étude à la Faculté d'Odontologie de Lorraine

Morgan Galouye

► **To cite this version:**

Morgan Galouye. Le stress des étudiants débutant leur activité professionnelle : étude à la Faculté d'Odontologie de Lorraine. Sciences du Vivant [q-bio]. 2021. hal-03298283

**HAL Id: hal-03298283**

**<https://hal.univ-lorraine.fr/hal-03298283>**

Submitted on 23 Jul 2021

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



## AVERTISSEMENT

Ce document est le fruit d'un long travail approuvé par le jury de soutenance et mis à disposition de l'ensemble de la communauté universitaire élargie.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur. Ceci implique une obligation de citation et de référencement lors de l'utilisation de ce document.

D'autre part, toute contrefaçon, plagiat, reproduction illicite encourt une poursuite pénale.

Contact : [ddoc-thesesexercice-contact@univ-lorraine.fr](mailto:ddoc-thesesexercice-contact@univ-lorraine.fr)

## LIENS

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 122. 4

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10

[http://www.cfcopies.com/V2/leg/leg\\_droi.php](http://www.cfcopies.com/V2/leg/leg_droi.php)

<http://www.culture.gouv.fr/culture/infos-pratiques/droits/protection.htm>

**ACADÉMIE DE NANCY – METZ  
UNIVERSITÉ DE LORRAINE  
FACULTÉ D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE**

**ANNÉE 2021**

**N°11559C**

**THÈSE  
POUR LE DIPLÔME D'ÉTAT DE DOCTEUR EN CHIRURGIE DENTAIRE**

Présentée et soutenue publiquement le 12 janvier 2021

Par

**Morgan GALOUYE**

**Né le 5 août 1993 à Verdun (Meuse)**

**Le stress des étudiants débutant leur activité professionnelle  
Étude à la Faculté d'Odontologie de Lorraine**

**Composition du jury :**

Président :

Pr. Éric MORTIER

Membre :

Dr. Céline CLÉMENT

Directeurs de thèse :

Dr. Kazutoyo YASUKAWA

Dr. Alexandre BAUDET

*« Par délibération en date du 11 décembre 1972,  
la Faculté de Chirurgie Dentaire a arrêté que  
les opinions émises dans les dissertations  
qui lui seront présentées doivent être considérées  
comme propre à leurs auteurs  
et qu'elle n'entend leur donner  
aucune approbation ni improbation »*

Président : Professeur Pierre MUTZENHARDT

Doyen : Professeur Jean-Marc MARTRETTE

Vice-Doyens : Dr Céline CLEMENT – Dr Rémy BALTHAZARD – Dr Anne-Sophie VAILLANT

Membres Honoraires : Dr L. BABEL – Pr. S. DURIVAUX – Pr A. FONTAINE – Pr G. JACQUART – Pr D. ROZENCWEIG - Pr ARTIS

Doyens Honoraires : Pr J. VADOT, Pr J.P. LOUIS

Département odontologie pédiatrique Sous-section 56-01	Mme <u>JAGER Stéphanie</u>	Maître de conférences *
	M. PREVOST Jacques	Maître de conférences
	Mme HERNANDEZ Magali	Maître de conférences *
	Mme HILT Léa	Assistante
	Mme HOMBOURGER Morgane	Assistante
Département orthopédie dento-faciale Sous-section 56-01	M. <u>VANDE VANNET Bart</u>	Professeur des universités *
	Mme SENG Marilyne	Assistante *
	Mme TRAN Mai-Linh	Assistante
Département prévention, épidémiologie, économie de la santé, odontologie légale Sous-section 56-02	Mme <u>CLÉMENT Céline</u>	Maître de conférences *
	M. BAUDET Alexandre	Assistant *
	Mme CAIONE Mariette	Assistante
Département parodontologie Sous-section 57-01	M. <u>AMBROSINI Pascal</u>	Professeur des universités *
	Mme BISSON Catherine	Maître de conférences *
	M. JOSEPH David	Maître de conférences *
	M. LACH Patrick	Assistant
	Mme ROCCHI Léa	Assistante
	M. VEYNACHTER Thomas	Assistant *
Département chirurgie orale Sous-section 57-01	Mme <u>GUILLET-THIBAUT Julie</u>	Maître de conférences *
	M. BRAVETTI Pierre	Maître de conférences
	Mme KICHENBRAND Charlene	Maître de conférences *
	Mme PHULPIN Bérengère	Maître de conférences *
	M. CHAPUIS Hippolyte	Assistant*
	M. CLERC Sébastien	Assistant*
	Mme DE VERBIZIER Charlotte	Assistante
Département biologie orale Sous-section 57-01	M. <u>YASUKAWA Kazutoyo</u>	Maître de conférences *
	M. MARTRETTE Jean-Marc	Professeur des universités *
	Mme EGLOFF-JURAS Claire	Maître de conférences *
	M. LOISON-ROBERT Ludwig	Maître de conférences *
Département dentisterie restauratrice, endodontie Sous-section 58-01	M. <u>MORTIER Eric</u>	Professeur des universités *
	M. ENGELS-DEUTSCH Marc	Professeur des universités *
	M. AMORY Christophe	Maître de conférences
	M. BALTHAZARD Rémy	Maître de conférences *
	M. VINCENT Marin	Maître de conférences*
	Mme DAVRIL Jeanne	Assistante
	M. GIESS Renaud	Assistant *
	M. GRABER Clément	Assistant
	M. <u>DE MARCH Pascal</u>	Maître de conférences
	Mme CORNE Pascale	Maître de conférences *
Département prothèses Sous-section 58-01	M. SCHOUVER Jacques	Maître de conférences
	Mme VAILLANT Anne-Sophie	Maître de conférences *
	M. CIESLAK Steve	Assistant
	Mme GERBER Caroline	Assistante *
	Mme PRINTZ Elodie	Assistante
	M. SYDA Paul-Marie	Assistant
	Mme WILK Sabine	Assistante
	M. HIRTZ Pierre	Enseignant universitaire
	Mme <u>STRAZIELLE Catherine</u>	Professeur des universités *
	Mme MOBY (STUTZMANN) Vanessa	Maître de conférences *
Département fonction-dysfonction, imagerie, biomatériaux Sous-section 58-01	M. SALOMON Jean-Pierre	Maître de conférences
	Mme JANTZEN-OSSOLA Caroline	Assistante associée

Souligné : responsable de département \* temps plein

Mis à jour le 21/09/2020

## Remerciements

**À notre Président de thèse,  
Monsieur le Professeur Éric MORTIER**

Docteur en Chirurgie Dentaire

Docteur de l'université Henri Poincaré en physique-chimie de la matière et des matériaux

Habilité à diriger des recherches

Professeur des Universités – Praticien Hospitalier

Responsable du département de dentisterie restauratrice, endodontie

Chef du service d'odontologie du CHRU de Nancy

*Vous nous avez fait le grand honneur d'accepter  
De présider notre thèse et nous vous en remercions.*

*Nous sommes également reconnaissants pour l'intérêt accordé à notre travail  
Mais aussi pour votre dévouement et votre pédagogie,  
Précieux durant tout notre cursus universitaire.*

*Veillez trouver dans notre travail l'expression de notre gratitude  
Et de notre profond respect.*

**À notre Juge et Directeur de thèse,  
Monsieur le Docteur Kazutoyo YASUKAWA**

Docteur en Chirurgie Dentaire

Docteur de l'Université Paris DESCARTES mention sciences de la vie et de la santé

Spécialiste qualifié en médecine bucco-dentaire

Maître de Conférences – Praticien Hospitalier

Responsable du département de biologie orale

*Avec de la sincérité, nous vous remercions  
D'avoir accepté de co-diriger notre travail.*

*Un très grand merci pour vos conseils, votre confiance  
Et l'aide régulière à l'élaboration de notre thèse.*

*Votre soutien nous témoigne de votre profonde gentillesse,  
De votre humour et de toutes vos qualités humaines,  
Dont nous avons déjà pu être témoins durant toutes nos études.*

*Ce travail est le symbole de notre éternelle reconnaissance.*

**À notre Juge et Directeur de thèse,  
Monsieur le Docteur Alexandre BAUDET**

Docteur en Chirurgie Dentaire  
Assistant Hospitalo-Universitaire

*Avec tout autant de sincérité, nous vous remercions  
D'avoir accepté de co-diriger notre travail.*

*Un très grand merci pour votre disponibilité régulière et rapide  
Et vos conseils qui ont toujours été d'une grande aide  
Pour l'élaboration de notre thèse.*

*Nous nous souviendrons de votre gentillesse,  
De votre pédagogie et de votre honnêteté,  
Qui, durant notre vie universitaire, ont été très appréciées.*

*Ce travail est le symbole de notre éternelle reconnaissance.*

**À notre Juge,**

**Madame le Docteur Céline CLEMENT**

Docteur en Chirurgie Dentaire

Docteur de l'Université de Lorraine, mention sciences de la vie et de la santé

Maître de Conférences – Praticien Hospitalier

Responsable du département prévention, épidémiologie, économie de la santé,  
odontologie légale

Vice-Doyen de la faculté d'odontologie de Lorraine

Expert près de la cour d'appel de Nancy

*Vous nous faites l'honneur de juger notre travail  
Et de nous faire partager votre riche expérience de l'enseignement.*

*Nous vous remercions pour l'intérêt accordé à notre thèse  
Et pour vos enseignements précieux durant notre cursus universitaire.*

*Veillez trouver dans notre travail l'expression de notre gratitude  
Et de notre profond respect.*

**Aux étudiants de la Faculté d'Odontologie de Nancy,**  
et plus particulièrement aux **étudiants de la promotion de TCCO1 de l'année universitaire 2019/2020,**

*Nous vous remercions pour votre participation à notre étude  
Et la sincérité de vos réponses à notre questionnaire.*

*Sans vous, ce travail n'aurait pas pu voir le jour.*

*Merci !*

## Sommaire

Introduction.....	1
1. Stress en chirurgie dentaire .....	3
1.1. Définition du stress .....	3
1.2. Les trois phases du stress .....	3
1.2.1. Première phase : la phase d'alarme .....	4
1.2.2. Deuxième phase : la phase de résistance .....	4
1.2.3. Troisième phase : la phase d'épuisement .....	5
1.3. Sources de stress .....	5
1.3.1. Sources de stress de l'étudiant en fin de cursus .....	5
1.3.2. Sources de stress du chirurgien-dentiste débutant .....	7
1.4. Conséquences du stress .....	10
1.4.1. Conséquences physiques et physiologiques.....	10
1.4.2. Conséquences psychologiques et comportementales .....	11
1.4.3. Conséquences sur les pathologies.....	12
1.4.4. Conséquences sur les soins dentaires réalisés.....	14
2. Enquête auprès des étudiants en chirurgie dentaire de la faculté d'odontologie de Lorraine.....	15
2.1. Contexte.....	15
2.2. Objectifs.....	16
2.3. Matériels et méthodes.....	16
2.3.1. Type d'étude.....	16
2.3.2. Population d'étude.....	16
2.3.3. Elaboration du questionnaire .....	16
2.3.4. Modalités de diffusion du questionnaire .....	18
2.3.5. Analyse statistique .....	18
2.4. Résultats .....	18
2.4.1. Participation.....	18
2.4.2. Profils des répondants.....	18
2.4.3. Sources de stress lié à l'activité de soins .....	19
2.4.4. Sources de stress lié au premier stage hospitalier .....	25
2.4.5. Sources de stress lié au stage actif.....	35
2.4.6. Sources de stress lié au premier remplacement .....	38
2.4.7. Facteurs de stress non-évoqués .....	40

2.4.8. Connaissances et attitudes des étudiants sur la manifestation et la gestion de leur stress .....	41
2.5. Discussions .....	44
2.5.1. Comparaison avec les données de la littérature.....	44
2.5.2. Limites et biais.....	48
2.5.3. Points forts de l'étude .....	50
2.6. Conclusion .....	50
3. Elaboration de fiches conseils destinées aux étudiants en chirurgie dentaire de la faculté d'odontologie de Lorraine .....	52
Conclusion.....	57
Bibliographie.....	59
Annexe .....	64

## Liste des Figures et Tableaux

FIGURE 1 : LES TROIS PHASES DU SYNDROME GENERAL D'ADAPTATION (HIGUERA, 2018).....	4
FIGURE 2 : ETAT D'ESPRIT DES ETUDIANTS EN ODONTOLOGIE FRANÇAIS (UNECD, 2018).....	6
FIGURE 3 : LIENS ENTRE LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES DU MEMBRE SUPERIEUR ET LE STRESS (APTEL ET CNOCKAERT, 2002) .....	11
TABLEAU 1 : REPARTITION DES 64 ETUDIANTS REpondANTS DE LA PROMOTION TCCO1 DE LA FACULTE D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE DE L'ANNEE 2019/2020 SELON LEUR GENRE.....	18
FIGURE 4 : REPARTITION DES 64 ETUDIANTS REpondANTS DE LA PROMOTION TCCO1 DE LA FACULTE D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE DE L'ANNEE 2019/2020 SELON LEUR AGE.....	19
FIGURE 5 : REponses A L'ITEM "CLASSEZ LES CATEGORIES D'ACTE SUIVANTES EN FONCTION DU STRESS QU'ELLES VOUS ONT FAIT RESSENTIR DE LA CATEGORIE D'ACTE LA MOINS STRESSANTE (1) A LA CATEGORIE D'ACTE LA PLUS STRESSANTE (7)" CHEZ LES 64 ETUDIANTS REpondANTS DE LA PROMOTION TCCO1 DE LA FACULTE D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE DE L'ANNEE 2019/2020 .....	20
FIGURE 6 : REponses A L'ITEM "QUEL ACTE SEMBLE ETRE CELUI QUI VOUS STRESSE LE PLUS" CHEZ LES 64 ETUDIANTS REpondANTS DE LA PROMOTION TCCO1 DE LA FACULTE D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE DE L'ANNEE 2019/2020.....	21
FIGURE 7 : REponses A L'ITEM "QUEL ACTE SEMBLE ETRE CELUI QUI VOUS STRESSE LE MOINS" CHEZ LES 64 ETUDIANTS REpondANTS DE LA PROMOTION TCCO1 DE LA FACULTE D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE DE L'ANNEE 2019/2020.....	22
FIGURE 8 : NIVEAUX DE STRESS ENGENDRES PAR LES DIFFERENTES DISCIPLINES CHEZ LES 64 ETUDIANTS REpondANTS DE LA PROMOTION TCCO1 DE LA FACULTE D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE DE L'ANNEE 2019/2020.....	23
FIGURE 9 : REponses A L'ITEM "COMMUNICATION AVEC LES PATIENTS" CHEZ LES 64 ETUDIANTS REpondANTS DE LA PROMOTION TCCO1 DE LA FACULTE D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE DE L'ANNEE 2019/2020 .....	24
FIGURE 10 : REponses A L'ITEM "REALISATION D'UNE ORDONNANCE" CHEZ LES 64 ETUDIANTS REpondANTS DE LA PROMOTION TCCO1 DE LA FACULTE D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE DE L'ANNEE 2019/2020 .....	24
FIGURE 11 : AUTRES SOURCES DE STRESS CHEZ LES 64 ETUDIANTS REpondANTS DE LA PROMOTION TCCO1 DE LA FACULTE D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE DE L'ANNEE 2019/2020 .....	25
FIGURE 12 : REponses A L'ITEM "CLASSEZ CES EVENEMENTS EN FONCTION DU STRESS QU'ILS VOUS ONT FAIT RESSENTIR DE L'EVENEMENT LE MOINS STRESSANT (1) A L'EVENEMENT LE PLUS STRESSANT (3)" CHEZ LES 64 ETUDIANTS REpondANTS DE LA PROMOTION TCCO1 DE LA FACULTE D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE DE L'ANNEE 2019/2020 .....	25
FIGURE 13 : REponses AUX ITEMS DE MESURE DU STRESS EN STAGE HOSPITALIER A LA POLYCLINIQUE ADULTE DE L'HOPITAL DE BRABOIS CHEZ LES 14 ETUDIANTS REpondANTS DE LA PROMOTION TCCO1 DE LA FACULTE D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE DE L'ANNEE 2019/2020 .....	26
FIGURE 14 : REponses AUX ITEMS DE MESURE DU STRESS EN STAGE HOSPITALIER A L'INSTITUT DE CANCEROLOGIE DE LORRAINE CHEZ LES 3 ETUDIANTS REpondANTS DE LA PROMOTION TCCO1 DE LA FACULTE D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE DE L'ANNEE 2019/2020.....	27
FIGURE 15 : REponses AUX ITEMS DE MESURE DU STRESS EN STAGE HOSPITALIER DANS LE SERVICE D'ODONTOLOGIE PEDIATRIQUE DE L'HOPITAL DE BRABOIS CHEZ LES 14 ETUDIANTS REpondANTS DE LA PROMOTION TCCO1 DE LA FACULTE D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE DE L'ANNEE 2019/2020 .....	28
FIGURE 16 : REponses AUX ITEMS DE MESURE DU STRESS EN STAGE HOSPITALIER AU SERVICE ACCUEIL-SANTE DU CHRU DE NANCY CHEZ LES 3 ETUDIANTS REpondANTS DE LA	

PROMOTION TCCO1 DE LA FACULTE D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE DE L'ANNEE 2019/2020	29
FIGURE 17 : REPONSES AUX ITEMS DE MESURE DU STRESS EN STAGE HOSPITALIER A L'HOPITAL DE BEL-AIR A THIONVILLE CHEZ LES 8 ETUDIANTS REpondANTS DE LA PROMOTION TCCO1 DE LA FACULTE D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE DE L'ANNEE 2019/2020.....	30
FIGURE 18 : REPONSES AUX ITEMS DE MESURE DU STRESS EN STAGE HOSPITALIER AU CHU DE DIJON-BOURGOGNE CHEZ LES 2 ETUDIANTS REpondANTS DE LA PROMOTION TCCO1 DE LA FACULTE D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE DE L'ANNEE 2019/2020.....	31
FIGURE 19 : REPONSES AUX ITEMS DE MESURE DU STRESS EN STAGE HOSPITALIER A L'HOPITAL DE MERCY ET A L'HOPITAL D'INSTRUCTION DES ARMEES LEGUEST CHEZ LES 12 ETUDIANTS REpondANTS DE LA PROMOTION TCCO1 DE LA FACULTE D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE DE L'ANNEE 2019/2020 .....	32
FIGURE 20 : REPONSES AUX ITEMS DE MESURE DU STRESS EN STAGE HOSPITALIER AU CHRU DE BESANCON CHEZ LES 4 ETUDIANTS REpondANTS DE LA PROMOTION TCCO1 DE LA FACULTE D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE DE L'ANNEE 2019/2020.....	33
FIGURE 21 : REPONSES AUX ITEMS DE MESURE DU STRESS EN STAGE HOSPITALIER AU CHED D'EPINAL CHEZ LES 3 ETUDIANTS REpondANTS DE LA PROMOTION TCCO1 DE LA FACULTE D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE DE L'ANNEE 2019/2020.....	34
FIGURE 22 : NIVEAUX DE STRESS ENGENDRES PAR LES DIFFERENTS ITEMS DURANT LE PREMIER STAGE HOSPITALIER, TOUS LIEUX DE STAGE CONFONDUS, CHEZ LES 64 ETUDIANTS REpondANTS DE LA PROMOTION TCCO1 DE LA FACULTE D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE DE L'ANNEE 2019/2020 .....	35
FIGURE 23 : REPONSES AUX ITEMS DE MESURE DU STRESS DURANT LE STAGE ACTIF CHEZ LES 64 ETUDIANTS REpondANTS DE LA PROMOTION TCCO1 DE LA FACULTE D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE DE L'ANNEE 2019/2020.....	37
FIGURE 24 : REPONSES AUX ITEMS DE MESURE DU STRESS DURANT LE PREMIER REMPLACEMENT CHEZ LES 45 ETUDIANTS REpondANTS DE LA PROMOTION TCCO1 DE LA FACULTE D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE DE L'ANNEE 2019/2020.....	39
FIGURE 25 : REPONSES A L'ITEM "PRESENCE D'UN (DE PLUSIEURS) AUTRE(S) DENTISTE(S) QUI TRAVAILLE(NT) DANS LE CABINET ET QUE VOUS POURRIEZ CONSULTER POUR DES CONSEILS" CHEZ LES 45 ETUDIANTS REpondANTS DE LA PROMOTION TCCO1 DE LA FACULTE D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE DE L'ANNEE 2019/2020.....	40
FIGURE 26 : REPONSES A LA QUESTION "COMMENT SE MANIFESTE VOTRE STRESS ?" CHEZ LES 64 ETUDIANTS REpondANTS DE LA PROMOTION TCCO1 DE LA FACULTE D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE DE L'ANNEE 2019/2020.....	42
FIGURE 27 : REPONSES A LA QUESTION "SELON VOUS, COMMENT GEREZ-VOUS VOTRE STRESS ?" CHEZ LES 64 ETUDIANTS REpondANTS DE LA PROMOTION TCCO1 DE LA FACULTE D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE DE L'ANNEE 2019/2020.....	43
FIGURE 28 : REPONSES A LA QUESTION "PAR QUEL(S) MOYEN(S) GEREZ-VOUS VOTRE STRESS AU QUOTIDIEN ?" CHEZ LES 64 ETUDIANTS REpondANTS DE LA PROMOTION TCCO1 DE LA FACULTE D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE DE L'ANNEE 2019/2020.....	44
FIGURE 29 : FICHE CONSEILS NUMERO 1 : « LE TRAVAIL SUR SOI-MEME » .....	53
FIGURE 30 : FICHE CONSEILS NUMERO 2 : « L'AIDE EXTERIEURE » .....	54
FIGURE 31 : FICHE CONSEILS NUMERO 3 : « LES INSTITUTIONS » .....	55
FIGURE 32 : FICHE CONSEILS NUMERO 4 : « LES SPECIFICITES DU DEBUT DE LA VIE PROFESSIONNELLE DU CHIRURGIEN-DENTISTE » .....	56

## Liste des Abréviations

- ANEMF : Association Nationale des Etudiants en Médecine de France
- BU Santé : Bibliothèque Universitaire de Santé
- CDF : Chirugiens Dentistes de France
- CHRU : Centre Hospitalier Régional Universitaire
- CLASS : Centre Lorrain d'Appui Solidarité Santé
- CSCT : Certificat de Synthèses Clinique et Thérapeutique
- DES : Dental Environnement Stress
- DFASO2 : Diplôme de formation approfondie en sciences odontologiques 2<sup>ème</sup> année
- FSDL : Fédération des Syndicats Dentaires Libéraux
- HAS : Haute Autorité de Santé
- ICL : Institut de Cancérologie de Lorraine
- INSERM : institut national de la santé et de la recherche médicale
- LMDE : La Mutuelle Des Étudiants
- MBI : Maslach Burn-out Inventory
- OMS : Organisation Mondiale de la Santé
- ONCD : Ordre National des Chirugiens-Dentistes
- ONSCD : Observatoire National de la Santé des Chirugiens-Dentistes
- SFCD : Syndicats des Femmes Chirugiens-Dentistes
- SQS : Société Québécoise de la Schizophrénie
- SUMPPS : Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé
- TCC : Thérapie Comportementale et Cognitive
- TCCO1 : Troisième Cycle Court des études Odontologiques 1<sup>ère</sup> année
- UNECD : union nationale des étudiants en chirurgie dentaire
- USEM : Union nationale des Sociétés Étudiants Mutualistes régionales
- UNECD : Union Nationale des Etudiants en Chirurgie Dentaire

## Introduction

De tout temps, l'Homme a été confronté au stress : l'homme des cavernes devait survivre dans des conditions sauvages et difficiles, le légionnaire romain devait se préparer à mener une bataille, le paysan du Moyen-Âge avait un dû à remettre à temps à son seigneur, et même encore dans notre société occidentale contemporaine, l'individu lambda subit ponctuellement de la pression, qu'il soit question de réussite professionnelle, personnelle, financière ou sociale.

Selon Renouard et Labeyrie : « ce stress, subi au quotidien, relève essentiellement de nombreuses causes inhérentes à la société elle-même : une intensification du travail pour accroître les gains de productivité ; la recherche de la perfection ; le culte de la compétition ; des difficultés à concilier le travail et la vie personnelle ; et une transformation profonde des valeurs et des normes sociales » (Renouard et Labeyrie, 2016).

La période postscolaire est un passage très important dans la construction de l'individu car c'est à ce moment qu'il va définir son orientation professionnelle dans la société civile. Un tel choix engendre forcément un stress qui s'évacue ou s'accroît selon que ce choix nous convienne ou non. Qui plus est, et quel que soit le choix qui est fait par l'étudiant, il faut rester conscient que des études supérieures représentent une quantité notable de stress. D'ailleurs, comme le souligne l'article « l'épuisement académique chez les étudiants : effet des variables sociodémographiques sur les niveaux de *burn-out* », publié en 2018, 50% des étudiants, toutes filières confondues, ont tendance à présenter un épuisement académique, qui est en grande partie lié au stress (Faye-Dumanget et coll., 2018).

Et c'est donc tout à fait logiquement que, une fois cette décision prise, en tant qu'étudiant en odontologie pour ce qui nous concerne, le stress reste une constante dans nos vies, d'abord durant les périodes d'examens, puis pendant plusieurs moments intermittents qui jalonnent notre cursus. Les premiers stages d'observations tout d'abord ; les premiers travaux pratiques ; les premières rencontres avec des patients ; les premières expériences en tant qu'assistant dentaire pour certains ; les premiers actes cliniques réalisés ; en somme, tous les premiers pas dans le concret de nos vies professionnelles futures sont autant d'étapes stressantes mais tout aussi enrichissantes qu'il nous faut surpasser pour se sentir plus à l'aise et ne plus ressentir autant de stress.

Cependant, une fois passé ces premières étapes, il existe un moment charnière qui représente à lui seul une grande quantité de stress : c'est le passage de la vie d'étudiant apprenant et guidé dans ses décisions thérapeutiques, à la vie de soignant instruit et autonome. Situé concrètement à la fin de la 5<sup>ème</sup> année d'étude d'odontologie (DFASO2), cette transition est représentée par plusieurs événements qui ponctuent la 6<sup>ème</sup> année d'étude d'odontologie (TCCO1) : le stage actif en cabinet de ville, les stages dans des structures hospitalières de la région et, pour certains, le ou les premiers remplacements dans un cabinet libéral, qui sont parfois suivis par un contrat de collaboration. Même s'il existe une évidente dernière source de stress dans le cursus universitaire de la faculté d'odontologie, qui est la préparation puis le passage

de la thèse d'exercice qui fera de l'étudiant un docteur en chirurgie dentaire ; la période précédemment présentée, et les évènements qui la composent, n'ont que rarement fait l'objet d'un travail d'investigation pour savoir le ressenti des étudiants dans le franchissement de cette dernière.

C'est pour cela que cette période de transition, primordiale dans la vie d'un chirurgien-dentiste, va nous intéresser dans cette thèse. Après avoir dans un premier temps rappeler des connaissances basiques sur le stress en lui-même et son fonctionnement, nous allons décrire l'étude transversale que nous avons menée parmi les étudiants de TCCO1 de l'année universitaire 2019/2020, de la faculté d'odontologie de Lorraine, qui concerne donc le stress ressenti durant cette année ; et la comparer aux données de la littérature qui peuvent être trouvées sur le stress des étudiants en fin de parcours universitaire ou sur les chirurgiens-dentistes fraîchement diplômés. Enfin, nous essayerons de proposer quelques fiches conseils pour permettre aux étudiants de mieux appréhender cette période charnière en ce qui concerne la gestion de leur stress.

## **1. Stress en chirurgie dentaire**

### **1.1. Définition du stress**

La définition du stress est multiple. Dans un premier temps, il peut être défini comme « tout stimulus intrinsèque ou extrinsèque qui provoque une réponse biologique » chez un individu (Yaribeygi et coll., 2017). C'est donc une cause, un élément perturbateur qui va modifier le fonctionnement ou la structure de l'organisme.

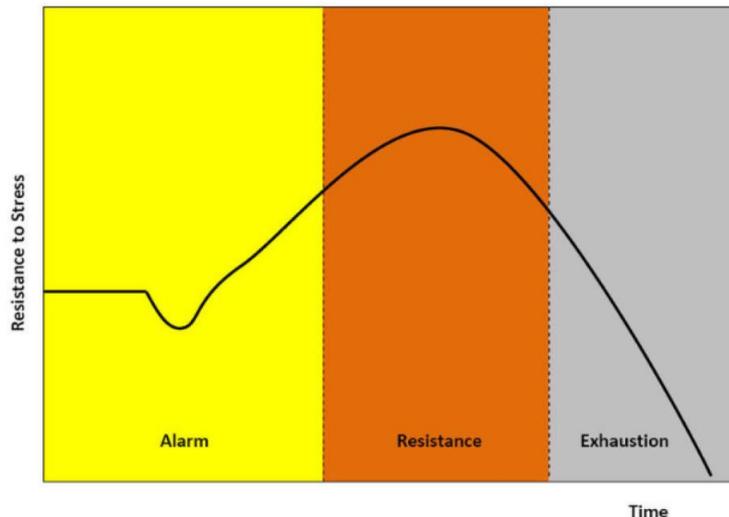
Ensuite, le Larousse définit le stress comme un « état réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque » et selon Hans Selye considéré comme le père de la définition moderne et scientifique du concept de stress, en 1976 : « le stress est une réponse non-spécifique de l'organisme en vue de s'adapter à toute demande de son environnement ». Ce n'est alors plus la cause, mais c'est la réponse à ce stimulus, la manière que le système va utiliser pour réagir ou pour lutter contre cette perturbation. D'après l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le stress est également un état réactionnel qui apparaît chez une personne lorsqu'elle est confrontée à des exigences et à des pressions ne correspondant pas à ses connaissances et à ses capacités, ce qui remet en cause son aptitude à faire face (OMS, Leka et coll., 2003).

On parle bien sous le même terme de l'agression ou du stimulus et de la capacité d'adaptation face à cette agression mais le stress peut aussi représenter les conséquences qui suivent cet événement. En effet, il représente également la ou les conséquences pathologiques qui se manifestent chez l'organisme stressé (Jay, 2006). C'est enfin la troisième définition du stress qui reprend les conséquences qui vont suivre l'évènement et sa réponse par l'organisme, les pathologies qui vont émerger ou se développer à la suite de tout cela.

On retrouve donc sous le mot « stress » : la cause, c'est-à-dire l'agent responsable du stress ; la réaction initiale : l'adaptation de l'organisme à cet agent ; et la ou les conséquences de ce stress : ses répercussions sur la santé, l'état dans lequel se trouve celui qui réagit à cet agent.

### **1.2. Les trois phases du stress**

A la suite de la survenue d'un événement stressant, l'organisme va avoir une réponse physiologique en suivant 3 phases selon Selye, en 1956 : c'est ce qu'il nomme le syndrome général d'adaptation.



**Figure 1 : Les trois phases du syndrome général d'adaptation (Higuera, 2018)**

### **1.2.1. Première phase : la phase d'alarme**

« *Fight or flight* », c'est l'expression populaire anglo-saxonne qui illustre cette phase : « combattre ou fuir ».

En effet, dès sa confrontation au stimulus stressant, l'organisme réagit immédiatement au niveau physiologique en activant l'axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien, libérant ainsi des hormones qui modifient des variables biologiques (augmentation de la fréquence cardiaque, de la température corporelle, etc...). L'organisme se prépare à réagir en amenant l'oxygène aux organes qui vont être sollicités : il mobilise toutes les ressources dont il va avoir besoin pour y faire face.

Cette réaction naturelle va préparer l'individu soit à fuir le stimulus, soit à s'en protéger. S'il opte pour le second choix et que le stimulus persiste, on passera alors à la deuxième phase.

### **1.2.2. Deuxième phase : la phase de résistance**

Peu de temps après la première phase, de nouvelles hormones (glucocorticoïdes) sont sécrétées pour augmenter le taux de sucre dans le sang afin d'apporter l'énergie nécessaire aux muscles, au cœur et au cerveau, pour pallier aux dépenses énergétiques nécessaires à la réponse au stimulus stressant qui s'est maintenu. Des réserves énergétiques sont aussi produites.

L'ensemble des réactions physiologiques sont tournées vers l'affrontement. La capacité d'adaptation est augmentée (Jay, 2006). Le stimulus stressant perdure, l'individu se fatigue, il a du mal à s'adapter, il devient plus vulnérable, moins performant (Marzouk 1999 ; Camelot, 2012). Les signes de passage par la phase de résistance comprennent : l'irritabilité, la frustration et un défaut de concentration (Higuera, 2018).

Si la situation stressante continue de se prolonger ou s'intensifie, l'organisme entre en phase d'épuisement.

### **1.2.3. Troisième phase : la phase d'épuisement**

Cette phase est le résultat d'un stress chronique et prolongé. Dans cette situation, les capacités de l'organisme sont débordées. Le corps de l'individu est submergé d'hormones qui, si les tentatives de modification du stimulus stressant ne fonctionnent pas, peuvent devenir néfastes pour l'organisme.

Les réserves d'énergie faites durant la phase de résistance sont épuisées et la capacité d'adaptation est dépassée.

On parle alors de stress pathologique et avec des répercussions psychiques ou corporelles ou les deux (Marzouk, 1999 ; Camelot, 2012). Se battre contre le stress pendant une longue période épuise l'individu sur le plan physique, émotionnel et mental, jusqu'au dit épuisement où le corps n'a plus la force de combattre le stress. La sensation d'abandon et la perte d'espoir quant à la résolution de la situation sont souvent ressenties.

Les signes d'arrivée à une phase d'épuisement peuvent être : la fatigue, la dépression, l'anxiété, une plus faible tolérance au stress et enfin le *burn-out*. (Higuera, 2018). Le *burn-out* ou épuisement professionnel est défini par Santé publique France comme « un état d'épuisement physique, émotionnel et mental résultant d'une exposition à des situations de travail émotionnellement exigeantes ».

Les effets physiques de cette phase peuvent aussi affaiblir le système immunitaire et rendre l'individu vulnérable aux pathologies liées au stress.

### **1.3. Sources de stress**

Comme développé dans de nombreuses thèses me précédant, le métier de chirurgien-dentiste est un métier stressant. Mais durant la période qui nous intéresse ici, le stress de l'étudiant est également à prendre en compte. Ainsi nous allons dénombrer les sources des stress qui parcourent cette période transitoire entre le statut d'étudiant et celui de chirurgien-dentiste.

Dans sa thèse de chirurgien-dentiste « Le risque psychosocial en odontologie », présentée en 2012 à Nancy, Frédéric Camelot reprend les travaux de Nicole Malenfant en 2011 pour expliquer qu'« une situation pouvant induire une réponse de stress, présente quatre caractéristiques, en dépit de l'âge de la personne, de ce qu'elle est et de son travail : la nouveauté, l'impression de ne pas avoir le contrôle, l'imprévisibilité et le sentiment d'une menace pour son ego. Plus une situation comporte ces caractéristiques, plus le stress ressenti sera intense. » Nous allons voir que c'est le cas dans les sources des stress ressentis durant cette période, notamment en termes de nouveauté.

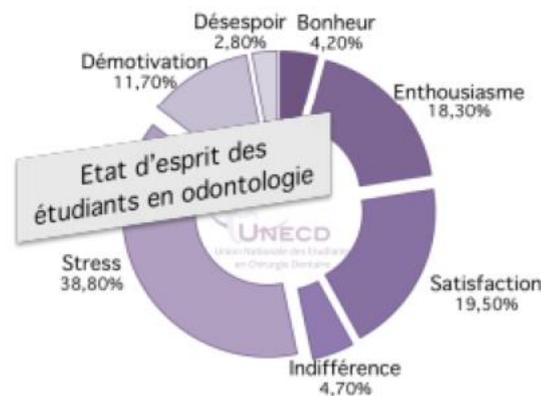
#### **1.3.1. Sources de stress de l'étudiant en fin de cursus**

De récentes études ont montré que le stress académique lié au rythme de travail scolaire associé à la crainte d'échouer est plus élevé que l'ensemble des autres stress étudiants (relationnel ou fonctionnement universitaire) (Bonnaud-Antignac et coll., 2015 ; Boudoukha et coll., 2011 ; Strenna et coll., 2009). Cristina Faye Dumanget reprend dans sa thèse les travaux de Haag et coll. qui expliquent que « les niveaux de

stress perçus augmentent avec l'avancée du cursus doctoral » (Haag et coll., 2018 ; Faye Dumanget, 2018).

Fin juillet 2017, en France, la ministre de la Santé, Agnès Buzyn, et la ministre de l'Enseignement supérieur, Frédérique Vidal, ont missionné le Dr Donata Marra afin d'identifier la spécificité des risques auxquels les étudiants en Santé sont confrontés durant leur parcours de formation. Ce rapport confirme qu'il y a un problème de mal-être des étudiants en Santé et le stress est un des éléments les plus identifiés comme faisant partie de la source de ce mal-être. Cependant, ce même rapport précise que, pour les étudiants en odontologie, la formation, très professionnalisante dès la seconde année, permet de rencontrer moins de difficultés que dans le cursus de médecine (Marra, 2018). Il est tout de même ressorti de cette enquête 15 engagements visant à améliorer la qualité de vie des étudiants en santé, et on retrouve parmi ces engagements la création d'un Centre National d'Appui à la qualité de vie des étudiants en santé (CNA). Ce CNA a donc été créé le 15 juillet 2019 et il a parmi ses missions de proposer des formations et des recommandations visant à développer la qualité de vie des étudiants en santé (Ministère de l'Enseignement Supérieur, de la Recherche et de l'Innovation, 2019).

L'Union Nationale des Etudiants en Chirurgie Dentaire (UNECD) a aussi proposé, en 2018, une enquête intitulée : « Le mal-être des étudiants en odontologie : parlons-en et agissons ! ». Ce document fait également état d'un mal-être présent chez l'étudiant en odontologie français. Quand on leur demande quel est, selon eux, le mot qui qualifie le mieux leur état d'esprit c'est le « stress » qui arrive en première position. Plus des trois quarts d'entre eux avouent même être souvent à très souvent stressés, contre seulement 0,5% qui avouent ne jamais l'être (UNECD, 2018).



**Figure 2 : Etat d'esprit des étudiants en odontologie français (UNECD, 2018)**

Intéressons-nous d'abord au stress lié aux derniers examens. En effet, même si l'examen majeur du cursus, qu'est le CSCT, s'est déroulé en fin de 5<sup>ème</sup> année, la 6<sup>ème</sup> année au sein de la faculté d'odontologie de Nancy comporte tout de même des examens portant sur les notions plus annexes au métier de chirurgien-dentiste, et administratives notamment, durant le premier semestre ; et ensuite sur une série de rappels de notions déjà vues durant l'ensemble du cursus, lors du second semestre. Toutes ces notions importantes représentent une quantité significative de cours théoriques à réviser durant une année charnière pourtant principalement concentrée

sur l'apprentissage sur le « terrain ». Les examens qui en découlent restent bien évidemment une source de stress pour l'étudiant. Ainsi, celui-ci doit jongler entre sa vie professionnelle débutante au sein des différents stages et des probables remplacements, et sa présence en cours ainsi que les révisions nécessaires pour préparer les examens et éviter le redoublement.

Les trajets reliant les lieux d'habitation, de stage, de remplacement ou d'étude peuvent aussi amener leur part de stress. Ces trajets se faisant souvent en voiture, ils peuvent parfois être long ou la circulation peut être mauvaise ce qui amplifie l'anxiété ressentie par l'étudiant ainsi que sa fatigue. S'additionnent à cela la peur d'avoir un accident et la peur d'arriver en retard à un rendez-vous, à un cours voir même à un examen. Notons également qu'arriver en retard pour débiter une matinée de travail, que ce soit au sein d'un service hospitalier ou d'un cabinet libéral, retarde souvent tous les rendez-vous de la demi-journée quand le planning est chargé, ce qui augmente le stress.

D'autres facteurs de stress liés au statut d'étudiant peuvent s'additionner comme, par exemple, le fait de devoir gérer sa domiciliation. En effet, en finir avec ses études va souvent de pair avec le départ de la ville étudiante dans laquelle se situe la faculté. Devoir prévoir un déménagement et également toute la partie administrative qui y est associée, peut être un stress qu'il faudra gérer durant cette période car la plupart des étudiants finissant leurs études vont s'installer au plus proche de leur lieu de stage ou de remplacement, ou même, s'ils en sont déjà conscients, de leur futur lieu d'exercice.

Evidemment, la partie financière de la vie d'étudiant est aussi une source de stress car la vie étudiante a un coût. Cela contraint certains étudiants à contracter des prêts, par exemple, qu'il va bientôt falloir commencer à rembourser ; ou même à postuler pour des emplois étudiants qu'ils vont prochainement quitter pour commencer les remplacements. La difficulté de la situation financière étudiante est confirmée par une enquête demandée par la LMDE et l'USEM en 2011 qui explique que la précarisation augmente chez l'étudiant : un quart des étudiants ont des difficultés financières pour payer leur loyer et « faire face aux dépenses courantes ». Un quart des étudiants interrogés déclarent également vivre avec moins de 400 euros par mois (LMDE et USEM, 2011).

### **1.3.2. Sources de stress du chirurgien-dentiste débutant**

C'est là une grande partie du stress qui régit cette période. En effet, le jeune chirurgien-dentiste qui débute sa 6<sup>ème</sup> année d'études va souvent être livré à lui-même durant toute cette année, c'est nouveau pour lui mais c'est normal car, maintenant qu'il a acquis la majeure partie des connaissances théoriques et pratiques, il faut qu'il acquiert son indépendance en tant que soignant. C'est donc durant cette période qu'il prendra ses premières décisions thérapeutiques seul et qu'il les appliquera sans qu'elles ne soient validées par un sénior.

Un autre point, non des moindres, est qu'il va devoir gérer son emploi du temps. C'est un facteur de stress pour 83.67% des 584 chirurgiens-dentistes questionnés lors de l'étude réalisée par Rebecca Rimokh Valensi pour sa thèse de docteur en chirurgie dentaire (Valensi, 2019). Pour gérer ce planning, l'étudiant va s'auto-évaluer pour définir le temps qu'il va mettre à réaliser tel ou tel acte, ce qui lui permettra de faire un

emploi du temps sur mesure en fonction des patients qu'il va recevoir et il pourra ainsi optimiser son temps de travail. Néanmoins, même en connaissant sa vitesse de travail, cet emploi du temps pourra toujours être chamboulé par des patients se présentant en urgence, par exemple, générant une quantité non négligeable de stress. Dans sa thèse, Justine Merlin parle de « voleurs de temps » qui viennent fréquemment perturber l'organisation du cabinet dentaire : « ce peut être les urgences, les retards, les rendez-vous manqués ou encore des petits tracas quotidiens comme une panne de matériel ou une ampoule grillée... Et les conséquences de ces retards sont généralement mal vécues par les praticiens qui se sentent davantage pressés, s'attardent moins sur leur patient, [...]. Répété chaque jour, le stress peut alors vite devenir chronique » (Merlin, 2017).

Associé à la gestion de l'emploi du temps, le côté financier du travail de chirurgien-dentiste est encore, pour la plupart des étudiants à ce stade, mal connu ; mais il faut qu'ils soient conscients que ce sera un facteur important de leur pratique future. En effet, l'adage « le temps, c'est de l'argent » est très juste quand on l'applique à notre profession : un cabinet a un coût et ce coût doit être amorti par le travail qu'on effectue pour pouvoir en retirer un bénéfice. Cette donnée financière, facteur de stress pour 71.82% des praticiens questionnés dans l'étude de Rebecca Rimokh Valensi, précédemment citée ; apparaît souvent aux étudiants durant cette période (Valensi, 2019).

De plus, ils vont être confrontés à de nouveaux environnements de travail qui sont régis par des règles différentes de celles qu'ils ont pu connaître au sein du service d'odontologie du Centre Hospitalier Universitaire de Nancy. Il y a forcément un stress lié à la nouveauté des lieux et des pratiques qu'il leur faudra s'approprier. Qui plus est, le milieu hospitalier des stages peut être anxiogène et générer à lui seul du stress chez certains étudiants.

Ils vont également être amenés à dialoguer avec de nouvelles personnes, que ce soient des chefs de services, des assistantes, des secrétaires, des prothésistes ou des patients (parfois avec des besoins spécifiques) et c'est donc une nouvelle dimension sociale qu'ils doivent gérer par eux-mêmes dorénavant.

La relation praticien-patient peut aussi parfois comprendre la gestion des conflits ou l'annonce de mauvaises nouvelles qui sont des sources de stress importantes dans la profession. Toujours selon l'enquête de Rebecca Rimokh Valensi, ils sont un facteur de stress pour respectivement 80.41% et 79.55% des praticiens interrogés. La peur de la réaction des patients, qu'ils soient atteints de phobie, de douleur ou qu'ils fassent preuve d'agressivité, est également un facteur de stress pour 71.82% de ces mêmes praticiens, tout comme l'est le niveau d'exigence des patients pour 58.07% d'entre eux (Valensi, 2019). La relation avec le patient est donc une source de stress importante pour le jeune chirurgien-dentiste, d'autant plus que, de nos jours, le statut du praticien n'est plus le même au sein de la société : les patients se renseignent davantage sur internet, par exemple, et remettent parfois en doute le diagnostic du soignant, qui plus est lorsqu'il s'agit d'un praticien débutant, n'ayant pas encore fini ses études.

Il n'est pas non plus exclu qu'ils aient à réaliser pour la première fois des gestes techniques qu'ils n'auraient pas eu l'occasion de faire lorsqu'ils étaient à la clinique de

la faculté. De plus, la prescription médicamenteuse sera maintenant sous leur responsabilité et ne sera plus forcément vérifiée par un senior. Ces deux éléments peuvent faire subir du stress aux étudiants et notamment leur faire ressentir la peur de faire une erreur qu'elle soit technique ou médicamenteuse.

Ils vont aussi devoir opérer dans des spécialités avec lesquelles ils ne sont pas forcément à l'aise. C'est en faisant tout cela qu'ils pourront s'améliorer mais passer par des phases débutantes et tâtonner dans un domaine qu'on n'affectionne peu peut être très stressant. Ils pourraient même être amenés à gérer des cas complexes qui nécessiteront l'aide de spécialistes, souvent joints par courrier.

Cela nous amène à un point supplémentaire : la partie administrative. En effet, même si la réalisation d'un devis, d'un courrier ou d'un bon pour le laboratoire de prothèse ont déjà pu être abordés en quatrième et cinquième années, dans les faits, l'étudiant de sixième année n'est que très peu familier avec toute la partie administrative, et notamment informatique, qui varie souvent selon le cabinet, ou le service hospitalier de stage. De plus, la gestion comptable lors d'un remplacement libéral est une responsabilité nouvelle pour l'étudiant qui va devoir effectuer seul la facturation des actes, par exemple.

Pour finir, il n'est pas surprenant qu'un praticien laisse l'étudiant seul durant toute la durée du remplacement, le laissant ainsi faire des journées de travail durant lesquelles il va devoir faire l'ouverture et la fermeture du cabinet. Dans ce cas, il devra notamment faire un travail de secrétariat mais aussi de désinfection et de stérilisation complet auquel, s'il n'a pas fait de travail d'assistant durant son cursus, il n'est pas forcément préparé, même s'il dispose des notions de bases. Cette responsabilité de tenir correctement un cabinet tout seul représente un stress évident surtout pour celui qui souhaite bien faire.

En résumé, tout ce stress généré est très bien expliqué par Rebecca Rimokh Valensi, qui explique que l'on travaille dans « une des rares disciplines de santé où toute l'organisation du travail repose sur un seul protagoniste. Le chirurgien-dentiste doit être polyvalent à l'extrême : il doit être avant tout un bon praticien, mais aussi un sérieux comptable, un expert en management, un directeur de ressources humaines, un excellent mécanicien, un ingénieur informaticien, un véritable plombier parfois, etc. Or, le stress peut nuire à sa performance et à l'efficacité des soins qu'il délivre, ainsi qu'à ses prises de décisions thérapeutiques » (Valensi, 2019). D'ailleurs, dans une fiche mémo réalisée par la Haute Autorité de Santé (HAS) en 2017, les professionnels de santé en activité ou en formation sont décrits comme « exposés au risque d'épuisement professionnel étant donné la pénibilité de leur travail que ce soit pour des causes intrinsèques liées à la nature même de l'activité médicale (confrontation avec la souffrance [...], prises en charge impliquant l'entrée dans l'intimité des patients, etc.) ou des causes extrinsèques (charge et organisation du travail, etc.) » (HAS, 2017). Même si tous ces aspects ne reposent pas encore totalement sur les épaules de l'étudiant de 6<sup>ème</sup> année, il se rend souvent compte durant cette période de ce qui l'attend et commence à ressentir le stress qui y est associé.

## **1.4. Conséquences du stress**

Le corps humain est habitué aux décharges d'hormones et notamment celles provoquées par le stress, quand cela reste peu fréquent, c'est tout à fait bénin ; mais quand cela se multiplie et s'intensifie, on parle alors de stress chronique et c'est là que le stress devient néfaste, aussi bien physiquement que mentalement. Nous allons donc maintenant décrire les conséquences que peut avoir le stress que l'on subit lors de la fin de nos études et du début de notre vie professionnelle sur notre organisme, sur notre psychisme, sur les pathologies dont nous pouvons être atteints et sur, enfin, les soins que nous dispensons.

Ces conséquences sont notamment décrites dans l'expertise collective de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM), publiée en 2010.

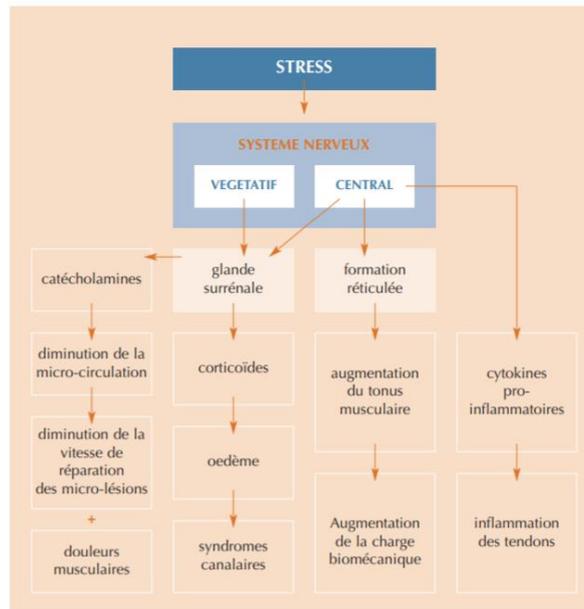
### **1.4.1. Conséquences physiques et physiologiques**

La première conséquence physique qui est associée au stress est la fatigue physique. Comme expliqué plus haut, dans les phases du stress, il existe une phase d'épuisement où le corps et donc l'individu va être épuisé, fatigué à force de devoir combattre le stress qu'il ressent. De plus, le stress agit également sur le sommeil et lorsqu'il perturbe celui-ci, tant sur le plan qualitatif que quantitatif, on est moins à même de récupérer ce qui augmente d'autant plus la fatigue. Cette fatigue poussée à l'extrême peut amener à un épisode d'asthénie avec un affaiblissement général de l'organisme. Les effets notables du stress sur le sommeil comprennent une désorganisation des cycles et réduction du temps total de sommeil, une fragmentation par éveils multiples, une diminution du sommeil lent profond et des perturbations de l'organisation du sommeil paradoxal (INSERM, 2010).

Le stress subi semble également avoir des effets sur plusieurs de nos organes en altérant leur fonctionnement et le cœur est un des premiers organes touchés par le stress. Ce dernier est en effet responsable d'une tachycardie expliquée dans la phase de résistance du stress : le sang est pompé plus vite par le cœur pour qu'il soit disponible pour l'organisme qui doit se défendre.

L'appareil digestif est également affecté par le stress car il entraîne la sécrétion d'une hormone (l'ACTH) qui ralentit la vidange gastrique. Il en découle une perte d'efficacité de la barrière anti-reflux ce qui peut provoquer des nausées. De plus, le stress intervient favorisant la sécrétion de suc gastrique acide ce qui favorise les régurgitations mais aussi les lésions digestives comme l'ulcère, par exemple (Rizzi, 2016).

Les muscles peuvent eux aussi subir le stress et on retrouve de nombreux cas de troubles musculosquelettiques associés à des périodes de stress. Cela est dû à l'effet du stress sur le système nerveux central et végétatif qui augmente la production d'hormones et de substances (catécholamines, corticoïdes et cytokines pro-inflammatoires) qui vont amener à des phénomènes délétères sur le système musculaire (baisse de la vitesse de réparation des micro-lésions, douleurs musculaires, augmentation du tonus musculaire et donc de la charge biomécanique, inflammations des tendons) (Aptel et Cnockaert, 2002).



**Figure 3 : Liens entre les troubles musculo-squelettiques du membre supérieur et le stress (Aptel et Cnockaert, 2002)**

Les dents peuvent être soumises à une phase de bruxisme provoqué par le stress. En effet, ce grincement répétitif et inconscient des dents qu'est le bruxisme est le plus couramment causé par un quotidien stressant car il a pour fonction de gérer ce stress (Jochum et coll., 2019).

Notons également un effet probable du stress sur le fœtus lors de la grossesse. Il a en effet été démontré qu'une situation de stress durant une grossesse pouvait être à l'origine de conséquences péri-natales, comme la prématurité ou un faible poids de naissance. Le stress prénatal constituerait un facteur de risque d'accouchement prématuré par un mécanisme d'induction d'une décharge d'ocytocine (Graignic-Philippe et coll., 2005). De plus, comme nous allons le voir ensuite, le stress peut être à l'origine de conduite addictive comme la consommation d'alcool et c'est évidemment à éviter durant une grossesse en raison des conséquences que cela a sur le développement du fœtus.

Enfin, diverses pathologies peuvent être influencées par des épisodes stressants. Nous reviendrons sur ce point ci-après.

#### **1.4.2. Conséquences psychologiques et comportementales**

Sur le plan psychologique, la survenue d'un événement stressant met forcément l'individu en porte-à-faux. Il sera dans un premier temps nerveux, agité, il va être déstabilisé et, si l'événement perdure, il peut ressentir de la tristesse, de la démotivation, une diminution de l'estime de soi et une perte de confiance en soi. L'individu ne se sent alors plus capable de surmonter l'événement générateur de stress. Cette sensation de perte de contrôle amène parfois l'individu à ressentir de la colère de l'irritation ou de la nervosité. Les phases psychologiques précédentes additionnées à l'anxiété générée par le stress en lui-même, peuvent amener à un épisode dépressif, parfois sévère, associé, dans des cas extrêmes, à des tendances suicidaires.

Pour ce qui est du côté comportemental, le début, le maintien, voir même l'amplification d'addictions sont souvent provoqués par des périodes de stress prolongées car les hormones produites par le stress semblent augmenter la sensibilité du cerveau aux psychotropes et favorisent donc l'émergence de comportements addictifs (INSERM, 2010). Ces addictions peuvent être au tabac, à l'alcool, à d'autres substances psychoactives. D'autres comportements comme des troubles de l'alimentation allant de la simple perte d'appétit à des comportements plus graves comme la boulimie ou l'anorexie peuvent être également rencontrés. Des troubles de l'humeur peuvent aussi s'observer et amener par exemple à des conduites agressives. Ces comportements délétères vont faire ressentir de la honte au sujet qui va alors avoir une volonté d'isolement et des difficultés relationnelles. De plus, la fatigue et la démotivation dues au stress vont provoquer une baisse des activités physiques de l'individu, et donc défavoriser la pratique d'un sport par exemple.

D'après Jay, le stress cible spécifiquement les aires du cerveau impliquées dans la coordination de la cognition et de l'émotivité : l'hippocampe, le cortex préfrontal et l'amygdale. Il est donc normal qu'il soit à l'origine de perte de mémoire, de défauts d'apprentissage et de concentration, de tremblements et de troubles émotionnels (Jay, 2006).

### **1.4.3. Conséquences sur les pathologies**

Comme cité précédemment dans les conséquences physiologiques, bon nombre de pathologies sont influencées par le stress. Cela peut être dû aux mécanismes physiologiques du stress mais aussi aux répercussions psychologiques et comportementales de ce dernier. Ces pathologies déclenchées ou amplifiées par le stress sont soit d'ordre somatique, soit d'ordre mental.

#### **1.4.3.1. Conséquences sur les pathologies somatiques**

Le premier effet du stress va être de provoquer ou d'aggraver les maladies cardiovasculaires comme l'hypertension, par exemple. En effet, sur le long terme, des périodes de stress soutenues, vont entraîner la libération d'hormones corticosurréaliennes, ce qui provoque une augmentation de la fréquence cardiaque et de la force de contraction du myocarde qui provoquent une élévation de la tension artérielle et une plus grande susceptibilité aux maladies coronariennes.

Ensuite, le stress va avoir un effet délétère sur les douleurs chroniques. Par exemple, l'effet du stress sur le système digestif décrit précédemment peut entraîner des lésions, comme des ulcères, de manière répétée et associée des douleurs importantes et prolongées. Il en va de même pour des douleurs musculaires chroniques liées aux troubles musculosquelettiques.

Les maladies hormonales, comme le diabète de type 2 notamment, vont également être influencées par le stress. Cela s'explique par la production d'hormones, comme les catécholamines et le cortisol, à la suite d'un événement stressant, qui vont provoquer ou amplifier la résistance à l'insuline de l'organisme. Ce phénomène peut également être à l'origine d'une obésité viscérale (INSERM, 2010).

Le système immunitaire en général, sera aussi affecté par un événement stressant. En effet, en passant toujours par la voie hormonale (avec la production de noradrénaline, de cortisol et d'acétylcholine) et en influençant la production, la circulation et l'activité des cellules du système immunitaire, le stress va moduler les processus inflammatoires dans les maladies auto-immunes telles que l'arthrite rhumatoïde, la sclérose en plaque ou les pathologies de la peau, ainsi qu'affecter la réponse immunitaire lors d'infection et influencer le développement et la progression de tumeur (INSERM, 2010). L'effet du stress sur la progression de cancer peut donc être physiologique mais il ne faut pas oublier certains effets psychologiques du stress comme la démotivation, ou la fatigue (qui est déjà fortement présente due au traitement du cancer en lui-même). Ces derniers vont provoquer un manque d'activité physique ou une non-adhésion au traitement et forcément avoir un effet néfaste sur les chances de rémission du patient.

Enfin, il est à noter que le stress est souvent évoqué dans le déclenchement de crise d'asthme (notamment car les hormones corticosurréaliennes du stress vont provoquer une accélération de la fréquence respiratoire) mais aussi dans l'apparition ou l'aggravation de dermatopathies comme le psoriasis, l'eczéma, le vitiligo ou les alopecies.

#### **1.4.3.2. Conséquences sur les pathologies mentales**

Il n'existe pas à ce jour un mécanisme causal unique reliant stress et santé mentale mais il est établi que le stress chronique joue un rôle majeur dans la survenue ou le maintien de la dépression notamment. Cela s'explique en partie par l'activité excessive de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien due au stress. Cela provoque une cascade hormonale qui influe sur l'humeur de l'individu et peut conduire ou maintenir la dépression. Il est évident que si l'agent stressant reste actif, la dépression va s'amplifier pouvant atteindre des extrémités comme les tendances suicidaires.

Ces mêmes hormones seraient aussi liées au vieillissement cérébral au niveau de l'hippocampe et donc à la maladie d'Alzheimer. Selon cette hypothèse, il existerait un continuum entre stress chronique, dépression et maladie d'Alzheimer et le stress agirait à la fois sur le déclenchement et sur la progression de la maladie d'Alzheimer. De plus, il est tout à fait prouvé que le stress chronique induit une altération dans l'hippocampe conduisant à des troubles de la mémoire (INSERM, 2010).

Dans un cadre professionnel, la dépression et l'épuisement provoqués par un stress répété qui devient chronique s'appelle plus communément le « burn-out ». Cette notion fut pour la première fois abordé par H.B. Bradley, en 1969, qui la définissait alors comme un stress lié au travail ; puis elle a été ensuite développée par C. Maslach en 1976, qui la décrit comme un « syndrome d'épuisement émotionnel, de dépersonnalisation et de réduction de l'accomplissement personnel qui apparaît chez les individus impliqués professionnellement auprès d'autrui ».

Les facteurs de stress psychologique induisent également la production de cytokines dans le système nerveux central qui vont agir sur des cellules neurales et non-neurales par le biais de leurs récepteurs spécifiques et ainsi contribuer au développement de troubles neuropsychiatriques (INSERM, 2010).

La schizophrénie est également une maladie qui peut être déclenchée ou aggravée par le stress. En effet, comme l'explique la Société Québécoise de la Schizophrénie (SQS), même si des prédispositions biologiques sont nécessaires à l'apparition de la maladie, certains facteurs de stress déjà évoqués comme, par exemple, la consommation de drogues ou d'alcool, ou des pressions de performance au travail ou durant les études ; qu'ils soient importants ou mineurs, ponctuels ou répétés, réels ou imaginaires ; peuvent aggraver la fragilité de certains individus et peuvent donc être des déclencheurs de la schizophrénie (SQS, 2020).

#### **1.4.4. Conséquences sur les soins dentaires réalisés**

C'est une question qui nous intéresse grandement dans cette thèse : quelles vont être les conséquences du stress sur les soins que nous prodiguons au quotidien ? En utilisant tous les éléments cités précédemment et en les appliquant à notre cas spécifiquement, nous allons pouvoir tenter d'y répondre.

Il paraît évident que les répercussions physiologiques du stress vont être ressenties dans notre pratique quotidienne. Que ce soit la fatigue, liée au stress en lui-même ou aux troubles du sommeil associés, ou les problèmes gastriques, ces éléments vont forcément influencer sur la concentration du chirurgien-dentiste quand ils n'agissent pas directement sur sa pratique en provoquant des tremblements, par exemple, lors de gestes qui demandent de la dextérité ou de la méticulosité. Des erreurs thérapeutiques, qu'elles soient pratiques (perforation de plancher pulpaire, anesthésie incomplète, ...) ou médicamenteuses (mauvais dosage, inattention aux contre-indications, oubli de donner les conseils post-opératoires, ...) ont ainsi plus de risque de survenir. De plus, les situations de travail stressantes peuvent augmenter le risque d'accident du travail (par exemple, se piquer avec une aiguille d'anesthésie) ou de trajet vers le cabinet dentaire. Qui plus est, les positions souvent asymétriques du praticien lors des actes ne sont pas aidées par le stress lorsqu'il s'agit de la survenue de troubles musculosquelettiques. Ces accidents et ces troubles peuvent amener à des arrêts de travail qui vont forcément augmenter le stress du chirurgien-dentiste, gérant de son propre cabinet, qui va devoir rattraper tout ce retard dans son planning.

Les conséquences psychologiques peuvent aussi se ressentir dans le travail du chirurgien-dentiste. Cela est principalement dû à l'effet du stress sur le cerveau car les troubles de la mémoire et de la concentration vont fortement parasiter le travail du praticien. De plus, les effets sur l'humeur ne vont pas faciliter les relations avec tout le personnel que l'on peut retrouver dans un cabinet dentaire ; et encore moins la relation praticien-patient qui nécessite parfois de la patience, du calme et du sang-froid, ce qui semble être difficile d'associer avec la fatigue, la nervosité et l'irritabilité provoquées par le stress. Le stress ressenti par un chirurgien-dentiste, par exemple, pour un conflit avec un patient ; associé à une charge importante de travail, due à un nombre important de rendez-vous journaliers, peut provoquer le syndrome d'épuisement professionnel ou « burn-out ». Dans sa thèse sur le syndrome d'épuisement professionnel chez le chirurgien-dentiste en Ile-de-France, présentée en 2008, Dov Gal observe que sur 350 praticiens, environ 60% présentent des signes pathologiques de burn-out et 10% sont en état de burn-out élevé (Gal, 2008).

## 2. Enquête auprès des étudiants en chirurgie dentaire de la faculté d'odontologie de Lorraine

### 2.1. Contexte

Défini pour la première fois par l'endocrinologue Hans Selye, qui publie en 1956 « *The stress of life* », mais présent bien évidemment depuis les débuts de l'humanité, le stress est un élément qui ponctue la vie d'un individu d'innombrables fois et de milliers de manières différentes. Dans notre société actuelle, une source évidente de stress reste le monde du travail et ce, quelle que soit l'orientation qu'on décide de choisir car le travail est un élément central de la vie d'un homme. De nos jours, en France, on s'intéresse de plus en plus à cette relation entre travail et stress, surtout quand on sait que 12% de la population active française présenterait un risque élevé de « *burn-out* » (Debec-Pucelle, 2017). En effet, depuis une vingtaine d'années les notions de « *burn-out* » et d'épuisement professionnel, sont de plus en plus fréquentes et ont attiré l'attention de la Haute Autorité de Santé (HAS) qui, en 2017, a publié des recommandations de bonnes pratiques pour le repérage et la prise en charge clinique du syndrome d'épuisement professionnel (HAS, 2017). Dans ce rapport elle explique que « l'évolution des conditions et des organisations de travail est associée à une prévalence croissante des facteurs de risques psychosociaux susceptibles de porter atteinte à la santé à la fois physique et mentale » et que « après les affections de l'appareil locomoteur, la souffrance psychique causée ou aggravée par le travail est le 2<sup>ème</sup> groupe d'affections d'origine professionnelle décrit dans la population salariée active française ».

Dans les métiers de la santé, il a été décrit par de nombreuses études la présence d'une quantité importante de stress et d'autant plus quand on s'intéresse aux professions libérales, dont la dentisterie libérale, qui lient des aspects techniques et théoriques importants avec les responsabilités de l'entrepreneuriat. Le chirurgien-dentiste est de plus en plus mis sous pression par les patients, par le contexte social et financier ou par des techniques et des connaissances régulièrement mises à jour et toujours plus rigoureuses et précises. Toute cette charge mentale stressante est illustrée par une enquête de l'Observatoire National de la Santé des Chirurgiens-Dentistes (ONSCD) qui estime que 48% des praticiens sont concernés par l'épuisement professionnel (Ousset, 2015).

Du côté des étudiants en odontologie, la présence de stress est également évidente, que ce soit par tout ce qui concerne les modalités d'acquisition d'expérience et de connaissances techniques et théoriques ; ou par les sessions d'examens biannuels qui évaluent lesdites compétences. Ainsi, selon l'étude réalisée par l'UNECD, en 2018, cité précédemment, plus d'un tiers des étudiants en odontologie répondants affirment que leur « bien-être physique, mental et social s'est dégradé depuis l'entrée dans leurs études » et c'est en grande partie à cause du « stress » qui est, selon eux, le mot qui qualifie le mieux leur état d'esprit. Notons à nouveau que trois quarts d'entre eux avouent même être souvent à très souvent stressés, contre seulement 0,5% qui avouent ne jamais l'être (UNECD, 2018). Avec ces informations, on peut comprendre qu'arriver à la fin de ses études d'odontologie est un cap stressant car il marque le point convergeant entre le stress de l'étudiant et celui du chirurgien-dentiste en activité.

A l'heure actuelle, les enquêtes portant spécifiquement sur cette période de transition entre la vie étudiante et la vie de chirurgien-dentiste sont peu nombreuses. On retrouve plusieurs études sur le stress des étudiants en odontologie durant l'ensemble de leur cursus et de nombreuses autres études qui illustrent le stress des chirurgiens-dentistes déjà installés, mais à notre connaissance, aucune étude en France ne s'est intéressée particulièrement à ce moment charnière. Une meilleure connaissance du stress ressenti spécifiquement durant la 6<sup>ème</sup> année des études d'odontologie (TCCO1) permettrait de mieux cibler les besoins et informations de prévention à apporter aux étudiants arrivant dans cette période si particulière de leur cursus. Notre étude s'inscrit donc dans cette perspective.

## **2.2. Objectifs**

L'objectif principal de cette étude était d'identifier les sources de stress perçues – durant le début de la vie clinique et de l'activité professionnelle – par les étudiants en fin de 6<sup>ème</sup> année de chirurgie dentaire (TCCO1) de la faculté d'odontologie de Lorraine en 2019/2020.

Les objectifs secondaires étaient d'identifier les manifestations du stress et les moyens de gestion de ce dernier utilisés par ces mêmes étudiants durant cette période charnière.

## **2.3. Matériels et méthodes**

### **2.3.1. Type d'étude**

Une étude transversale sur la perception du stress a été réalisée au moyen d'un questionnaire en ligne diffusé auprès des étudiants de TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine.

### **2.3.2. Population d'étude**

La population cible de l'étude comprenait les 92 étudiants de TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine durant l'année universitaire 2019/2020.

Tous les étudiants de TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine durant l'année universitaire 2019/2020 ayant répondu au questionnaire distribué en ligne via la liste de diffusion étudiante ont ainsi été inclus dans l'étude.

### **2.3.3. Elaboration du questionnaire**

Notre questionnaire (annexe 1) se compose de 5 parties. La première partie investigate les sources de stress liées à l'activité de soins de manière générale dans notre profession ; la seconde s'intéresse au stress généré par la réalisation du premier stage hospitalier ; la troisième questionne sur le stress ressenti pendant le stage actif ; la quatrième partie est plutôt dirigée vers les sources de stress liées au premier remplacement quand il a eu lieu durant l'année universitaire étudiée et enfin, la cinquième partie questionne sur les manifestations et les moyens de gestion du stress par les étudiants.

Le questionnaire a été élaboré à l'aide de plusieurs autres questionnaires utilisés dans différentes thèses en odontologie. La principale inspiration étant la thèse de Cristina

Freire Dos Santos : « Stress de l'étudiant en odontologie – étude à la Faculté d'Odontologie de Nancy », (Dos Santos, 2014). D'autres questionnaires ont inspiré le nôtre, par exemple, celui de la thèse de Rebecca Rimokh Valensi – intitulée « Les sources de stress au cabinet dentaire éprouvé par le chirurgien-dentiste » (Valensi, 2019) – nous a notamment fait ajouter les questions portant sur l'annonce de mauvaises nouvelles au patient, ainsi que sur la gestion des conflits avec les patients. Les questionnaires trouvés dans les thèses de Dimitry Nigole : « Le stress des étudiants en odontologie - proposition d'une démarche de gestion » (Nigole, 2017), de Janine Julietta Inocente : « Le stress professionnel et le *burn-out* chez les chirurgiens-dentistes – rôle de certaines caractéristiques personnelles et contextuelles dans l'ajustement au stress professionnel – une étude longitudinale et comparative entre la France et le Brésil », et de Frédéric Camelot : « Le risque psychosocial en odontologie - enquête parmi les chirurgiens-dentistes de l'Est de la France » ont, tous les trois, également permis d'améliorer notre questionnaire (Inocente, 2010 ; Camelot, 2012).

Ensuite, plusieurs questions se sont ajoutées lors de la lecture d'articles dont le sujet se rapprochait du sujet de ma thèse. Par exemple, la question sur la présence d'autres dentistes dans le cabinet, pouvant être rassurante, a été inspirée de l'article « *A survey of stress, burnout and well-being in UK dentists* » (Collin et coll., 2019). La question portant sur la réalisation d'un acte pour la première fois est issue de l'article « *Dental Environment Stress Findings among Lusophone Dental Students* » (Sangiorgio et coll., 2016).

Certains choix de questions ont été confirmés après la lecture de l'article « *Perceived Stress among French Dental Students and Their Opinion about Education Curriculum and Pedagogy* », comme le fait de garder la question sur le temps d'attente avant l'avis d'un encadrant, par exemple, car c'était un des facteurs de stress importants pour les étudiants interrogés dans cet article (Inquimbert et coll, 2017).

Des versions modifiées du questionnaire « *Dental Environment Stress* » de William Garbee utilisées dans les articles « *Perceived Stress among French Dental Students and Their Opinion about Education Curriculum and Pedagogy* », « *Stress among dental students, A survey from Arkhangelsk, Russia* » et « *Stress and burnout among Swiss dental residents* », entre autres, ont également contribué à la création de notre questionnaire (Inquimbert et coll., 2017 ; Myrvold et Stein, 2017 ; Divaris et coll, août 2012). Cependant, au modèle à cinq réponses utilisé par Garbee a été préférée une échelle de Likert à quatre points, pour éviter que la réponse médiane ne soit systématiquement choisie en cas d'hésitation : forçant le répondant à prendre position.

Le « *Burnout Inventory* » de Christina Maslach et ses variantes ont aussi participé à l'élaboration de notre questionnaire. Une version francophone et centrée sur les étudiants est notamment disponible dans la thèse de Christine Faye Dumanget, intitulée « L'épuisement étudiantin – approche clinique, psychopathologique, épidémiologique et psychothérapeutique TCC du syndrome de *burn-out* académique » (Dumanget, 2018).

### **2.3.4. Modalités de diffusion du questionnaire**

Le questionnaire a été distribué et saisi en ligne pour des raisons pratiques : simplicité de diffusion, rapidité de saisie des réponses, remplissage à distance (d'autant plus pertinent au vu de la situation sanitaire liée au COVID-19). La plateforme Google Drive® a été utilisée avec son application Google Forms® de questionnaire en ligne.

La diffusion du questionnaire s'est faite dès la fin du mois de mai 2020 grâce à un lien hypertexte donnant accès au questionnaire en ligne. Les étudiants ont été contactés sur leur adresse mail universitaire grâce à la liste de diffusion de leur promotion, par les docteurs Kazutoyo Yasukawa et Alexandre Baudet, à quatre reprises : le 30 mai, le 9 juin, le 16 juin et le 2 juillet 2020. Ils ont également été invités à répondre au questionnaire par un lien posté sur la page du groupe « T1 Dentaire Nancy – 2019/2020 » du réseau social Facebook®, destiné à leur promotion, à deux reprises : le 16 juin et le 4 juillet 2020.

Le site internet Google Drive® permet d'avoir des réponses anonymisées et de ne répondre qu'une seule fois au questionnaire.

Le questionnaire a été clôturé, le 30 juillet 2020. La dernière réponse ayant été reçue le 4 juillet 2020.

### **2.3.5. Analyse statistique**

Le questionnaire a été créé grâce au site internet Google Drive® avec son application Google Forms® de questionnaire en ligne. Les données et les graphiques ont été traités à l'aide du logiciel Microsoft Excel®.

## **2.4. Résultats**

### **2.4.1. Participation**

Le questionnaire a été mis à la disposition de l'ensemble de la promotion de TCCO1 inscrit à la faculté d'odontologie de Lorraine pour l'année 2019/2020, soit 92 étudiants. Le nombre total de répondants était de 64, soit un taux de participation de 69,6%.

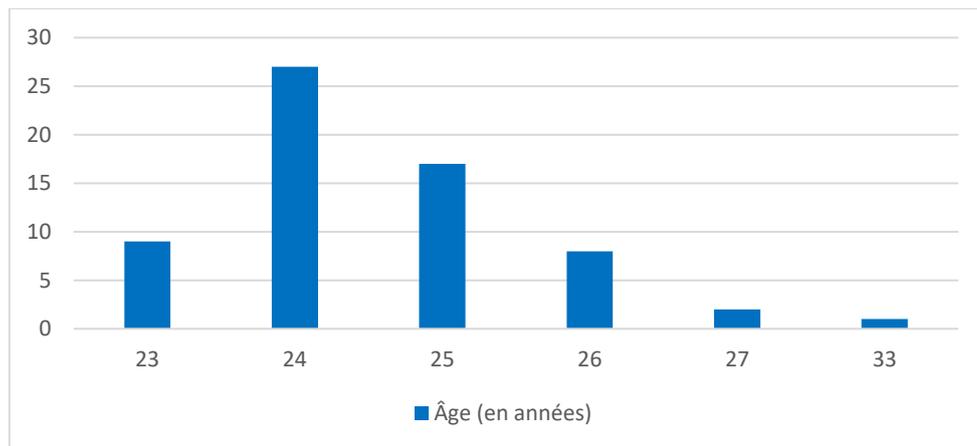
### **2.4.2. Profils des répondants**

Les répondants étaient en majorité des femmes avec une proportion de 65,6% (tableau 1), sachant que la promotion TCCO1 2019/2020 est composée à 56,5% de femmes.

	Effectif (N=64)	Fréquence (%)
Homme	22	34,4
Femme	42	65,6

**Tableau 1 : Répartition des 64 étudiants répondants de la promotion TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine de l'année 2019/2020 selon leur genre**

Leur âge était en moyenne de  $24,6 \pm 1,5$  ans (étendue : 23-33) (figure 4).



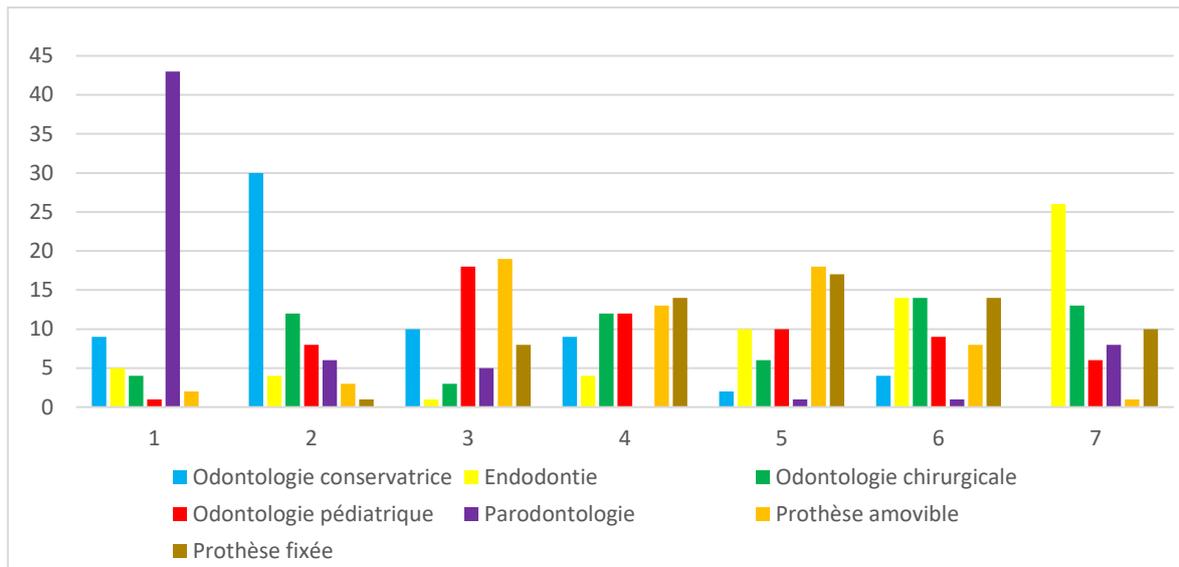
**Figure 4 : Répartition des 64 étudiants répondants de la promotion TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine de l'année 2019/2020 selon leur âge**

### **2.4.3. Sources de stress lié à l'activité de soins**

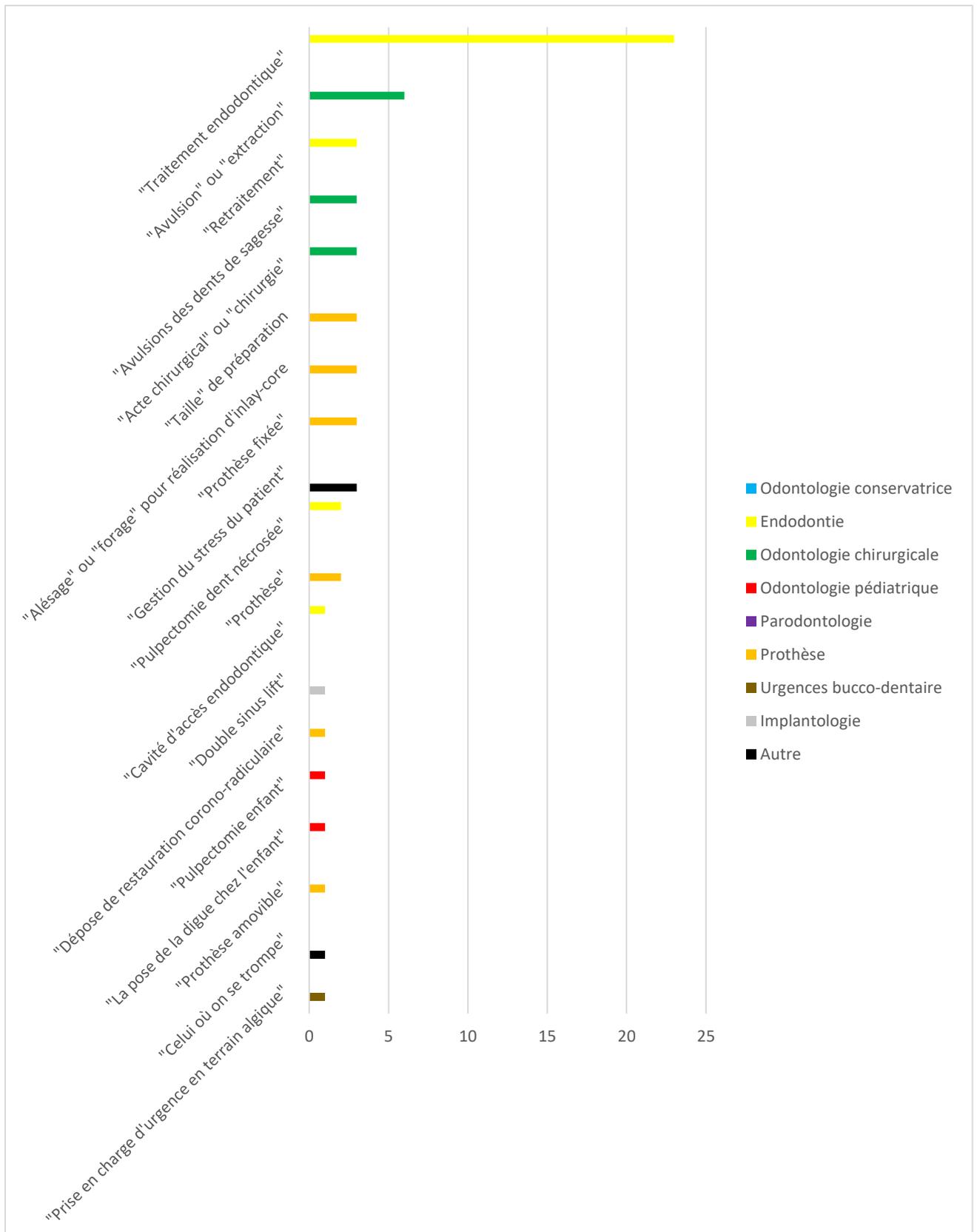
#### **2.4.3.1. En fonction de la discipline clinique et des actes de soins**

Le classement de sept disciplines de soins dentaires – de la plus à la moins stressante – a permis de montrer que les externes de 6<sup>e</sup> année d'odontologie considéraient l'endodontie comme la catégorie d'acte la plus stressante pour une grande partie d'entre eux (26 sur 64, soit 40,6%), suivie de l'odontologie chirurgicale (figure 5). Cela a été confirmé par les réponses données à la question ouverte « Quel acte semble être celui qui vous stresse le plus » où l'endodontie revenait comme discipline la plus stressante via la réponse « traitement endodontique » qui arrivait largement en tête, mais aussi les réponses « retraitement endodontique », « pulpectomie sur dent nécrosée » ou « cavité d'accès endodontique » (29 réponses sur 64, soit 45,3%) (figure 6). Les actes chirurgicaux arrivaient en seconde place avec les réponses « avulsion », « extraction », « avulsion des dents de sagesse », ou « acte chirurgical ».

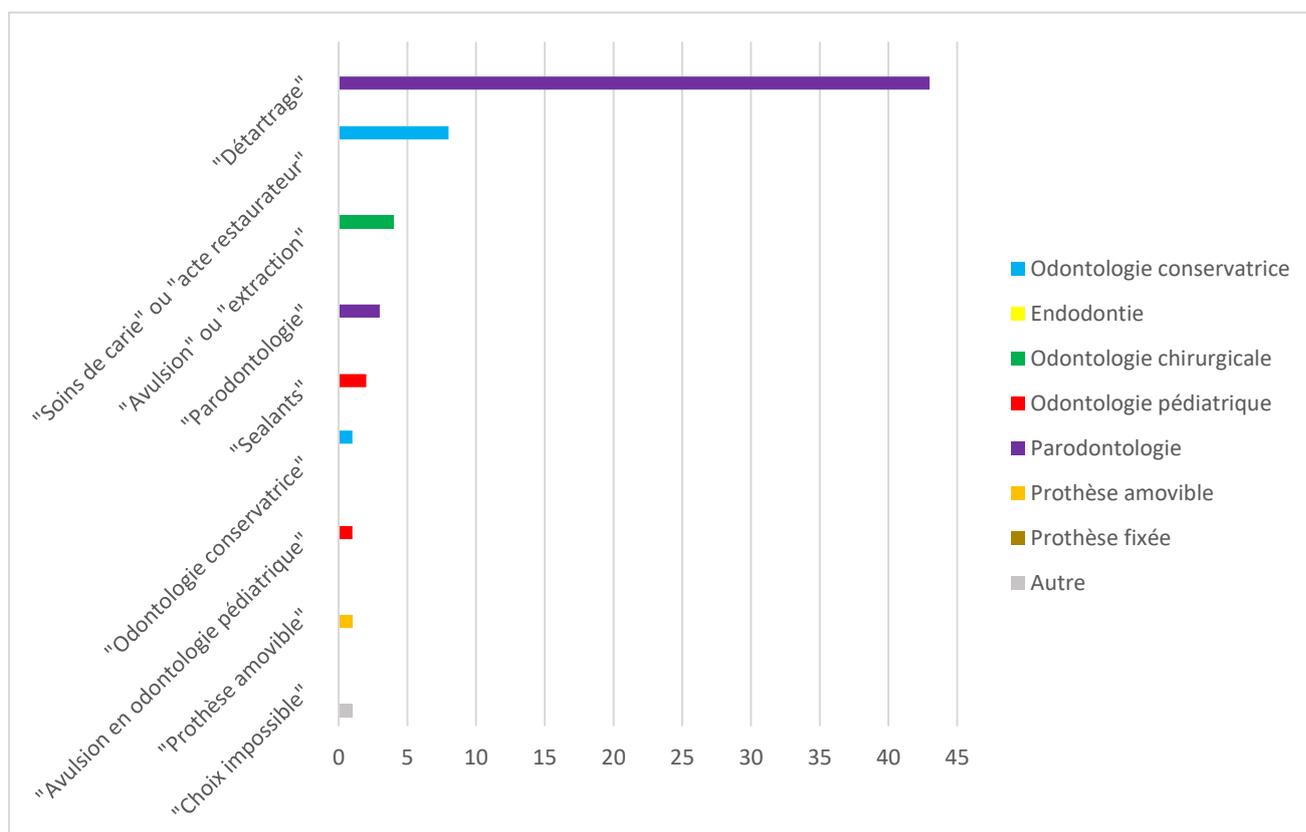
A l'inverse la parodontologie était la discipline la plus souvent citée comme moins stressante (43 réponses sur 64, soit 67,2%), suivie de l'odontologie conservatrice (figure 5). Ce qui était confirmé par l'absence d'actes relatifs à ces deux disciplines citées comme les plus stressants, alors qu'on les retrouvait cités parmi les actes les moins stressants pour la question ouverte « Quel acte semble être celui qui vous stresse le moins » (figure 7). A cette question, c'était le « détartrage » qui était très largement cité (43 réponses sur 64, soit 67,2%), suivi des « soins de caries » et des « actes restaurateurs » (8 réponses sur 64, soit 12,5%).



**Figure 5 : Réponses à l'item "Classez les catégories d'acte suivantes en fonction du stress qu'elles vous ont fait ressentir de la catégorie d'acte la moins stressante (1) à la catégorie d'acte la plus stressante (7)" chez les 64 étudiants répondants de la promotion TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine de l'année 2019/2020**



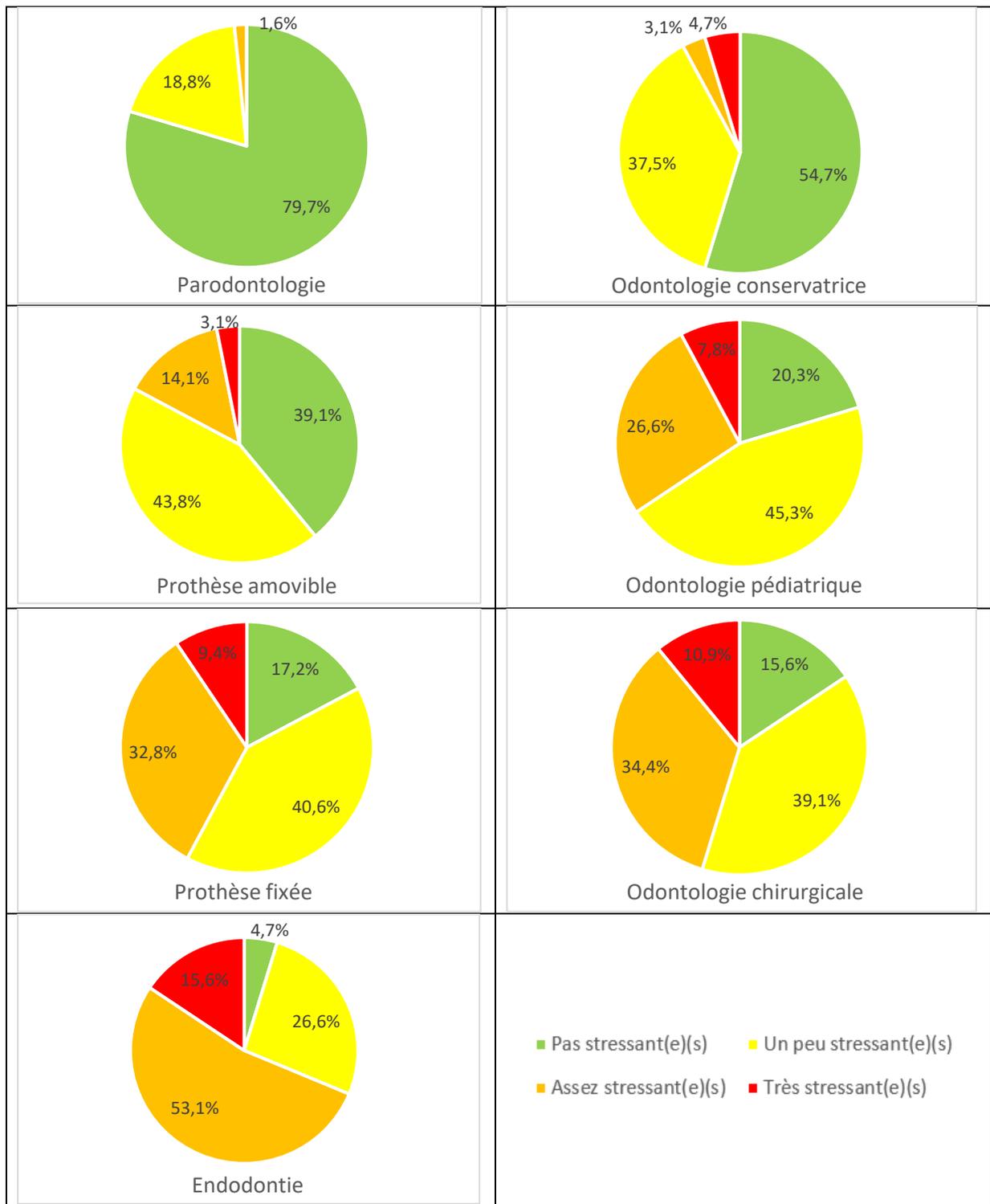
**Figure 6 : Réponses à l'item "Quel acte semble être celui qui vous stresse le plus" chez les 64 étudiants répondants de la promotion TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine de l'année 2019/2020**



**Figure 7 : Réponses à l'item "Quel acte semble être celui qui vous stresse le moins" chez les 64 étudiants répondants de la promotion TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine de l'année 2019/2020**

#### 2.4.3.2. Description discipline par discipline

Les tendances globales vues précédemment se sont confirmées lors des questions posées discipline par discipline. L'endodontie était la catégorie d'acte qui stressait le plus les externes de 6<sup>e</sup> année car elle était la seule discipline à avoir une majorité de réponses sur les deux réponses « assez stressants » (53,1%) et « très stressants » (15,6%). L'odontologie chirurgicale arrivait en seconde position, car elle générait un stress non négligeable pour près de la moitié des externes : 34,4% la qualifiant de « assez stressante » et 10,9% la trouvant « très stressante ». A l'inverse, la parodontologie et l'odontologie conservatrice se sont confirmées être les disciplines les moins stressantes car toutes deux étaient considérées comme « pas stressante » pour plus de la moitié des externes (respectivement 79,7% et 54,7%). La prothèse fixée générait un stress semblable à celui ressenti par les externes au sujet de l'odontologie chirurgicale. Pour finir, la prothèse amovible et l'odontologie pédiatrique présentaient des résultats plus partagés avec plus de 40% d'externes les jugeant « un peu stressantes », même si l'odontologie pédiatrique a reçu plus de réponses « assez stressante » (26,6%) et qu'à l'inverse, la prothèse amovible a reçu plus de réponses « pas stressante » (39,1%) (figure 8).

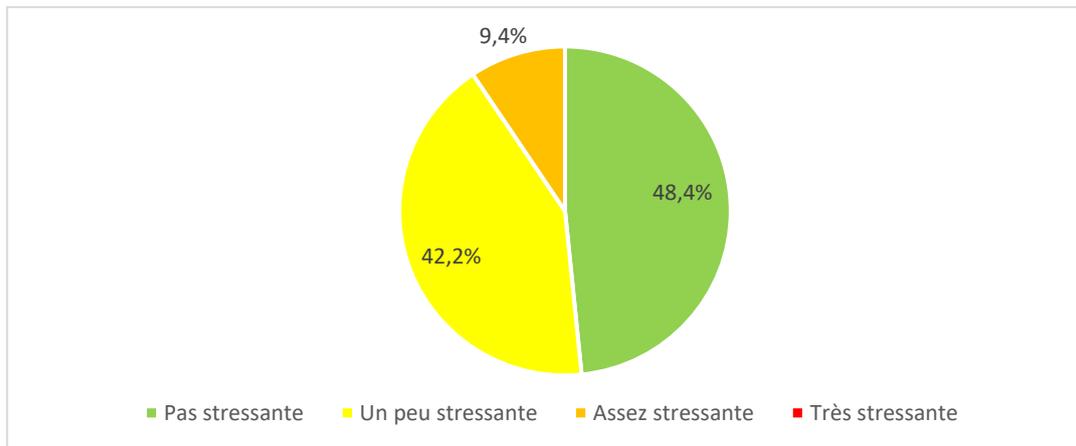


**Figure 8 : Niveaux de stress engendré par les différentes disciplines chez les 64 étudiants répondants de la promotion TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine de l'année 2019/2020**

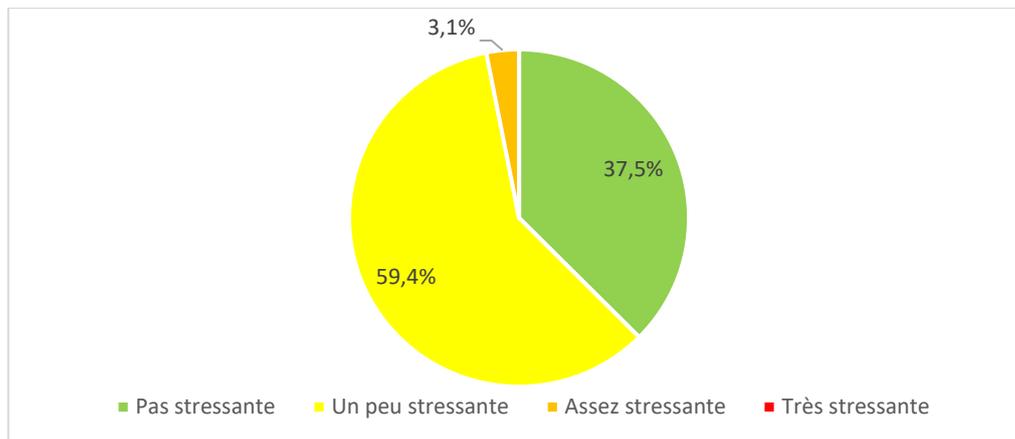
### 2.4.3.3. Autres sources de stress lié à l'activité de soins

La communication avec les patients et la réalisation d'une ordonnance ne semblaient pas être des sources de stress chez les répondants avec une large majorité de réponses « pas stressante » (respectivement 48,4% et 37,5%) et « un peu

stressante » (respectivement 42,2% et 59,4%), et aucune réponse « très stressante » (figures 9 et 10).

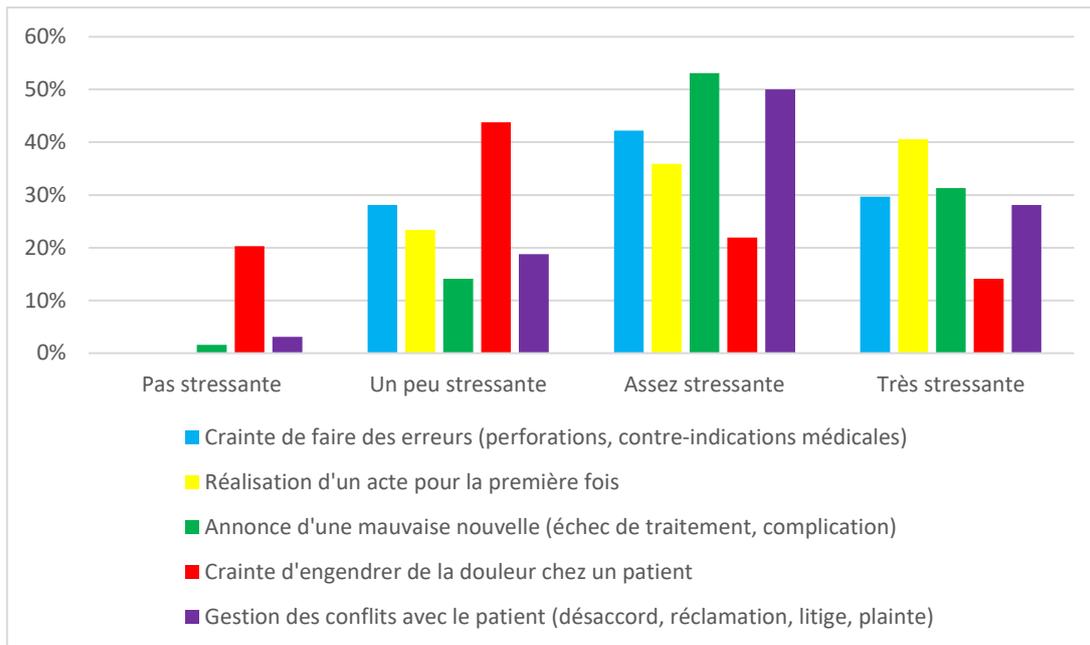


**Figure 9 : Réponses à l'item "Communication avec les patients" chez les 64 étudiants répondants de la promotion TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine de l'année 2019/2020**



**Figure 10 : Réponses à l'item "Réalisation d'une ordonnance" chez les 64 étudiants répondants de la promotion TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine de l'année 2019/2020**

Pour le reste, il est à noter que hormis le fait d'engendrer de la douleur chez un patient, les situations nouvelles (« réalisation d'un acte pour la première fois ») ou péjoratives (« crainte de faire des erreurs », « annonce d'une mauvaise nouvelle » ou « gestion des conflits ») étaient des sources assez importantes, voire très importantes, de stress chez plus de la moitié des répondants (figure 11).

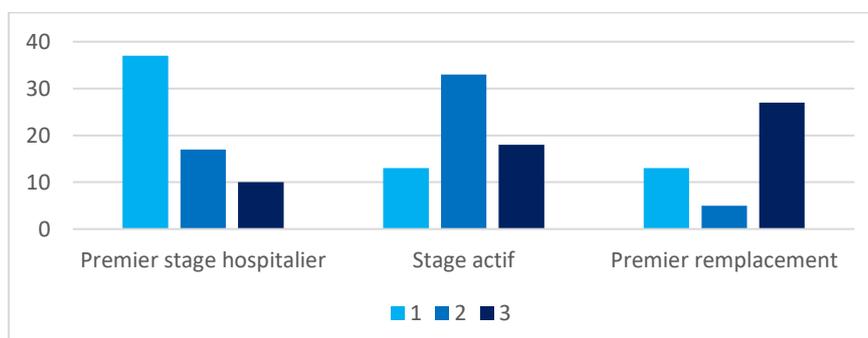


**Figure 11 : Autres sources de stress chez les 64 étudiants répondants de la promotion TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine de l'année 2019/2020**

#### 2.4.4. Sources de stress lié au premier stage hospitalier

##### 2.4.4.1. Généralités

Le premier stage hospitalier ne semblait pas avoir représenté une source de stress trop importante pour une grande majorité des répondants, du moins selon les items proposés dans le questionnaire. En effet, indépendamment du lieu du stage, sur chaque item de cette section « Sources de stress lié au premier stage hospitalier », les réponses étaient soit « pas stressant(e)s » soit « un peu stressant(e)s » pour plus des deux tiers des répondants (entre 68,8% et 92,2% selon l'item en question). Qui plus est, dans l'item numéro 1 de la partie finale « pour conclure », le premier stage hospitalier était l'évènement qui avait fait ressentir le moins de stress à plus de la moitié des répondants (37/64, soit 57,8%) en comparaison du stage actif et du premier remplacement (figure 12).



**Figure 12 : Réponses à l'item "Classez ces évènements en fonction du stress qu'ils vous ont fait ressentir de l'évènement le moins stressant (1) à l'évènement le plus stressant (3)" chez les 64 étudiants répondants de la promotion TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine de l'année 2019/2020**

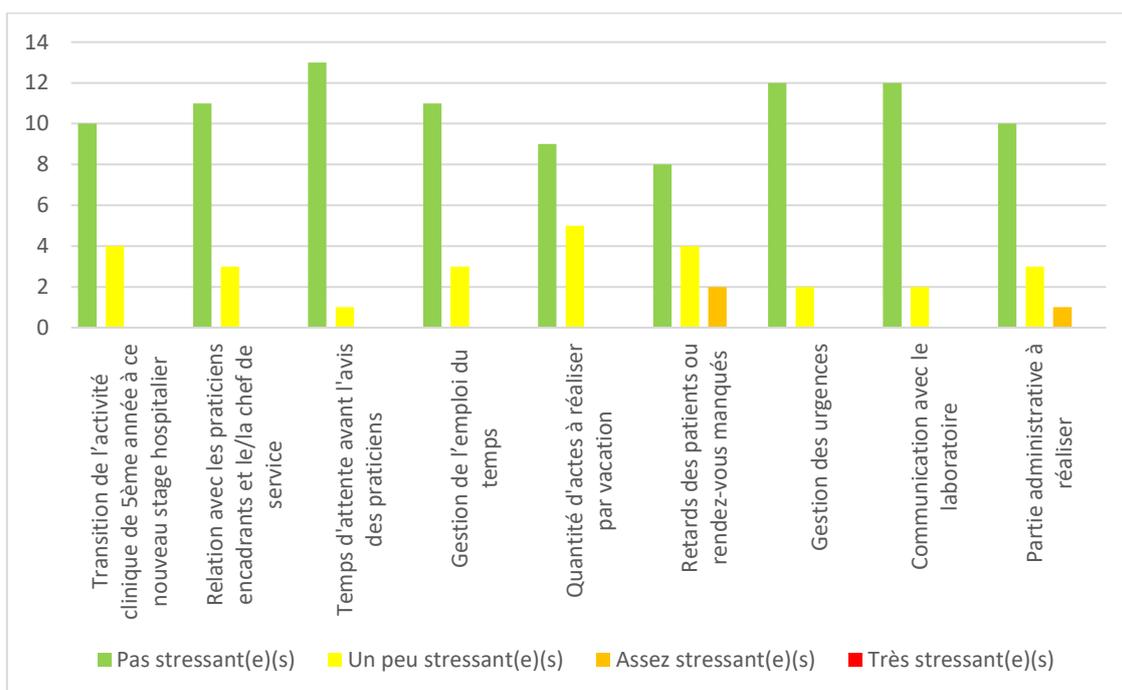
## 2.4.4.2. En fonction du lieu de stage hospitalier

### 2.4.4.2.1. Nancy : Hôpital d'enfants de Brabois

Pour ce lieu de stage nous avons reçu 1 seule réponse sur les 4 étudiants ayant effectué ce stage au premier semestre, soit 25,0% de participation. L'unique répondant ayant fait son premier stage hospitalier à « Nancy : Hôpital d'enfants de Brabois » a semblé n'avoir ressenti aucun stress vis-à-vis des items proposés dans cette section et a donc répondu uniquement « pas stressant(e)(s) » à tous les items.

### 2.4.4.2.2. Nancy : Hôpital de Brabois, polyclinique adulte

Pour ce lieu de stage, 14 des 16 étudiants ayant effectué ce stage au premier semestre ont répondu, soit 87,5% de participation. Notons qu'aucun des items n'a été qualifié de « très stressant(e)(s) » par les 14 répondants ayant effectué le stage durant leur premier semestre, et que seulement deux items ont été qualifiés d'« assez stressant(e)(s) », à savoir l'item 7 « retards des patients ou rendez-vous manqués », à deux reprises, et l'item 10 « partie administrative », à une seule reprise (figure 13). C'était le stage hospitalier dont les items ont eu le plus de réponses « pas stressant(e)(s) » ou « un peu stressant(e)(s) ».

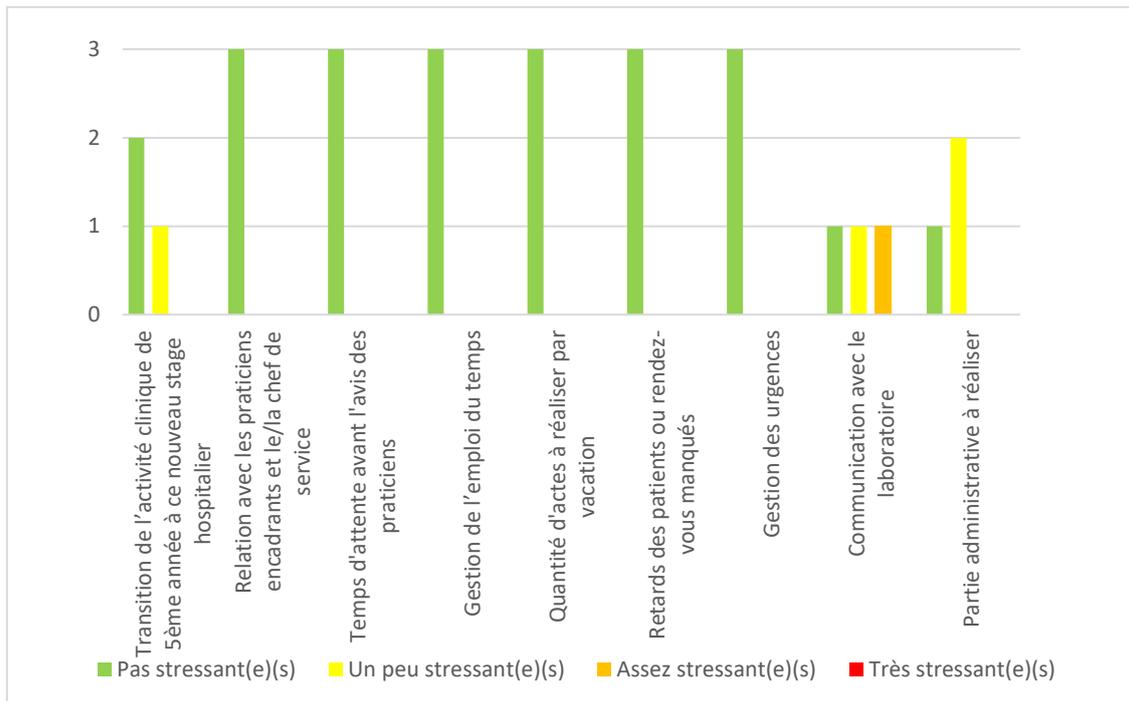


**Figure 13 : Réponses aux items de mesure du stress en stage hospitalier à la polyclinique adulte de l'Hôpital de Brabois chez les 14 étudiants répondants de la promotion TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine de l'année 2019/2020**

### 2.4.4.2.3. Nancy : Institut de Cancérologie de Lorraine (ICL)

Pour ce lieu de stage, nous avons reçu 3 réponses sur 7 étudiants ayant eu ce stage au premier semestre, soit 42,9% de participation. Les trois étudiants répondants n'ont, en général, pas ressenti de stress vis-à-vis des items proposés, durant leur premier stage hospitalier à l'ICL. Notons tout de même que la « communication avec le

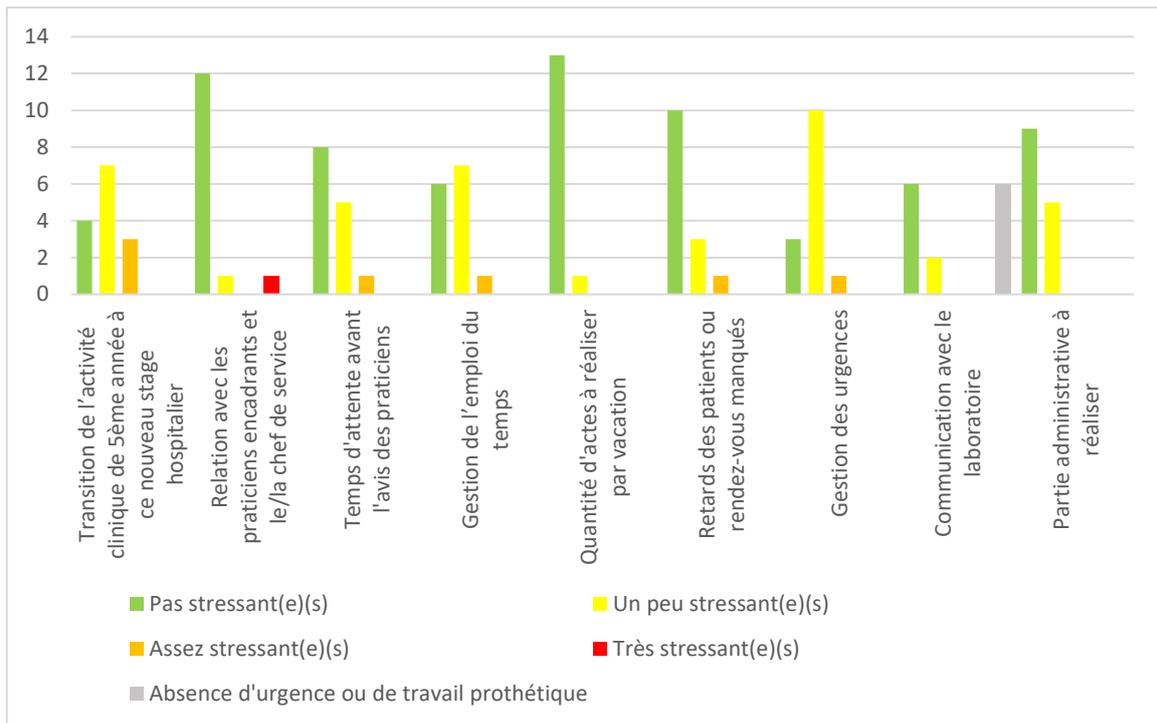
laboratoire » était le seul item qui a représenté un caractère « assez stressant » pour l'un des répondants (figure 14).



**Figure 14 : Réponses aux items de mesure du stress en stage hospitalier à l'Institut de Cancérologie de Lorraine chez les 3 étudiants répondants de la promotion TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine de l'année 2019/2020**

#### 2.4.4.2.4. Nancy : Hôpital de Brabois, odontologie pédiatrique

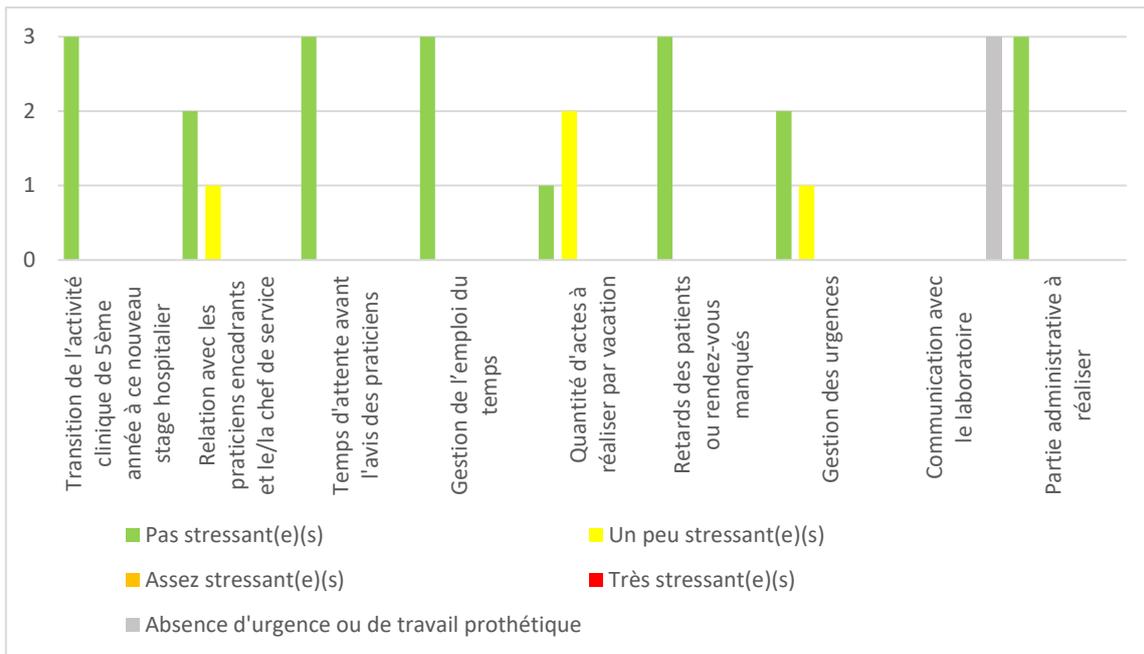
Pour ce lieu de stage nous avons reçu 14 réponses sur les 11 étudiants ayant effectué ce stage au premier semestre, soit 127,2% de participation. Les travaux de prothèse à envoyer au laboratoire ont été, pour 6 des 14 répondants, absents durant le stage. Le reste des répondants n'a pas (pour 6 d'entre eux) ou peu (pour 2 d'entre eux) ressenti de stress lors de la communication avec le laboratoire. Pour les autres items, le stress ressenti a été assez faible (figure 15).



**Figure 15 : Réponses aux items de mesure du stress en stage hospitalier dans le service d'odontologie pédiatrique de l'Hôpital de Brabois chez les 14 étudiants répondants de la promotion TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine de l'année 2019/2020**

#### **2.4.4.2.5. Nancy : Secteur Heydenreich, Service Accueil-Santé**

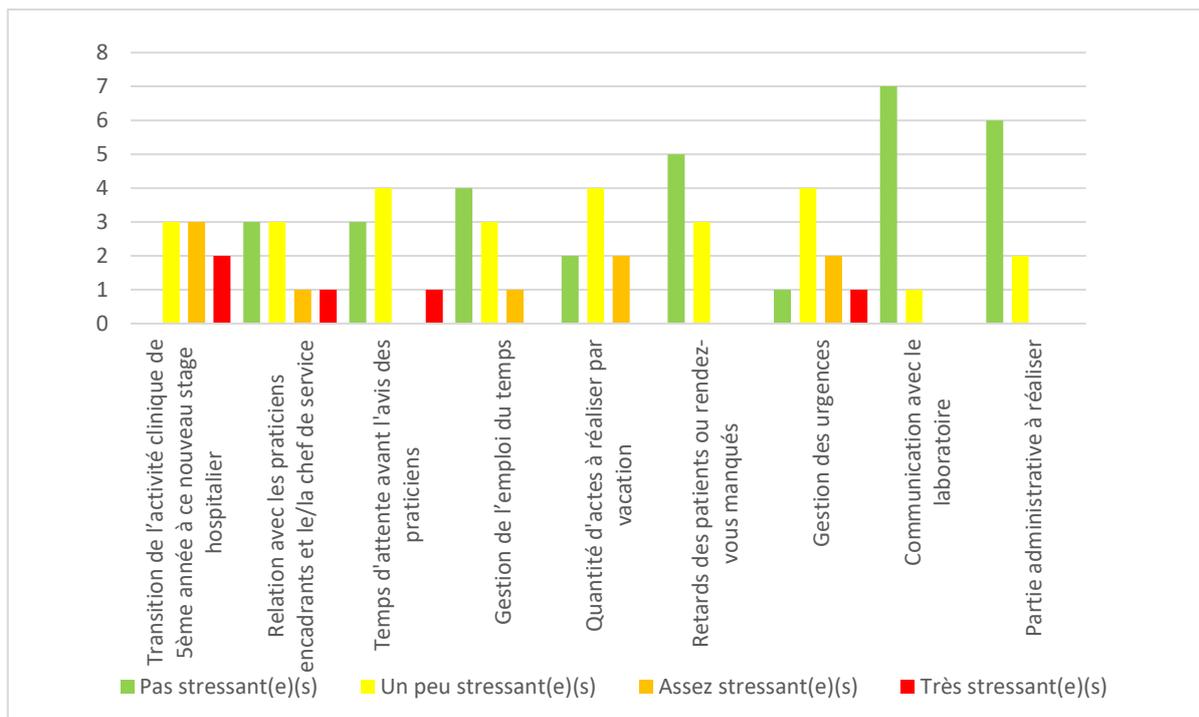
Pour ce lieu de stage, nous avons reçu 3 réponses sur les 7 étudiants ayant réalisé ce stage au premier semestre, soit 42,9% de participation. Le Service Accueil-Santé du secteur Heydenreich du service d'odontologie du Centre Hospitalier Régional Universitaire (CHRU) de Nancy étant dédié aux urgences, ce stage ne comprenait pas de travail prothétique à réaliser. Les trois étudiants répondants ont tous marqués une faible présence, voire l'absence de stress. Notons cependant que l'item « Quantité d'actes à réaliser par vacation » semble être la caractéristique la plus « un peu stressante » de ce lieu de stage, avec 2 réponses sur 3 (figure 16).



**Figure 16 : Réponses aux items de mesure du stress en stage hospitalier au Service Accueil-Santé du CHRU de Nancy chez les 3 étudiants répondants de la promotion TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine de l'année 2019/2020**

#### 2.4.4.2.6. Thionville : Hôpital Bel-Air

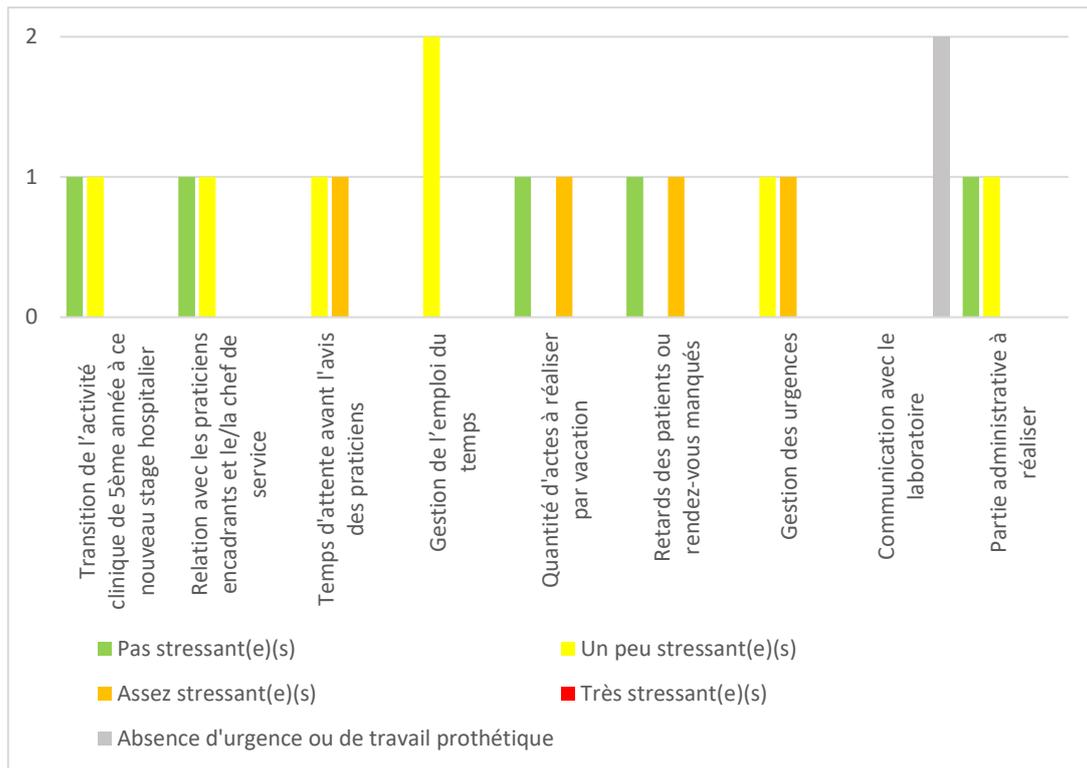
Pour ce lieu de stage, nous avons reçu 8 réponses sur les 10 étudiants ayant réalisé ce stage au premier semestre, soit 80,0% de participation. Ce stage hospitalier a reçu des réponses partagées par les 8 étudiants répondants. Les niveaux de stress y étaient parfois assez voire très importants. C'était notamment le cas de l'item « Transition de l'activité clinique de 5ème année à ce nouveau stage hospitalier » où tous les répondants ont ressenti du stress, qu'il soit léger (3 réponses), assez important (3 réponses) ou très important (2 réponses) (figure 17).



**Figure 17 : Réponses aux items de mesure du stress en stage hospitalier à l'Hôpital de Bel-Air à Thionville chez les 8 étudiants répondants de la promotion TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine de l'année 2019/2020**

#### **2.4.4.2.7. Dijon : Centre Hospitalier Universitaire Dijon-Bourgogne**

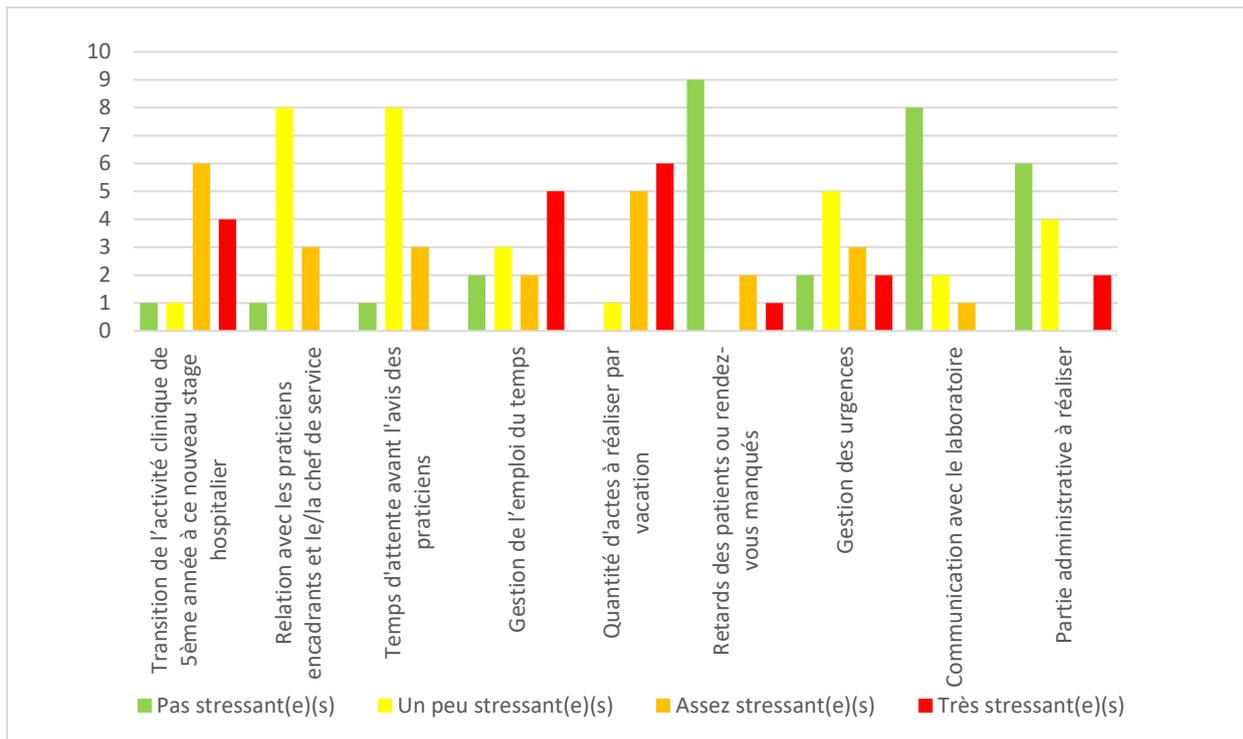
Pour ce lieu de stage, nous avons reçu 2 réponses sur les 2 étudiants ayant eu ce stage au premier semestre, soit 100,0% de participation. Ces deux externes ont eu un ressenti différent sur ce premier stage sauf sur la gestion de l'emploi du temps, qu'ils ont tous les deux trouvé peu stressante. Ce stage ne comprenait pas de travail prothétique à réaliser (figure 18).



**Figure 18 : Réponses aux items de mesure du stress en stage hospitalier au CHU de Dijon-Bourgogne chez les 2 étudiants répondants de la promotion TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine de l'année 2019/2020**

#### **2.4.4.2.8. Metz : Hôpital de Mercy et Hôpital d'Instruction des Armées Legouest**

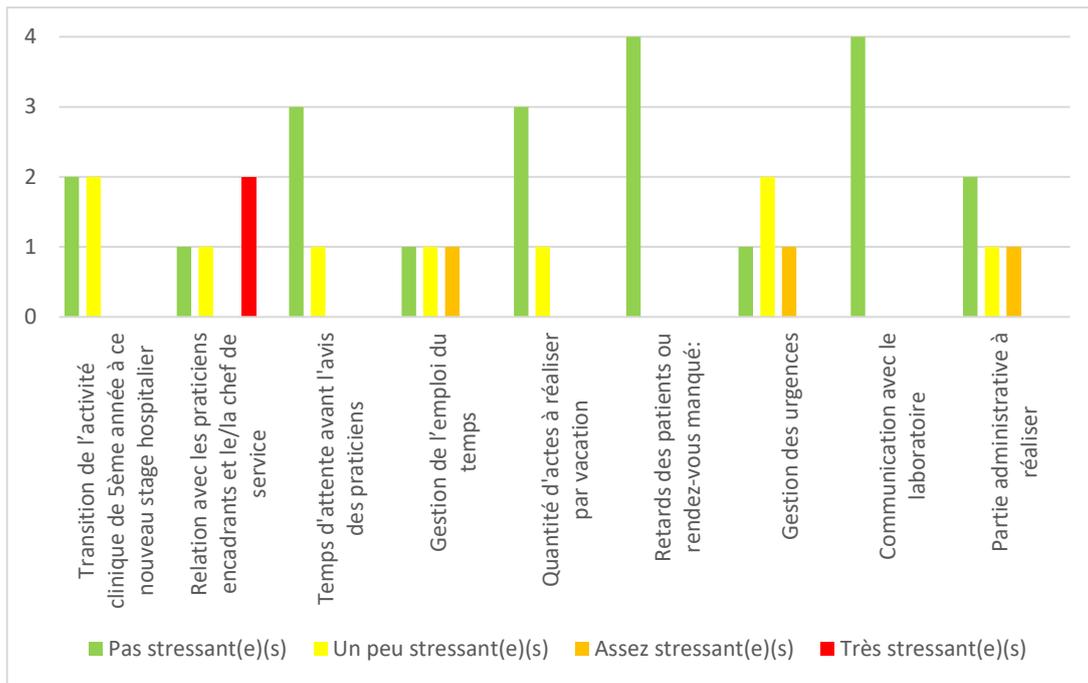
Pour ce lieu de stage, nous avons reçu 12 réponses sur les 18 étudiants ayant réalisé ce stage au premier semestre, soit 66,7% de participation. « La transition de l'activité clinique de 5ème année au stage hospitalier » ainsi que « la gestion de l'emploi du temps » et « la quantité d'acte à réaliser par vacation » sont les principaux items ayant reçu les deux réponses « assez stressante » et « très stressante » par les 12 répondants (figure 19). C'est le stage hospitalier dont les items ont eu le plus de réponses « assez stressant(e)(s) » et « très stressant(e)(s) ».



**Figure 19 : Réponses aux items de mesure du stress en stage hospitalier à l'Hôpital de Mercy et à l'Hôpital d'Instruction des Armées Legouest chez les 12 étudiants répondants de la promotion TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine de l'année 2019/2020**

#### **2.4.4.2.9. Besançon : Centre Hospitalier Régional Universitaire de Besançon**

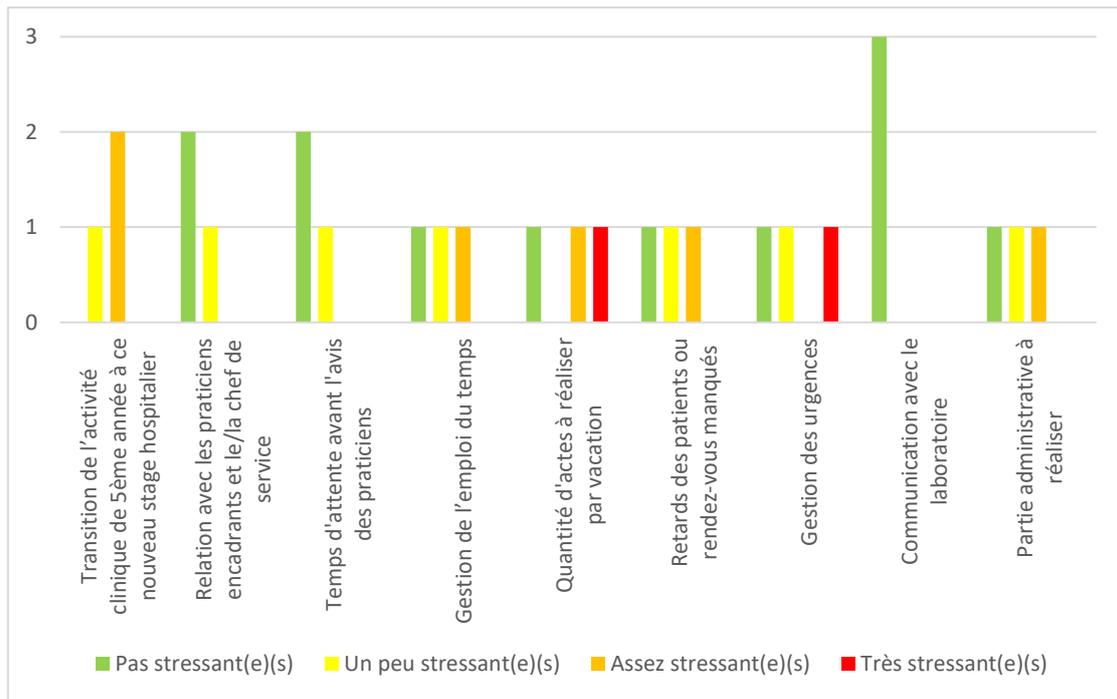
Pour ce lieu de stage, nous avons reçu 4 réponses sur les 3 étudiants ayant réalisé ce stage au premier semestre, soit 133,3% de participation. Les quatre étudiants répondants ayant fait leur premier stage hospitalier au CHRU de Besançon n'ont ressenti aucun stress en ce qui concerne les items « Retards des patients et rendez-vous manqués » et « Communication avec le laboratoire ». A l'inverse, l'item « Relation avec les praticiens encadrants et le chef de service » était une source de stress : la moitié des répondants ont confié avoir été très stressés sur ce point (figure 20).



**Figure 20 : Réponses aux items de mesure du stress en stage hospitalier au CHRU de Besançon chez les 4 étudiants répondants de la promotion TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine de l'année 2019/2020**

#### **2.4.4.2.10. Epinal : Centre hospitalier Emile Durkheim d'Epinal**

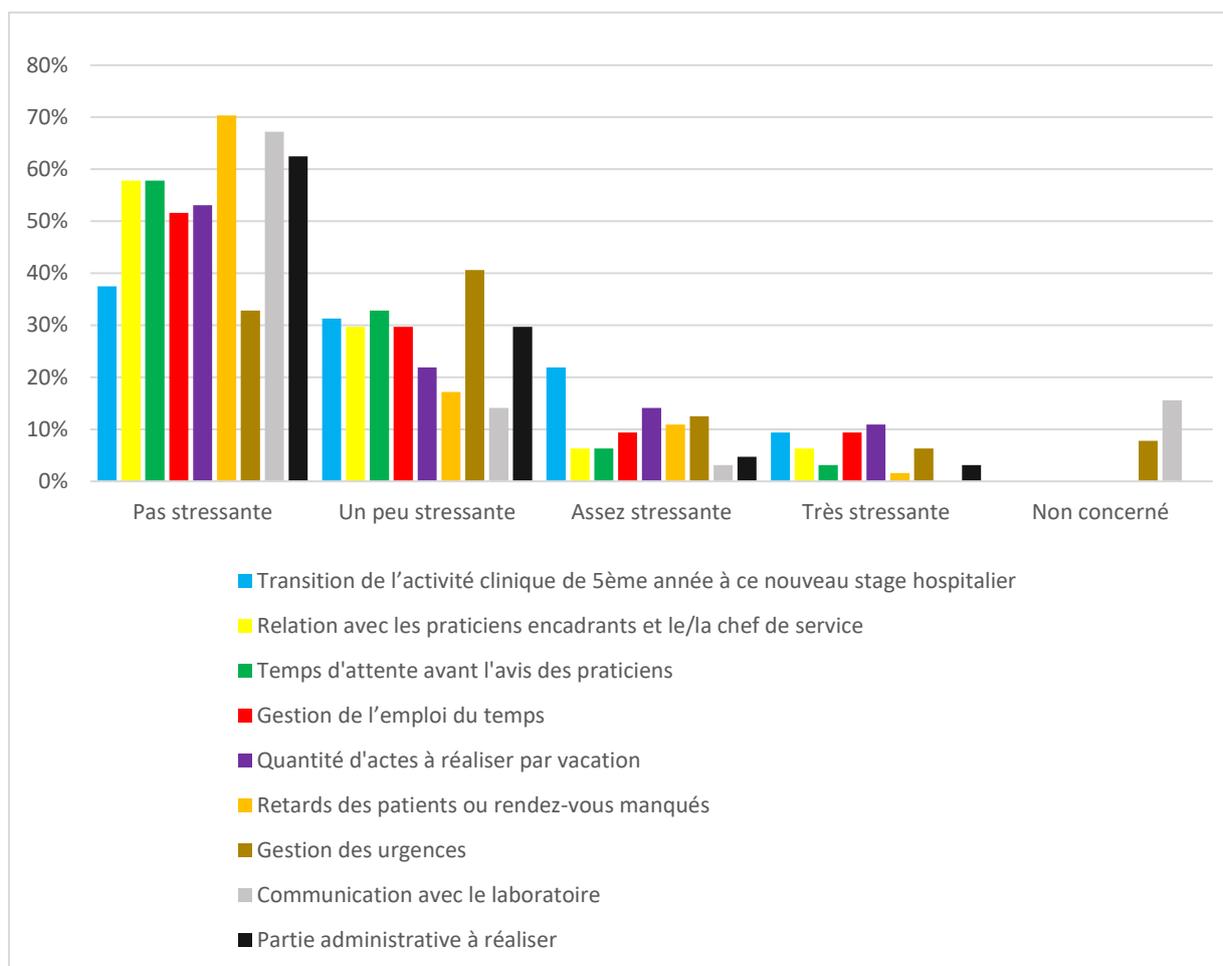
Pour ce lieu de stage, nous avons reçu 3 réponses sur les 6 étudiants ayant réalisé ce stage au premier semestre, soit 50,0% de participation. Le stage au Centre hospitalier Emile Durkheim (CHED) d'Epinal n'a pas été vécu de la même manière par les trois répondants y effectuant leur premier stage hospitalier. Les items « Quantité d'actes à réaliser par vacation » et « Gestion des urgences » ont été une source importante de stress pour un des répondants (figure 21).



**Figure 21 : Réponses aux items de mesure du stress en stage hospitalier au CHED d'Epinal chez les 3 étudiants répondants de la promotion TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine de l'année 2019/2020**

#### 2.4.4.3. Tous lieux de stage hospitalier confondus

Indépendamment du lieu de stage hospitalier, l'item ayant eu le plus de réponses « pas stressant(e)(s) » a été l'item « Retards des patients ou rendez-vous manqués » avec 45 réponses (70,3%). *A contrario*, l'item ayant eu le plus de réponses « très stressant(e)(s) » a été l'item « Quantité d'actes à réaliser par vacation » avec 7 réponses (10,9%). Pour les autres items, comme vu précédemment, les répondants ont été majoritairement peu, voire pas stressés par ces derniers lors de leur premier stage hospitalier. Notons tout de même que la « gestion des urgences », par exemple, a été une source de stress pour plus de la moitié des répondants (59,4%) : peu importante (40,6%), assez importante (12,5%), voire très importante (6,3%) ; sachant que 7,8% des répondants n'ont pas eu d'urgence à gérer (figure 22).



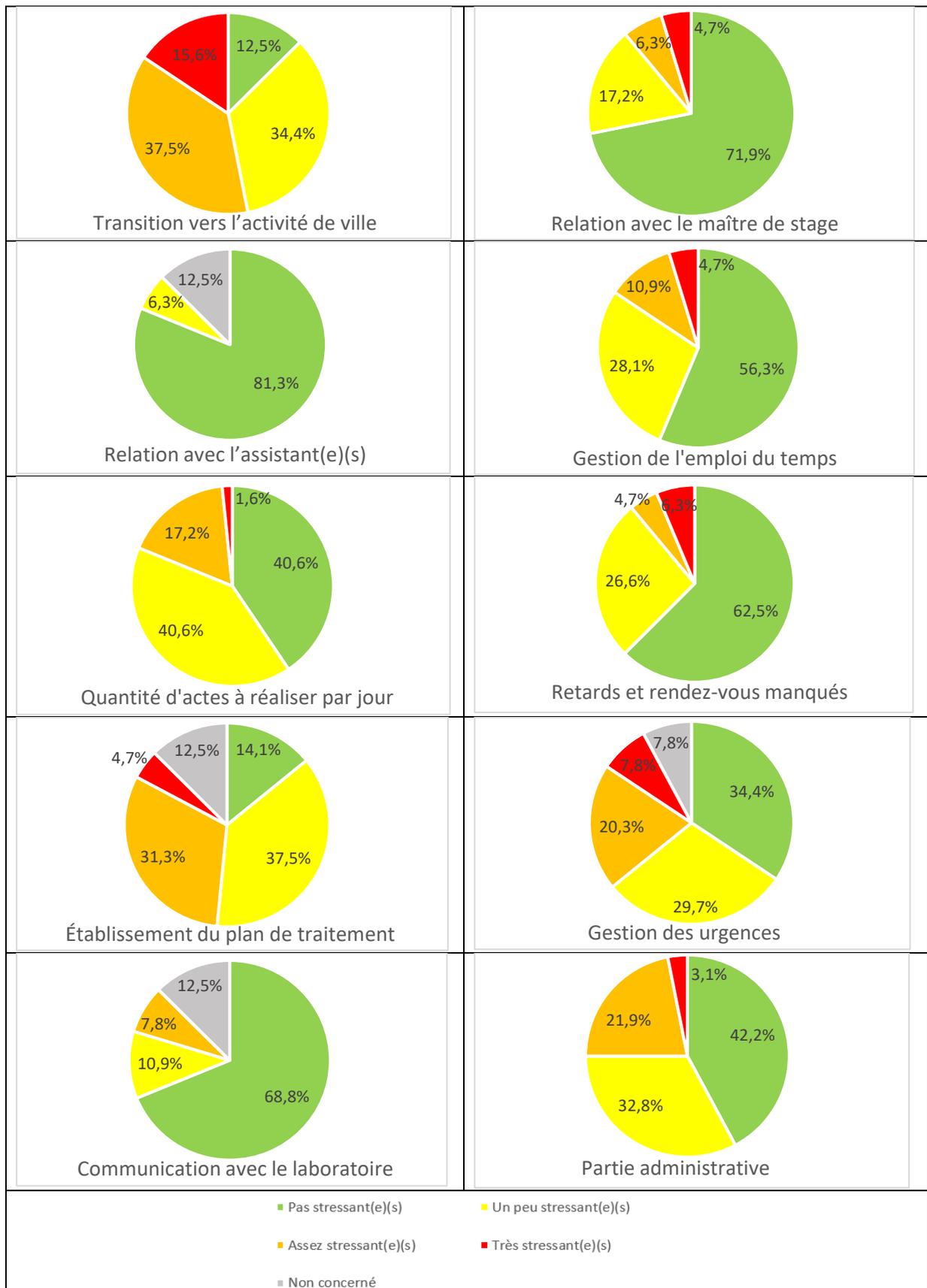
**Figure 22 : Niveaux de stress engendrés par les différents items durant le premier stage hospitalier, tous lieux de stage confondus, chez les 64 étudiants répondants de la promotion TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine de l'année 2019/2020**

#### 2.4.5. Sources de stress lié au stage actif

Le stage actif était – dans l'item « Classez ces événements en fonction du stress qu'ils vous ont fait ressentir » – l'évènement le plus souvent associé à la deuxième place du classement. En effet, cet événement a reçu 33 réponses associées au chiffre « 2 », donc la moitié des répondants l'ont fait correspondre à un stress ressenti plus important que le premier stage hospitalier mais moins important que le premier remplacement (figure 12).

Cette situation médiane ne s'est pas forcément retrouvée dans l'ensemble des réponses de cette partie. En effet tous les items ont, pour presque les trois quarts des répondants, été sources d'un stress assez faible, voire absent ; hormis l'item « Transition de l'activité hospitalière à l'activité de ville » et l'item « Établissement d'un plan de traitement global », qui ont eu des réponses plus partagées. En ce qui concerne le ressenti sur la transition vécue durant le stage actif, elle a fait ressentir une quantité assez importante, voire très importante, de stress au plus de répondants pour toute la partie concernant le stage actif : 37,5% des externes la qualifiant de « assez stressante » et 15,6% la trouvant « très stressante » (cet item a été celui avec le plus de réponses « très stressante » (10 sur 64) sur l'ensemble de cette section).

Concernant l'établissement du plan de traitement global, près des cinq sixièmes des répondants ayant dû en établir ont été stressés par cela. Si on ne considère pas les 12,5% des étudiants répondants qui n'en n'ont pas réalisés, 42,9% des externes ont ressenti un stress léger, 35,6% un stress assez important, et 5,4% un stress très important (figure 23).



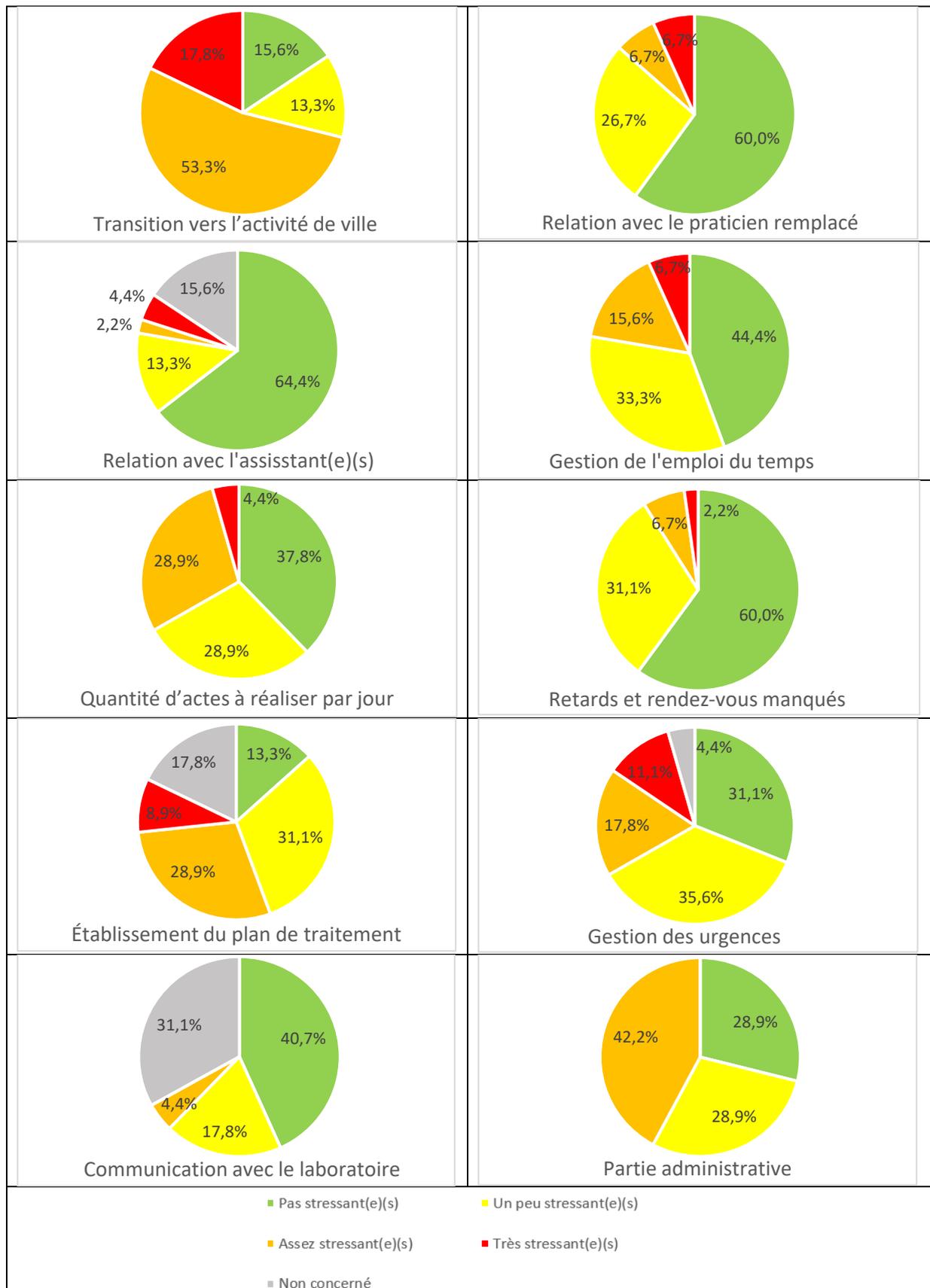
**Figure 23 : Réponses aux items de mesure du stress durant le stage actif chez les 64 étudiants répondants de la promotion TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine de l'année 2019/2020**

#### **2.4.6. Sources de stress lié au premier remplacement**

Tous les étudiants répondants au questionnaire n'ont pas réalisé de remplacement lors de leur sixième année d'étude. En effet, 19 étudiants n'ont pas remplacé de dentiste durant leur année (29,7%), ce qui explique que la section qui va suivre n'a récolté les réponses que des 45 étudiants de TCCO1.

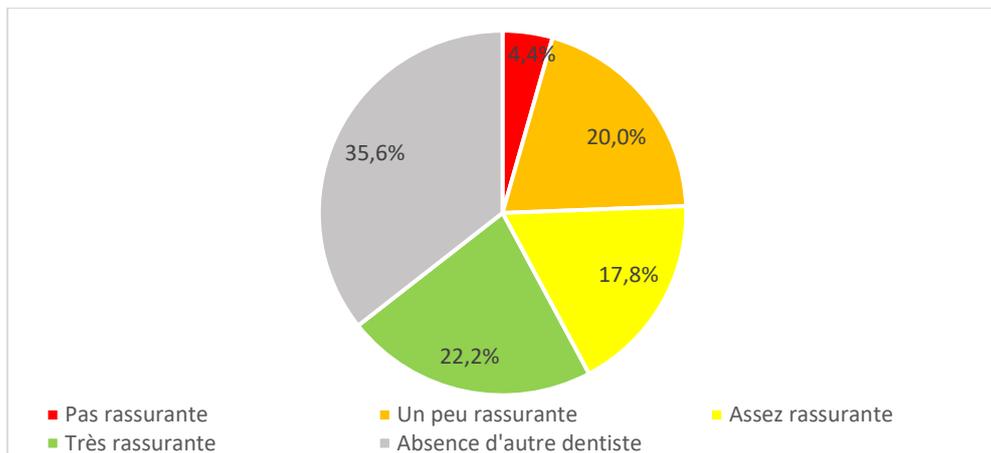
Le premier remplacement était – dans l'item « Classez ces événements en fonction du stress qu'ils vous ont fait ressentir » – l'évènement générant le plus de stress pour plus de la moitié des répondants (27 réponses) en comparaison du premier stage hospitalier et du stage actif (figure 12).

Cette situation d'évènement le plus stressant n'est pas évident quand on regarde l'ensemble des réponses de cette partie. En effet, tous les items ont, pour presque les deux tiers des répondants, été sources d'un stress assez faible, voire absent ; hormis l'item « Transition de l'activité hospitalière à l'activité de ville sans la présence d'un sénior » et l'item « Établissement d'un plan de traitement global sans la validation d'un sénior » qui ont eu des réponses plus partagées, tout comme c'était le cas dans la partie concernant le stage actif. La transition ressentie durant le premier remplacement a été un élément assez, voire très stressant pour presque trois quarts des répondants : 53,3% d'entre eux ont qualifié cette proposition d'« assez stressante » et 17,8% l'ont qualifiée de « très stressante ». Cet item est celui avec le plus de réponses « très stressante » (8 sur 45), pour toute la partie concernant le premier remplacement. L'établissement d'un plan de traitement global sans la validation d'un sénior a généré du stress, qu'il soit faible ou fort, pour près des trois quarts des répondants ayant dû en établir : 31,1% ont déclaré que c'était « un peu stressant », 28,9% ont décrit cet item comme « assez stressant », et 8,9% l'ont qualifié de « très stressant » (figure 24).



**Figure 24 : Réponses aux items de mesure du stress durant le premier remplacement chez les 45 étudiants répondants de la promotion TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine de l'année 2019/2020**

Pour ce qui concerne l'item « Présence d'un/de plusieurs autre(s) dentiste(s) qui travaille(nt) dans le cabinet que vous pourriez consulter pour des conseils », 35,6% des étudiants répondants n'étaient pas en présence d'autre dentiste dans le cabinet. Cependant, la présence d'un ou de plusieurs autres dentistes qui travaillent dans le cabinet, possiblement consultables pour des avis et des conseils a été un élément rassurant pour la quasi-totalité des répondants : 20,0% ont trouvé que cette présence était « un peu rassurante », 17,8% l'ont trouvé « assez rassurante » et 22,2% l'ont trouvé « très rassurante » (figure 25).



**Figure 25 : Réponses à l'item "Présence d'un (de plusieurs) autre(s) dentiste(s) qui travaille(nt) dans le cabinet et que vous pourriez consulter pour des conseils" chez les 45 étudiants répondants de la promotion TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine de l'année 2019/2020**

#### **2.4.7. Facteurs de stress non-évoqués**

A la question « Y a-t-il un ou des facteurs de stress non-évoqués qui semblent importants pour vous ? », plusieurs réponses ont été proposées, certaines pouvant être associées à des réponses déjà présentes, et d'autres non.

##### **2.4.7.1. Liés aux réponses déjà présentes dans le questionnaire**

On a pu tout d'abord observer une association entre l'item « communication avec les patients » avec l'item « gestion des conflits avec les patients (désaccord, réclamation, litige, plainte) ». En effet, quatre étudiants répondants ont mentionné ces points en répondant « le contact avec le patient pendant la séance, patient compréhensif, agréable ou non », « communication et relation de confiance avec le patient : très favorables dans la plupart des cas mais certains patients n'apprécient pas le changement de praticien, encore moins quand il s'agit de quelqu'un de jeune », « stress vis-à-vis des exigences des patients » et « faire face aux angoisses des patients ».

Certains ont voulu préciser l'item « annonce d'une mauvaise nouvelle (échec de traitement, complication) » en répondant « gestion des échecs » et « peur de l'échec ».

La « gestion de l'emploi du temps » a été également évoquée par deux étudiants qui ont répondu « le respect du planning de rendez-vous » et « la gestion du temps et la méconnaissance des logiciels métiers ». Même si ça ne faisait pas exactement partie

de la gestion de l'emploi du temps, la réponse « la route liée au stage actif [...] pour ne pas arriver en retard si [présence de] bouchons [ou d'] accidents, [sans pour autant] arriver 40 minutes [en avance] [...] » peut être associée à cet item.

#### **2.4.7.2. Non-liés aux réponses déjà présentes dans le questionnaire**

Premièrement, on pouvait observer la présence de la caractéristique commerciale du métier de chirurgien-dentiste. En effet, deux répondants ont mentionné du « côté commercial, [de la] négociation avec le patient pour qu'il accepte [les soins] » et de « "vendre" ses soins lors de la présentation du devis ».

Le côté administratif a été évoqué dans le questionnaire mais la cotation des actes et la comptabilité, plus précises, ont été sources de stress pour ces deux étudiants qui ont répondu : « la facturation des actes, [...] la CCAM » et « gestion comptable en libéral ».

Le côté universitaire était toujours présent pour les répondants et le stress lié aux examens a été évoqué par cet étudiant répondant qui a parlé de la « validation des examens en parallèle des stages ».

« Tous les aspects de prise en charge dite spécifique, situation de handicap / polymédications » a été une des réponses d'un étudiant répondant, rajoutant ainsi une nouvelle source de stress non-évoquée.

La réponse d'un étudiant : « tolérance ethnique & religieuse » a laissé penser que les différences ethniques et religieuses, et notamment un manque de tolérance vis-à-vis d'elles, ont pu être une source de stress durant cette année.

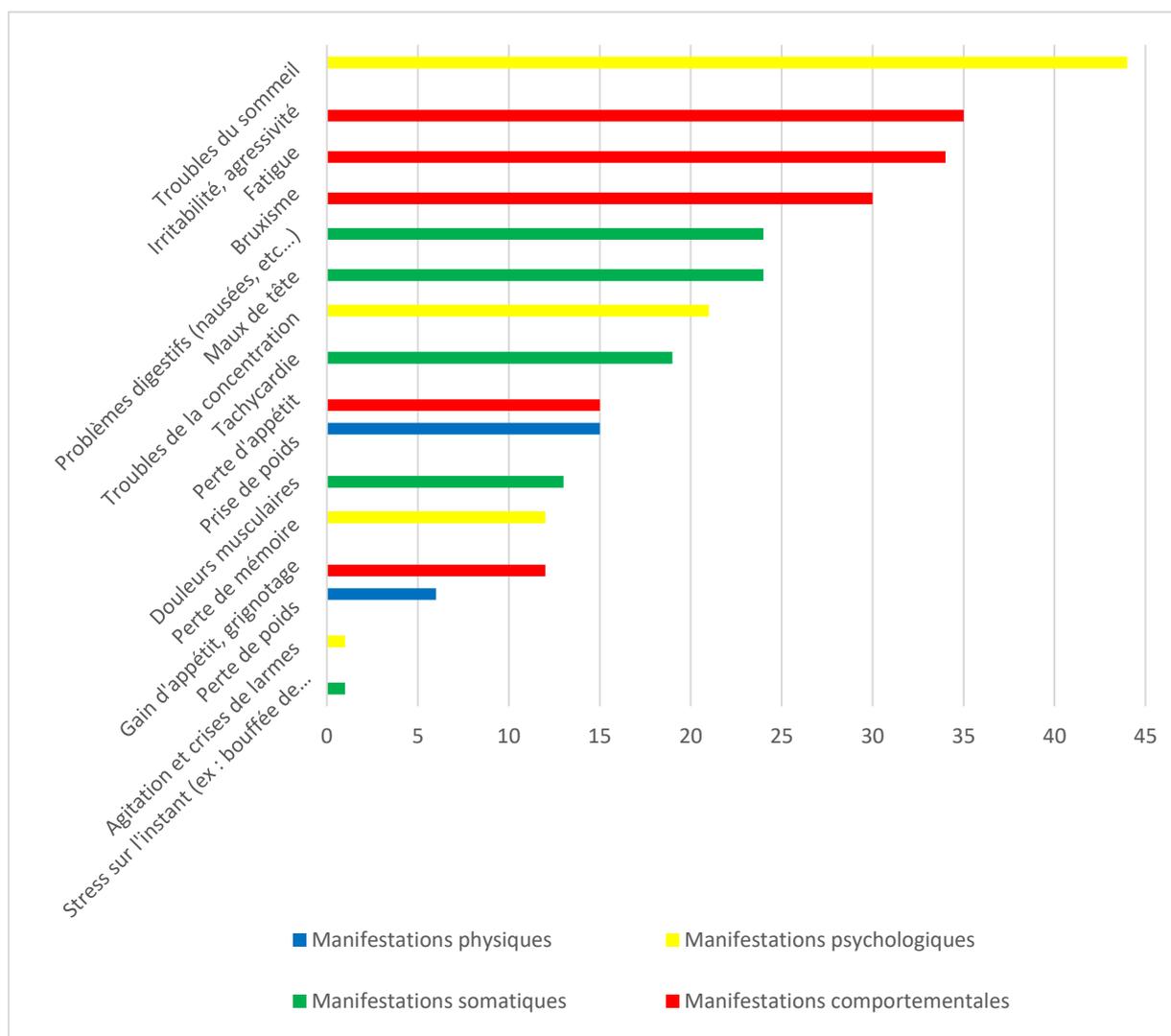
Enfin, cette période sanitaire particulière liée à l'épidémie de la COVID-19, qui a eu lieu du mois de mars 2020 à la fin de l'année scolaire 2019-2020, a été une nouvelle source de stress pour cet étudiant répondant « les mesures d'hygiène et les EPI liés au COVID, notamment le masque FFP2 ».

Les deux dernières réponses étaient : « pression personnelle » et « les devoirs administratifs qui n'ont jamais été enseignés à la fac ».

#### **2.4.8. Connaissances et attitudes des étudiants sur la manifestation et la gestion de leur stress**

Le stress s'est manifesté de différentes façons chez les répondants et on a pu distinguer plusieurs classes de manifestations :

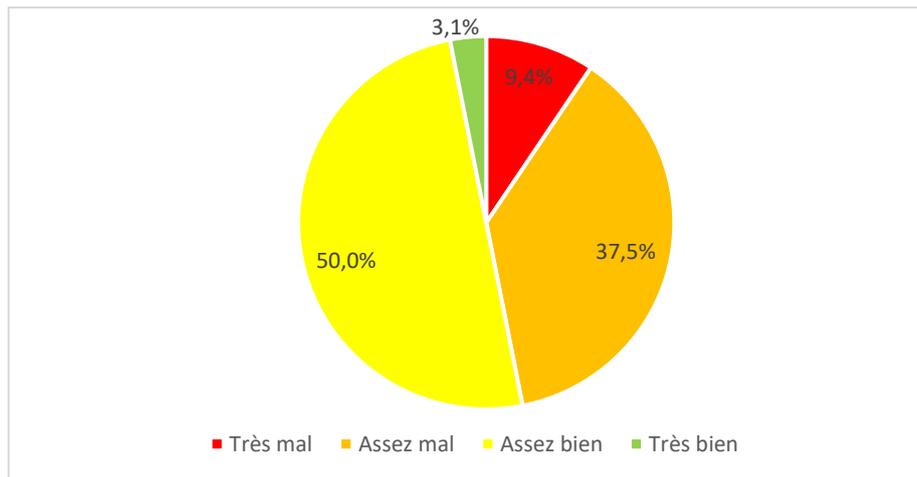
- Les manifestations physiques : essentiellement perte ou prise de poids ;
- Les manifestations psychologiques : troubles du sommeil, perte de mémoire, troubles de la concentration et crises de larmes ;
- Les manifestations somatiques : problèmes digestifs, tachycardie, maux de tête, douleurs musculaires et bouffées de chaleur ;
- Les manifestations comportementales : perte ou gain d'appétit, fatigue, bruxisme, irritabilité et agressivité (figure 26).



**Figure 26 : Réponses à la question "Comment se manifeste votre stress ?" chez les 64 étudiants répondants de la promotion TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine de l'année 2019/2020**

#### **2.4.8.1. Gestion du stress chez les étudiants répondants**

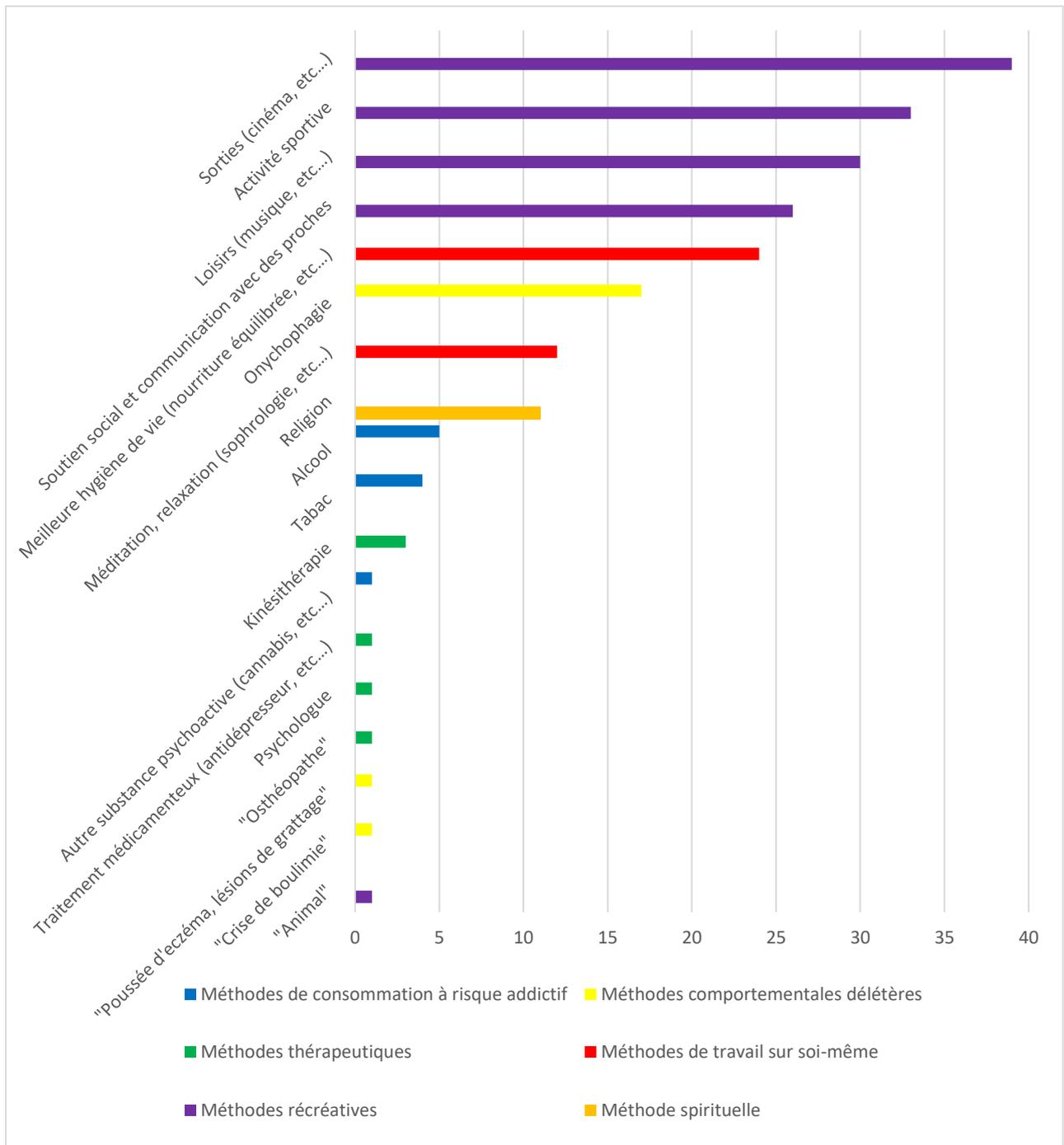
Les étudiants ont estimé avoir plutôt bien gérer leur stress pour un peu plus de la moitié des répondants : 50,0% des étudiants ont déclaré avoir « assez bien » géré leur stress et 3,1% d'entre eux ont estimé l'avoir « très bien » géré (figure 27).



**Figure 27 : Réponses à la question "Selon vous, comment gérez-vous votre stress ?" chez les 64 étudiants répondants de la promotion TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine de l'année 2019/2020**

Les méthodes de gestion du stress des étudiants ont été diverses. On différenciera plusieurs ensembles de façon de gérer le stress :

- Des méthodes de consommation à risque addictif : alcool, tabac et autres substances psychoactives ;
- Des méthodes comportementales délétères : onychophagie, boulimie et démangeaisons ;
- Des méthodes thérapeutiques : traitements médicamenteux, consultation d'un psychologue, d'un kinésithérapeute ou d'un ostéopathe ;
- Des méthodes de travail sur soi-même : meilleure hygiène de vie, activité sportive, méditation et relaxation ;
- Des méthodes récréatives : sorties, loisirs, animal de compagnie , soutien social et communication avec les proches ;
- Et une méthode spirituelle : religion (figure 28).



**Figure 28 : Réponses à la question "Par quel(s) moyen(s) gérez-vous votre stress au quotidien ?" chez les 64 étudiants répondants de la promotion TCCO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine de l'année 2019/2020**

## 2.5. Discussions

### 2.5.1. Comparaison avec les données de la littérature

La comparaison avec les données de la littérature ne peut pas se faire spécifiquement avec les étudiants débutant leur activité professionnelle car il n'existe que très peu d'articles ou de thèses aussi spécifiques sur la population qu'elles visent. On comparera donc le stress ressenti par nos étudiants répondants avec celui des étudiants en odontologie, mais en essayant de se concentrer, quand c'est possible,

sur ceux étant dans leurs dernières années d'étude ; et des chirurgiens-dentistes, si possible fraîchement diplômés. Notons qu'en général, les niveaux de stress sont plus importants chez les étudiants en odontologie que chez les dentistes plus expérimentés (Davidovich et coll., 2015).

#### **2.5.1.1. Les sources de stress**

On observe dans un premier temps une différence sur le stress ressenti vis-à-vis de la gestion du temps. En effet, les retards ou les rendez-vous manqués des patients ainsi que la gestion de l'emploi du temps n'étaient que peu, ou pas stressants pour la plupart des répondants de notre étude. Quand on regarde dans la littérature, on constate que c'est également le cas pour les étudiants suisses qui qualifiaient les retards et les rendez-vous manqués des patients comme pas ou peu stressants pour plus des deux tiers d'entre eux (Divaris et coll., août 2012). *A contrario*, la gestion du temps fait partie des facteurs de stress principaux des chirurgiens-dentistes en exercice (Collin et coll., 2019 ; Valensi, 2019). Cette différence de stress ressenti vis-à-vis de la pression du temps peut s'expliquer pour plusieurs raisons. Tout d'abord, les étudiants, durant leurs stages ou leurs remplacements, ont pu tout simplement avoir des emplois du temps plus allégés que le serait celui d'un praticien exerçant quotidiennement dans son cabinet ; que ce soit justement dû à une prédiction du temps plus long qui leur sera nécessaire pour effectuer un acte ou par manque de patients, ces derniers préférant être soignés par un praticien plus expérimenté. Ensuite, les étudiants n'ont pas forcément à subir le versant économique du temps de travail, c'est-à-dire qu'ils n'ont pas à gagner d'argent pour amortir le coût horaire d'un cabinet, car travailler en temps qu'étudiant que ce soit en stage ou en remplacement à un coût beaucoup plus faible, voire nul, pour l'étudiant. Ainsi, les retards, ou les rendez-vous manqués, n'ont aucun impact économique sur eux, contrairement à l'impact financier que cela peut avoir sur un dentiste installé, qui doit rentabiliser le fonctionnement de son cabinet et donc pallier au frais que peut représenter l'éventuel location du cabinet ou encore les salaires à verser à ses salariés, pour l'assistance, le secrétariat ou l'entretien, par exemple.

La pression que représente la gestion du temps chez les chirurgiens-dentistes irait même jusqu'à affecter leur capacité à diagnostiquer les pathologies dentaires et parodontales : soumis à une contrainte de temps, la sensibilité des diagnostics carieux et parodontaux est diminuée de 40 et 67% (Cave et Hutchison, 2019).

L'établissement d'un plan de traitement global, avec ou sans la supervision d'un « sénior » a été un facteur de stress assez important dans notre étude, que ce soit durant le premier stage hospitalier, durant le stage actif, ou durant un éventuel remplacement. C'était déjà une source de stress assez, voire très importante pour près de la moitié des répondants à l'étude de Cristina Freire Dos Santos dans sa thèse « Stress de l'étudiant en odontologie - Étude à la Faculté d'Odontologie de Nancy » (Freire Dos Santos, 2014).

La quantité d'actes à réaliser par jour n'était pas un facteur de stress très important pour plus des deux tiers de nos étudiants répondants, que ce soit durant le stage actif ou durant le premier remplacement. Il en est de même quand on observe les résultats évoquant le premier stage hospitalier, sauf pour les réponses des externes qui l'ont effectué à l'Hôpital de Mercy et à l'Hôpital d'Instruction des Armées de Legouest, qui

l'ont trouvé pour la plupart très stressante (figure 19). Ce n'était pas l'avis des étudiants français en 4<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> année de la faculté d'odontologie de Montpellier questionnés dans une étude, qui ont donné comme élément le plus stressant « le nombre de tâches à effectuer pendant la pratique clinique » (Inquimbert et coll., 2017).

La crainte d'engendrer de la douleur chez un patient ne semblait pas être une source de stress importante pour presque les deux tiers des étudiants répondants à notre questionnaire. Or, l'anesthésie locale, et plus particulièrement chez un enfant stressé, représente un stress important chez les omnipraticiens et les spécialistes (Davidovich et coll., 2015). Même s'il est évident que cela concerne plus particulièrement l'odontologie pédiatrique, c'est donc la crainte de faire mal, et notamment à un enfant, qui stresse les praticiens (Farokh-Gisour et Hatamvand, 2018).

Comme pour les étudiants sondés dans notre étude, les situations de litiges, de conflits avec les patients ou l'annonce de mauvaises nouvelles et d'échec de traitement ont une part importante dans le stress ressenti par les chirurgiens-dentistes décrits dans la littérature, et ce, peu importe le pays dans lequel ils travaillent : Royaume-Uni (Collin et coll., 2019), Corée du Sud (Song et Kim, 2019) et France (Valensi, 2019), par exemple. La peur de l'échec, notamment sur des cas complexes, est également présente chez les étudiants suisses (Divaris et coll., août 2012) et grecs (Divaris et coll., février 2012). Le manque de coopération du patient est également cité comme « stressant » pour 87,9% des étudiants en odontologie de Bangalore en Inde (Harikiran et coll., 2012).

La partie administrative n'était pas non plus, un facteur de stress important pour la majorité des étudiants sondés dans notre étude. Or, dans l'étude menée auprès des étudiants français de Montpellier, la partie administrative est définie comme un facteur de stress important, notamment quand elle est associée avec des dysfonctionnements des ordinateurs servant à l'effectuer (Inquimbert et coll., 2017).

#### **2.5.1.2. Les manifestations du stress**

Une grande partie des manifestations décrites dans notre étude et ressenties par nos répondants, comme les troubles du sommeil, de la mémoire ou de la concentration, par exemple, sont reconnus par l'HAS comme étant des manifestations du syndrome du « *burn-out* » (HAS, 2017). Or on sait que ce syndrome, souvent associé à un état dépressif, est causé en grande partie par une quantité importante de stress, ce qui appuie la responsabilité du stress vis-à-vis de ces manifestations. La relation entre stress et état dépressif est aussi illustrée dans l'étude de Song et Kim où il nous est expliqué que le stress des chirurgiens-dentistes est associé à la dépression ainsi qu'à une dégradation de leur qualité du sommeil (Song et Kim, 2019).

Dans l'étude de Bhat et coll., le stress est pressenti comme étant le facteur déclenchant de migraines pour 30,5% des externes de la faculté d'odontologie d'Udaipur en Inde (Bhat et coll., 2016). Dans notre étude, 37,5% des étudiants ont ressenti des maux de tête comme manifestation de leur stress, ce qui semble corroborer cette relation entre stress et migraine.

L'étude de Varma et coll. comporte une liste des manifestations du stress chez 61 étudiants de la faculté d'odontologie de Ajman, à Fujairah, dans les Emirats Arabes

unis. On y retrouve ainsi plusieurs manifestations également ressenties par les étudiants répondant à notre étude, comme la fatigue, les troubles du sommeil, l'irritabilité ou encore les troubles digestifs et les maux de têtes ; et avec une prévalence semblable (Varma et coll., 2019).

### **2.5.1.3. Les moyens de gestion du stress**

La pratique de la musique, entre autres loisirs, a été une solution choisie par 46,9% des étudiants répondant à notre étude. Or, l'anxiété et la tendance à la dépression semblent supérieures chez les sujets qui ne pratiquent pas de musique, ce qui ferait de cette pratique un moyen efficace de gérer cette anxiété, assimilable à du stress (Ghasemi et coll., 2017). L'apport de la musique, mais cette fois-ci juste en l'ayant comme accompagnatrice, en arrière-plan lors des soins, semble aussi bénéfique (Varma et coll., 2019).

L'étude de Varma et coll. offre aussi une liste de moyens de gestion du stress utilisés par les étudiants émiriens dans laquelle on retrouve, dans des proportions semblables à notre étude, le fait de faire du sport, de voir des proches ou d'avoir d'autres loisirs ; mais aussi des moyens plus négatifs comme la consommation de tabac, d'alcool, ou d'autres substances psychoactives (Varma et coll., 2019). Le fait de boire de l'alcool ou de fumer du tabac peut jouer un rôle dans l'apaisement du stress ainsi que dans la création et le maintien de relations sociales ; le désir de boire de l'alcool pourrait même être motivé par l'envie de se soulager de son stress, ce qui explique que cette solution puisse malheureusement être choisie par les étudiants répondants. Notons tout de même que dans notre étude, comme chez les étudiants japonais d'une enquête réalisée en 2018, relativement peu d'étudiants ont choisi ces méthodes pour gérer leur stress (Fujita et Maki, 2018).

Le quatrième moyen de gestion du stress préféré par les étudiants répondant à notre étude est le « soutien social et la communication avec des proches ». Ainsi, il semble évident que la famille et les proches sont un moyen privilégié pour évacuer son stress ou se changer les idées dans des périodes de vie difficiles. Une étude ayant également eu lieu en Inde, à Udaipur, estime qu'avoir moins de temps et d'énergie disponible pour être avec sa famille ou ses amis est un des facteurs les plus communément considérés comme pouvant être responsable d'un « *burn-out* » (Kulkarni et coll., 2016). Cependant, même si la vie de famille semble influencer sur certaines dimensions du stress, aucune autre étude ne permet de démontrer une corrélation avec l'épuisement professionnel, bien qu'il paraisse intéressant de rappeler que l'isolement et la mise à l'écart peuvent alerter l'entourage, car un individu soumis à beaucoup de stress aura tendance à prendre ses distances (Debec-Pucelle, 2017).

« La pratique régulière d'un sport apporte de l'énergie qui permet de gagner en efficacité sur les temps de travail. Il peut aussi être l'outil d'une vie sociale hors du cabinet dentaire et permet de prendre confiance en soi et en ses capacités ». Cette phrase est tirée de la thèse Constance Cerrina « Gestion du stress au cabinet dentaire : le patient et les professionnels » (Cerrina, 2018) et elle illustre bien l'idée que le sport peut être un bon moyen de gestion du stress, qui a d'ailleurs été choisi par la moitié des étudiants sondés dans notre étude. Cette assertion est également appuyée par les solutions proposées par l'UNECED à la suite de leur enquête, en 2018.

En effet, la mesure numéro 8 proposée dans leur rapport parle d'une « aide au maintien d'une bonne qualité de vie » et demande que les emplois du temps permettent à tous les étudiants d'avoir du temps à consacrer notamment à une activité sportive (UNECD, 2018).

La thèse de Justine Merlin « Améliorer son quotidien au cabinet dentaire par la pratique de la méditation de pleine conscience » décrit les bienfaits que la méditation peut avoir sur le stress (Merlin, 2017), et c'est d'ailleurs un moyen de gestion qui a été choisi par près d'un cinquième des étudiants répondant à notre étude. D'autres moyens de gestion du stress, tout aussi atypiques, peuvent être explorés comme l'ont été l'hypnose ou le Feng Shui dans les thèses suivantes : « Le *burn-out* chez le chirurgien-dentiste et sa gestion par l'hypnose » (Vergotte, 2018), ou « les apports du Feng Shui au cabinet dentaire » (Martin, 2014) ; où il nous est expliqué que ces pratiques peuvent diminuer le stress du praticien comme celui du patient.

La gestion du stress devrait être mise plus en avant dans les études dentaires, d'ailleurs certaines associations de chirurgiens-dentistes offrent des ateliers de gestion du stress, d'aide professionnelle et de soutien, ce qui peut être de bons moyens d'aide à la gestion du stress (Kulkarni et al., 2016). D'autre part, des programmes de gestion du stress semblent envisagés par différentes sources de la littérature. Brondani et coll. expliquent que ces programmes sont très peu fréquents et que s'il est mal géré, le stress peut avoir des conséquences très graves, dans lesquelles on retrouve notamment la naissance d'addictions, voir même de pensées suicidaires (Brondani et coll., 2014). L'étude de Song et Kim conforte l'idée que des programmes de gestion du stress se concentrant sur des moyens pratiques d'améliorer la santé mentale et la satisfaction au travail des dentistes semblent être une bonne solution pour réduire leur stress (Song et Kim, 2019). La thèse de Constance Cerrina « Gestion du stress au cabinet dentaire : le patient et les professionnels » ajoute qu'il existe, parmi les formations professionnelles réalisables à la suite de l'obtention du diplôme de chirurgien-dentiste, des cours spécialisés dans la gestion du stress. Ces « stress management workshop » travaillent sur la respiration, les techniques de relaxation et de méditation mais aussi sur le management dentaire afin d'apprendre à bien gérer son cabinet (Cerrina, 2018).

### **2.5.2. Limites et biais**

Une limite évidente de notre étude est la petite taille de notre échantillon avec un taux de participation de 69,6%. Cette limite se retrouve évidemment dans la plupart des autres études utilisées pour réaliser notre questionnaire car la participation n'est que rarement, si ce n'est jamais, totale. Cela n'empêche qu'il peut donc y avoir un biais de sélection dans notre étude car c'est une étude transversale dans laquelle nous n'avons pas recueilli les réponses de l'ensemble de la promotion. Par exemple, notre questionnaire portant sur le stress des étudiants, il est possible que les étudiants ne se sentant pas stressés n'aient pas pris la peine d'y répondre. De plus, la population étudiée était restreinte à une seule promotion d'une unique faculté française, donc elle n'est pas forcément représentative de la totalité des étudiants en odontologie.

De plus, les étudiants n'ayant pas de compte sur le réseau social Facebook® ou ne faisant pas partie du groupe « T1 Dentaire Nancy – 2019/2020 » ont également pu ne

pas être au fait de la réalisation de l'étude. Qui plus est, dans ce groupe, correspondant a priori aux étudiants inscrits en TCCO1 durant l'année 2019/2020, figurent également des étudiants d'autres promotions ayant pu répondre à cette étude sans faire attention au fait qu'elle ne leur était pas destinée.

Cette étude questionnant sur un ressenti, *a posteriori*, au sujet d'événements s'étant déroulés dans l'année précédente, il n'est pas impossible que des étudiants répondants aient un souvenir différent du stress véritablement ressenti lors de ces événements, et l'aient ainsi soit sous-estimé, soit sur-estimé de manière différentielle ; générant un biais de mémorisation.

Certains points pouvant stresser les étudiants n'ont pas été pris en compte dans notre étude, ou ont même pu être oubliés. Par exemple, nous n'avons pas pris en compte les moyens de transports utilisés par les étudiants pour se rendre sur leur lieu de stage, ou même la distance entre leur habitation et leur lieu de stage ; qui sont tous deux potentiellement sources de stress, notamment pour arriver à l'heure sur ledit lieu. Un autre exemple serait toute la partie financière que nous avons décidé de ne pas aborder alors qu'elle peut évidemment être génératrice de stress pour les étudiants, ou encore l'évaluation universitaire principalement représentée par les examens qu'ils ont dû passer durant cette année.

Il est aussi intéressant de rappeler que, comme tout le monde le sait, l'année universitaire 2019-2020 ne s'est pas déroulée comme les autres. En effet, le mois de février 2020 a marqué le point de départ de l'épidémie « COVID-19 » qui a provoqué en France le début d'un confinement, qui s'est étendu du 17 mars 2020 au 11 mai 2020. Or, il se trouve que notre questionnaire a commencé à être distribué à partir du 30 mai 2020, soit peu après la sortie du confinement. Cependant, cette épidémie n'a pas forcément eu d'impact sur toutes les réponses du questionnaire car une grande partie des questions portaient sur le premier semestre de l'année universitaire 2019-2020. En effet, c'est durant cette période que les étudiants répondants ont effectué leur premier stage hospitalier et, pour certains d'entre eux, c'est aussi pendant ce premier semestre qu'ils ont réalisé leur premier remplacement ou même leur stage actif.

Enfin, nous avons implicitement imposé qu'une seule réponse par étudiants ne soit envoyée, mais il est possible que cette règle n'ait pas été respectée. Tout porte d'ailleurs à le croire car, d'une part, certaines réponses ont semblé être des doublons d'autres réponses (notamment en se basant sur des réponses ouvertes identiques, à la virgule près). Et d'autre part, on a pu remarquer que pour les stages hospitaliers ayant eu lieu dans le service d'odontologie pédiatrique de l'hôpital de Brabois, ainsi qu'au CHRU de Besançon, les taux de participation ont dépassé les 100,0% (respectivement 127,2% et 133,3% de participation) si on en croit la liste des inscrits au stage durant le premier semestre. Cela signifie soit qu'un répondant a répondu plusieurs fois, soit qu'il a répondu en se basant sur son stage hospitalier du second semestre au lieu de celui du premier semestre, soit qu'il ne faisait pas partie de la promotion concernée.

### **2.5.3. Points forts de l'étude**

Un point fort de notre étude serait qu'elle s'appuie sur plusieurs questionnaires d'autres thèses portant sur le stress des étudiants, ainsi que sur des articles de revues scientifiques ; et donc elle se veut le plus exhaustif possible sur le stress ressenti par les étudiants dans de très nombreuses situations de soins auxquels ils sont confrontés. Ainsi, notre questionnaire comptait cinquante questions relatives au stress. De plus, elle laisse une ouverture aux étudiants pour s'exprimer sur un point qui les aurait stressés mais qui n'a pas été évoqué durant le questionnaire.

Les résultats de l'étude pourraient également montrer aux étudiants qu'ils ne sont pas seuls dans leur promotion à ressentir du stress dans tel ou tel domaine, ce qui peut avoir un effet rassurant pour eux.

Enfin, cette étude a contribué à la réalisation de fiches synthétiques et récapitulatives – destinées aux étudiants en odontologie – et dont le but est de les rassurer sur le stress qu'ils ressentent et leur donner de potentiels moyens de gestion de ce stress.

### **2.6. Conclusion**

Notre étude montre que les étudiants de 6<sup>ème</sup> année (TCCO1) à la faculté d'odontologie de Lorraine de la promotion 2019/2020 ont ressenti du stress vis-à-vis de leur arrivée imminente dans la vie professionnelle, que ce soit lié à l'activité de soins en elle-même, notamment en ce qui concerne l'endodontie, ou plus spécifiquement lié à certaines caractéristiques de leur premier stage hospitalier, de leur stage actif, ou d'un éventuel remplacement. Le passage de l'activité clinique, supervisée par des enseignants, à un autre environnement, qu'il soit hospitalier ou libéral et l'établissement d'un plan de traitement global, qu'il soit vérifié ou non par un « sénior » ont souvent été cités comme des éléments assez, voire très stressants par une grande partie des étudiants sondés dans notre étude (figure 22, 23 et 24). On retrouve aussi des sources de stress similaires à celles retrouvées chez les étudiants ou les chirurgiens-dentistes questionnés dans la littérature, comme les situations de litige ou de désaccord avec un patient ou encore l'annonce de mauvaises nouvelles, par exemple (Divaris et coll., février et août 2012 ; Collin et coll., 2019 ; Song et Kim, 2019). Cependant, on a aussi pu trouver des différences avec les chirurgiens-dentistes sondés dans la littérature et ce notamment en ce qui concerne la gestion du temps, la quantité d'actes à réaliser par jour, la peur de faire mal à un patient, ou la partie administrative ; qui sont des points peu stressants pour la plupart des étudiants répondant à notre étude alors qu'ils sont des facteurs de stress importants dans de nombreuses études publiées (Collin et coll., 2019 ; Valensi, 2019 ; Davidovich et coll., 2015 ; Inquimbert et coll., 2017).

Plusieurs sources ayant participé à la réalisation de cette thèse ont montré qu'il existe un risque que ce stress, inhérent à notre profession, engendre des conséquences négatives sur la santé mentale et physique des futurs chirurgiens-dentistes, ainsi que sur leurs relations sociales (Inocente, 2010 ; Camelot, 2012). Ces conséquences sont mises en évidence par certaines réponses à notre étude dans la section portant sur les manifestations et les moyens de gestion du stress. On parle ici de perte ou prise de poids, de fatigue, de troubles du sommeil, de l'humeur, de la mémoire ou de la

concentration, de problèmes digestifs, de tachycardie, de maux de tête ou encore de douleurs musculaires (figure 26) ayant des répercussions logiques sur les relations sociales et pouvant même entraîner la naissance ou l'amplification d'addictions au tabac, à l'alcool ou à d'autres substances psychoactives. Ces conséquences négatives dus au stress sont aussi corroborées par d'autres études de la littérature, ayant eu lieu dans d'autres pays comme la Suisse, la Grèce, le Royaume-Uni ou même la Corée du Sud, par exemple (HAS, 2017 ; Divaris et coll., février et août 2012 ; Collin et coll., 2019 ; Song et Kim, 2019).

Pour ce qui concerne les moyens de gestions plus positifs que ceux cités précédemment, les étudiants sondés dans notre étude se sont souvent portés vers les loisirs, dont la musique et le sport, le soutien de proches, la recherche d'une meilleure hygiène de vie et la pratique de la méditation (figure 28). Tous ces éléments ont été appuyés par la littérature étudiée mais il est aussi ressorti que la mise en place d'ateliers ou de formations à la gestion du stress pourraient être des moyens intéressants pour réduire le stress en préparant les étudiants, en amont de leur arrivée concrète dans la vie active de chirurgiens-dentistes, voir même en formation continue pour que les jeunes praticiens, fraîchement diplômés, arrivent mieux à envisager cette période parfois éprouvante.

Ainsi, cette étude a permis de rappeler les difficultés liées au stress que l'on rencontre dans la période charnière entre la vie étudiante et la vie professionnelle, dans notre métier, mais aussi les manifestations de ce stress et les moyens de gestion qu'ont utilisés les étudiants de 6<sup>ème</sup> année à la faculté de Lorraine d'odontologie durant l'année 2019-2020. Comme l'a rappelé Cristina Freire Dos Santos dans sa thèse en 2014 concernant le stress étudiant : « il est important de créer un environnement positif d'apprentissage pour minimiser certains symptômes négatifs » mais en ce qui concerne les jeunes praticiens justes diplômés, il faut éviter de laisser ces impacts négatifs s'« aggraver dans la pratique professionnelle avec des symptômes de *burn-out*, de dépression que l'on retrouve de manière inquiétante dans la population des chirurgiens-dentistes » (Freire Dos Santo, 2014) et il faut donc aussi suivre les jeunes diplômés en odontologie pour ne pas qu'ils se heurtent sans soutien à la réalité de la vie professionnelle en tant que chirurgien-dentiste.

### **3. Elaboration de fiches conseils destinées aux étudiants en chirurgie dentaire de la faculté d'odontologie de Lorraine**

Les fiches présentées ici ont été réalisées à l'aide du site internet Canva®.

Quatre thématiques se sont distinguées : le travail sur soi-même, l'aide extérieure, les institutions et les spécificités du début de la vie professionnelle du chirurgien-dentiste. Chaque fiche reprend plusieurs conseils qui concernent une de ces thématiques.

Elles sont à l'attention des étudiants de la faculté d'odontologie de Lorraine, qu'ils soient actuellement en train de franchir cette période de transition entre la vie étudiante et la vie de professionnelle de la santé bucco-dentaire, ou qu'ils aient déjà traversé cette période depuis peu et qu'ils se retrouvent encore submergés par le stress que tout cela peut représenter. Elles reprennent les moyens de gestions positifs retrouvés dans les réponses de notre étude, des remarques personnelles et des recherches supplémentaires, notamment sur des sites internet spécialisés et aussi sur ceux des administrations concernées.

STRESS DES ÉTUDIANTS DÉBUTANT LEUR ACTIVITÉ  
PROFESSIONNELLE  
ÉTUDE À LA FACULTÉ D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE

FICHES CONSEILS D'AIDE  
A LA GESTION DU STRESS  
DESTINÉES AUX ÉTUDIANTS

FICHE 1 : "LE TRAVAIL SUR SOI-MÊME"



Gérer son temps libre

- L'un des maître-mots qui revient dans la gestion du stress est "**organisation**".
- Libérez-vous du temps pour pensez à autre chose qu'à votre travail.
- L'**utilisation d'agenda ou de liste de choses "à faire"** paraît intéressante pour mettre sur papier toutes les plages horaires dédiées à votre travail et avoir ainsi une vision d'ensemble du temps disponible pour le reste.
- **Barrez les tâches et les activités au fur et à mesure que vous les réalisez** : cela donne l'impression d'avancer et de ne rien oublier.



Respecter son rythme de sommeil

- Le stress peut nuire tant au niveau de la quantité que de la qualité du sommeil, mais un **manque de sommeil peut aussi entraîner du stress** et des problèmes de santé physique et mentale sur le court et sur le long terme.
- Le fait de bien dormir permet **d'améliorer certaines fonctions mentales dont la concentration**.
- Un temps moyen d'environ **sept à huit heures de sommeil** semble nécessaire pour avoir une nuit vraiment reposante.



Préférer une meilleure alimentation

- Privilégiez des produits riches :
  - En vitamines, notamment la **vitamine C** (ex : agrumes) ;
  - En **oméga-3** (ex : poissons) ;
  - Ou encore en **oligoéléments** (ex : légumes et légumes secs).
- N'oubliez pas de **boire suffisamment d'eau** pour éviter la déshydratation, responsable de migraines notamment.
- **Évitez le café après 16h**, pour avoir un meilleur sommeil.



L'importance des loisirs créatifs

- Jouer ou écouter de la **musique** serait un moyen efficace de gérer l'anxiété et le stress.
- Le **dessin et la peinture** sont des activités "anti-stress" intéressantes car elles aident à se libérer de ses émotions négatives et à développer la patience et la concentration.
- La **lecture** peut également diminuer votre niveau de stress car c'est une bonne distraction.



Apports de la méditation, de la relaxation et de la sophrologie

- La **méditation de pleine conscience** : ce genre de méditation, impliquant la conscience des sensations corporelles, des pensées, des émotions, se focalise sur la respiration et sur le corps. Un programme de cette pratique vise spécifiquement la gestion du stress : le "**mindfulness-based stress reduction**" ou "réduction du stress basée sur la pleine conscience".
- La **relaxation** : elle permet d'atteindre un apaisement du stress physique et psychique. Elle peut être soit de type musculaire avec des exercices physiques, soit spirituelle. La relaxation musculaire va inhiber la tension musculaire accumulée dans le corps et peut notamment prévenir des douleurs musculosquelettiques.
- La **sophrologie** : elle combine méditation et relaxation, avec des exercices de respiration et certains mouvements corporels associés au développement d'émotions positives pour faire face au stress.

Figure 29 : Fiche conseils numéro 1 : « le travail sur soi-même »

STRESS DES ÉTUDIANTS DÉBUTANT LEUR ACTIVITÉ  
PROFESSIONNELLE  
ÉTUDE À LA FACULTÉ D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE

FICHES CONSEILS D'AIDE  
À LA GESTION DU STRESS  
DESTINÉES AUX ÉTUDIANTS

FICHE 2 : "L'AIDE EXTERIEURE"



En parler à ses proches

- Le soutien de votre famille et de vos amis peut vous être une **source d'aide et de conseils précieux**.
- Un soutien social solide et fiable permet d'améliorer sa résistance au stress : lutter seul contre le stress est beaucoup plus difficile que de **partager son ressenti**.
- En discuter vous permettra de **prendre du recul** et de **profiter d'un point de vue nouveau** qui vous aidera à mieux appréhender votre stress.
- Il est important de **ne pas tout garder pour soi**.



Sortir pour se détendre

- En plus de **marquer une pause** dans un quotidien stressant, sortir, que ce soit au cinéma, au théâtre ou au restaurant, peut avoir d'autres effets positifs sur votre stress.
- **Cela vous changera les idées** et pourra même vous faire rire.
- **Rire** permet de combattre le stress en **stabilisant le rythme cardiaque et en diminuant la pression artérielle**, soit le contraire des effets du stress, en plus de **réduire la production de cortisol**, l'hormone principale du stress.



Les bienfaits de la présence d'un animal de compagnie

- Avoir un animal de compagnie permet d'**augmenter son estime de soi**, de **combler un besoin de contact physique** et de **faire baisser sa pression artérielle**.
- La **zoothérapie** (ou thérapie assistée par animal) utilise d'ailleurs la proximité d'un animal de compagnie, auprès d'un humain souffrant de troubles mentaux, physiques ou sociaux pour **réduire le stress ou les conséquences d'un traitement médical ou des problèmes post-opératoires**.



Pratiquer une activité sportive régulière

- Le sport, qu'il soit collectif ou individuel, déclenche dans l'organisme la **production d'hormones** qui provoquent une **sensation de bien-être**.
- Il permet également de **se concentrer sur autre chose que son travail** et d'**avoir des moments pour soi-même**, en dehors des tracas de la vie quotidienne.
- De nombreux sports, notamment ceux qui se pratiquent en pleine nature, permettent de **prendre de la distance** durant les périodes de stress.



La possibilité de consulter un professionnel de santé

- Si aucun des conseils donnés par vos proches ou par ces fiches ne fonctionnent dans votre cas, il est peut-être temps de **demander l'avis d'un professionnel**.
- L'avis d'un professionnel de la santé mentale, que ce soit un **psychologue** ou un **psychiatre**, habitué à aider ses patients à gérer ce genre de situation, pourra vous permettre d'identifier les origines de votre stress et vous aider à en atténuer les conséquences.
- L'intervention d'un **kinésithérapeute**, d'un **chiropracteur** ou encore d'un **ostéopathe**, pourrait prévenir ou diminuer l'effet du stress sur votre corps et sur vos muscles, en plus d'éventuellement vous détendre.
- La consultation d'un spécialiste vous permettra de gérer votre stress avant qu'il ne se transforme en un problème plus grave pouvant avoir un impact sur votre qualité de vie.

Figure 30 : Fiche conseils numéro 2 : « l'aide extérieure »

## STRESS DES ÉTUDIANTS DÉBUTANT LEUR ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE ÉTUDE À LA FACULTÉ D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE

### FICHES CONSEILS D'AIDE À LA GESTION DU STRESS DESTINÉES AUX ÉTUDIANTS

#### FICHE 3 : "LES INSTITUTIONS"



##### Les aides au sein de l'Université de Lorraine

- La BU Santé, en partenariat avec le SUMPPS, propose des **cours d'initiation à la sophrologie et à la relaxation** et plusieurs **ateliers de gestion du stress**.
- Dans le cadre du projet "Odonto Zen" **une adresse mail a été mise en place** par la faculté d'odontologie pour les apprenants faisant face un mal-être.
- Un livret intitulé "**Conseils pour prendre soin de sa santé psychologique pour les étudiants à l'heure de la COVID-19**", a été partagé par courriel aux étudiants.



##### Le Centre National d'Appui à la qualité de vie des étudiants en santé (CNA)

- Le CNA a parmi ses missions de **proposer des formations et des recommandations** visant à **développer la qualité de vie des étudiants en santé**.
- Le site du CNA met notamment à disposition les **numéros de standards téléphoniques de soutien moral** et les **dates des formations à venir**.
- Le CLASS, en lien avec le CNA, a publié une brochure "**Bien-être et santé des étudiants**" afin de compiler les outils mis à la disposition des étudiants en cas de mal-être.



##### Les formations et les ateliers d'aide à la gestion du stress

- Il existe, parmi les formations professionnelles privées, réalisables à la suite de l'obtention du diplôme de chirurgien-dentiste, **des cours spécialisés dans la gestion du stress, aussi appelé « stress management workshop »**.
- Ils travaillent, par exemple, sur des **techniques de respiration, de relaxation et de méditation** mais aussi sur le **management dentaire** afin d'apprendre à bien gérer son cabinet.



##### Les ressources des organismes extérieurs

- Certains organismes comme les associations étudiantes ou les syndicats de chirurgiens-dentistes **proposent des ressources, notamment en ligne**, en rapport avec le stress.
- L'UNECD a réalisé, en 2018, une **enquête** sur le sujet ;
- Certains syndicats proposent aussi **des articles** sur le stress ressenti dans notre profession ;
- D'autres encore organisent **des formations** ayant pour thème la gestion du stress.



##### Liens utiles

- Inscription au cours d'initiation à la sophrologie via l'adresse e-mail : [ddoc-busante-contact@univ-lorraine.fr](mailto:ddoc-busante-contact@univ-lorraine.fr) ;
- Adresse e-mail "Odonto Zen" : [odonto-zen-etu@univ-lorraine.fr](mailto:odonto-zen-etu@univ-lorraine.fr)
- Livret "Conseils pour prendre soin de sa santé psychologique pour les étudiants à l'heure de la COVID-19" : [https://ireps-bfc.org/sites/ireps-bfc.org/files/files-upload/cahier-stressv3\\_1.pdf](https://ireps-bfc.org/sites/ireps-bfc.org/files/files-upload/cahier-stressv3_1.pdf)
- Site internet du CNA : [cna-sante.fr](http://cna-sante.fr) ;
- Brochure "Bien-être et santé des étudiants" : [http://pharma.univ-lorraine.fr/sites/default/files/brochure\\_class.pdf](http://pharma.univ-lorraine.fr/sites/default/files/brochure_class.pdf) ;
- Exemple de formation sur la gestion du stress : [www.dentalformation.com/formation-dentaire/876/la-gestion-du-stress-au-cabinet-dentaire](http://www.dentalformation.com/formation-dentaire/876/la-gestion-du-stress-au-cabinet-dentaire) ;
- Enquête de l'UNECD : <https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/dossier-presse-bien-etre-unecc-vf.pdf> ;
- Exemple d'article proposé par la FSDL : <https://www.fsd.fr/edite/faire-mieux-avec-moins> ;
- Exemple d'article proposé par les syndicats CDF : <https://lescdf.fr/observatoire-national-de-sante/observatoire-national-de-sante> ;
- Exemple de formation proposée par le SFCD : <https://sfcd.fr/produit/comment-gerer-son-stress-dans-son-environnement-professionnel-toulouse-22-03-2021>

Figure 31 : Fiche conseils numéro 3 : « les institutions »

STRESS DES ÉTUDIANTS DÉBUTANT LEUR ACTIVITÉ  
PROFESSIONNELLE  
ÉTUDE À LA FACULTÉ D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE

FICHES CONSEILS D'AIDE  
A LA GESTION DU STRESS  
DESTINÉES AUX ÉTUDIANTS

FICHE 4 : "LES SPÉCIFICITÉS DU DÉBUT DE LA VIE  
PROFESSIONNELLE DU CHIRURGIEN-DENTISTE"



Les connaissances théoriques  
sont primordiales

- **Maîtrisez vos cours théoriques**, et particulièrement ceux ayant des applications cliniques directes : ce seront des aides fondamentales.
- Si un cas clinique vous paraît complexe sur l'instant, **prenez du recul et réviser le cours qui vous semble le plus adapté à ce cas**.
- Si une urgence se présente vous devez savoir en peu de temps la marche à suivre. Vous pouvez, par exemple, vous **préparer des petites fiches de révision**, rapidement consultables, pour vous rappeler la posologie d'un médicament ou un protocole clinique particulier.



L'importance de l'expérience

- Avoir une base théorique est important mais une grande partie de **vos connaissances vous viennent aussi de votre expérience clinique**.
- **Faire une erreur est naturel quand on débute**, mais c'est aussi comme cela que vous vous souviendrez de ne pas la reproduire.
- La partie informatique ou le protocole d'utilisation de certains produits, par exemple, vont dépendre du lieu dans lequel vous allez exercer, **il est donc normal de ne pas savoir ces choses tant que vous n'aurez pas travaillé un certain temps dans ce lieu**.



Demander de l'aide

- Il peut vous arriver d'oublier le protocole clinique avec un produit en particulier. Si vous n'êtes pas seul dans votre cabinet, **adressez-vous à vos collaborateurs ou à vos assistants** qui sauront sûrement vous renseigner.
- Vous avez probablement des liens avec d'autres dentistes, tissés durant votre parcours universitaire : si vous avez un doute dans le traitement d'un cas complexe, **n'hésitez pas à en parler avec vos confrères et vos consœurs**.
- Si un cas complexe relève plus d'une discipline en particulier et que vous ne pensez pas pouvoir vous en occuper sereinement, **adressez-le à un spécialiste**.



Restez positif

- C'est du bon sens, mais n'oubliez pas de **rester courtois et aimable**, quelle que soit la situation.
- **Évitez de soupirer**, même si vous êtes en difficulté, pour ne pas faire ressentir à votre patient votre inconfort et ainsi, qu'il reste en confiance.
- En cas de problème dont le patient doit être informé, **soyez empathique et pédagogie** pour qu'il comprenne ce qu'il en est mais qu'il ne panique pas.
- **Sourire** peut vous aider à vous détendre et à communiquer avec le patient.

Quelques conseils pour finir...

- Toutes les années d'études que vous avez vécues vous ont permis d'acquérir les connaissances nécessaires pour vous accomplir dans votre métier donc **ayez confiance en vous** et en vos connaissances, qu'elles soient théoriques ou pratiques.
- Essayez de **connaître le temps que vous mettez pour faire tel ou tel acte**, afin de mieux organiser votre emploi du temps, en sachant que ce qui peut vous prendre 45 minutes aujourd'hui, ne vous prendra peut-être que 15 minutes demain.
- **Relativisez** en vous disant que seulement peu de situations peuvent s'aggraver rapidement dans notre métier, tant que la douleur du patient est maîtrisée.
- Si vous ne trouvez pas la solution dans l'immédiat, **prenez le temps de chercher une solution** car, hormis les urgences, rien ne nécessite d'agir dans l'immédiat : **prenez un autre rendez-vous avec le patient ultérieurement pour avoir le temps de trouver la solution idéal à la situation**.
- **Faire des recherches sur Internet** peut s'avérer très utile, en prenant bien soin de vérifier la véracité des sources.

Figure 32 : Fiche conseils numéro 4 : « Les spécificités du début de la vie professionnelle du chirurgien-dentiste »

## Conclusion

Dans ce travail, nous sommes tout d'abord revenu sur des généralités concernant le stress, notamment sa définition et son fonctionnement, puis sur ses sources et ses conséquences en nous concentrant plus spécifiquement, dans un dernier temps, sur les conséquences qui peuvent affectées la profession de chirurgien-dentiste.

Notre étude réalisée à la faculté d'odontologie de Lorraine nous a ensuite permis de démontrer la présence du stress durant la période étudiée mais elle nous a aussi permis de relativiser sur les variations de ressenti de ce stress. Ces variations pouvaient être fonction de la discipline d'art dentaire dont il était question, par exemple, l'endodontie représentant un stress plus important pour les répondants alors la parodontologie était une matière moins inquiétante pour eux ; ou elles pouvaient avoir lieu selon l'évènement ponctuant l'année de TCCO1 concerné, que ce soit le premier stage hospitalier, le stage actif ou encore le premier remplacement. Par exemple, nous avons pu constater la faiblesse du stress ressenti par la plupart des étudiants interrogés en ce qui concerne le premier stage hospitalier, et ce, indépendamment du lieu de stage en question. Certains items ont également pu ressortir comme étant générateur de stress pour une majorité des répondants, comme la gestion des conflits avec les patients ou encore l'établissement d'un plan de traitement global, avec ou sans la supervision d'un « sénior », par exemple ; alors que d'autres n'ont pas du tout suscité de pression chez eux, comme par exemple, la gestion de la partie administrative ou les retards et les rendez-vous manqués par les patients. Des sources de stress similaires à celles décrites chez les étudiants ou les chirurgiens-dentistes questionnés dans la littérature ont été remarquées, comme la gestion des situations de litiges avec les patients mais on a aussi pu trouver des différences sur le ressenti vis-à-vis d'autres domaines : la crainte d'engendrer de la douleur chez un patient étant un exemple parmi d'autres. Ainsi, notre étude nous a permis de faire ressortir les principales sources de stress qui ont affecté les étudiants interrogés mais aussi les manifestations que ce dernier a provoquées chez eux et la manière dont ils les gèrent jour après jour, qu'elle soit positive (pratique d'un sport, de loisirs ou de méditation) ou négative (consommation d'alcool, de tabac ou d'autres substances addictives).

Au regard de l'importance des conséquences d'une exposition prolongé au stress sur la santé physique et mentale des individus et en observant les moyens de gestions qu'ont utilisés les répondants pour y palier, il nous est apparu important d'essayer d'aider les étudiants en difficulté à gérer leur stress en leur proposant des fiches conseils, qui reprenaient quatre thématiques différentes, à savoir le travail sur soi-même pouvant être effectué, l'aide extérieure envisageable, le soutien des institutions et les spécificités du début de la vie professionnelle de chirurgien-dentiste. Pour ce faire nous sommes donc intéressés aux moyens de gestions plus positifs qu'ont pu choisir les étudiants sondés dans notre étude, associée à quelques recherches dans la littérature.

Ainsi, ce travail permet de rappeler l'importance du stress rencontré dans la période charnière entre la vie étudiante et la vie professionnelle, dans notre métier, mais il permet aussi d'entamer une démarche d'amélioration de gestion de ce stress pour les

étudiants se sentant en difficulté. Il ne faut pas oublier que ce stress se maintient tout au long de la vie professionnelle du chirurgien-dentiste, car plusieurs études, notamment utilisées pour la réalisation de ce travail, nous ont montré que le risque psychosocial reste très présent dans le métier de chirurgien-dentiste même si l'expérience et la vision plus globale des choses du professionnel aguerri lui permettent de mieux y faire face, de le prévoir et de le prévenir.

## Bibliographie

### Références bibliographiques

1. Aptel M, Cnockaert J. Stress and work-related musculoskeletal disorders of upper extremities. *TUTB newsl.* 2002; (19-20): 50-6.
2. Bhat N, Jain S, Singh A, Wadhvani A, Mansuri R, Bhat S, et coll. Prevalence and Characteristic of Headache in Dental Professionals: A Questionnaire Based Survey. *J Clin Diagn Res.* 2016; 10(4): ZC107-110.
3. Bonnaud-Antignac A, Tessier P, Quere M, Guihard É, Hardouin JB, Nazih-Sanderson F, et coll. Stress, qualité de vie et santé des étudiants : Suivi de cohorte en première année commune d'étude en santé (PACES). *J Thér Comport Cogn.* 2015 ; 25(2) : 58-65.
4. Boudoukha A, Bonnaud Antignac A, Acier D, Chaillou A. Anxiété et stress : impact de la préparation du concours de pharmacie. *World Pumps.* 2011 ; 21(3) : 90-6.
5. Brondani MA, Ramanula D, Pattanaporn K. Tackling stress management, addiction, and suicide prevention in a predoctoral dental curriculum. *J Dent Educ.* 2014; 78(9): 1286-93.
6. Cave V, Hutchison C. Does time pressure impact on dentists' diagnostic performance? *Evid Based Dent.* 2019; 20(3): 81-2.
7. Collin V, Toon M, O'Selmo E, Reynolds L, Whitehead P. A survey of stress, burnout and well-being in UK dentists. *Br Dent J.* 2019; 226(1): 40-9.
8. Davidovich E, Pessov Y, Baniel A, Ram D. Levels of Stress among General Practitioners, Students and Specialists In Pediatric Dentistry during Dental Treatment. *J Clin Pediatr Dent.* 2015; 39(5): 419-22.
9. Debec-Pucelle C. Le burn-out chez les étudiants en chirurgie dentaire. [Nantes] : université de Nantes. Unité de formation et de recherche d'odontologie ; 2017. 127 p.
10. Divaris K, Polychronopoulou A, Taoufik K, Katsaros C, Eliades T. Stress and burnout in postgraduate dental education. *Eur J Dent Educ.* 2012; 16(1): 35-42.
11. Divaris K, Lai CS, Polychronopoulou A, Eliades T, Katsaros C. Stress and burnout among Swiss dental residents. *Schweiz Monatsschr Zahnmed.* 2012; 122(7-8): 610-5.
12. Farokh-Gisour E, Hatamvand M. Investigation of Stress Level Among Dentistry Students, General Dentists, and Pediatric Dental Specialists During Performing Pediatric Dentistry in Kerman, Iran, in 2017. *Open Dent J.* 2018; 12: 631-7.
13. Faye-Dumanget C, Belleil J, Blanche M, Marjolet M, Boudoukha A-H. L'épuisement académique chez les étudiants : effet des variables

sociodémographiques sur les niveaux de burn-out. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*. 2018 ; 176(9) : 870-4.

14. Fujita Y, Maki K. Associations of smoking behavior with lifestyle and mental health among Japanese dental students. *BMC Med Educ*. 2018; 18(1): 264.

15. Gal D. Le syndrome de l'épuisement professionnel chez le chirurgien-dentiste en Ile-de-France [Thèse d'exercice]. [Paris] : Université Paris Diderot - Paris 7. UFR d'Odontologie ; 2008. 428 p.

16. Ghasemi M, Lotfollahzadeh H, Kermani-Ranjbar T, Kharazifard MJ. Effect of Music Practice on Anxiety and Depression of Iranian Dental Students. *J Dent (Tehran)*. 2017; 14(3): 138-43.

17. Gaignic-Philippe R, Tordjman S, Granier-Deferre C, Ribeiro A, Jacquet AY, Cohen-Salmon C, et coll. Le stress prénatal : état de la question et perspectives. *Neuropsychiatr Enfance Adolesc*. 2005 ; 53(1) : 54-61.

18. Harikiran AG, Srinagesh J, Nagesh KS, Sajudeen N. Perceived sources of stress amongst final year dental under graduate students in a dental teaching institution at Bangalore, India: a cross sectional study. *Indian J Dent Res*. 2012; 23(3): 331-6.

19. Inocente J. Le stress professionnel et le burnout chez les chirurgiens-dentistes: rôle de certaines caractéristiques personnelles et contextuelles dans l'ajustement au stress professionnel : une étude longitudinale et comparative entre la France et le Brésil [Thèse de doctorat]. [Bordeaux] : Université de Bordeaux II. Ecole Doctorale des sciences humaines et sociales ; 2010. 247 p.

20. Inquimbert C, Tramini P, Alsina I, Valcarcel J, Giraudeau N. Perceived Stress among French Dental Students and Their Opinion about Education Curriculum and Pedagogy. *J Int Soc Prev Community Dent*. 2017; 7(Suppl 2): S92-8.

21. Jay TM. Le stress, un ennemi de la plasticité neuronale participe à la pathologie du vieillissement. *L'Encéphale*. 2006 ; 32(4, Part 4) : 622-7.

22. Jochum H, Keel P, Baumgartner A. Bruxisme, myoarthropathie et psychosomatique. 2019 ; 129 : 293-7.

23. Kulkarni S, Dagli N, Duraiswamy P, Desai H, Vyas H, Baroudi K. Stress and professional burnout among newly graduated dentists. *J Int Soc Prev Community Dent*. 2016; 6(6): 535-41.

24. Leka S, Cox T, Griffiths A. Work organization & stress : systematic problem approaches for employers, managers and trade union representatives. Geneva : World Health Organization ; 2003. 27 p.

25. Merlin J. Améliorer son quotidien au cabinet dentaire par la pratique de la méditation de pleine conscience [Thèse d'exercice]. [Nancy]: Université de Lorraine. Faculté d'odontologie de Lorraine ; 2017. 72 p.

26. Myrvold B, Stein L. Stress among dental students: A survey from Arkhangelsk, Russia [thèse]. [Tromsø] : Norges arktiske universitet. Department of Clinical Dentistry ; 2017. 25 p.
27. Ousset M. Prévention et prise en charge du burnout chez le chirurgien-dentiste [Thèse d'exercice]. [Bordeaux] : Université de Bordeaux. UFR des Sciences odontologiques ; 2015. 73 p.
28. Renouard F. Le stress : Anticiper et gérer. Paris : Editions Espace id ; 2016. 64 p.
29. Rizzi PA. Les troubles digestifs liés au stress: considérations psychosomatiques et prise en charge à l'officine [thèse d'exercice]. [Nancy] : université de Lorraine. Faculté de pharmacie ; 2016. 155 p.
30. Sangiorgio J, Araujo P, Navarro C, Zen I, Costa SC, Ribeiro P, et coll. Dental Environment Stress: Findings among Lusophone Dental Students. *Pesqui Bras Odontopediatria Clín Integr.* 2016; 16: 411-24.
31. Selye H. *Stress in Health and Disease.* Oxford: Butterworth-Heinemann; 1976. 1301 p.
32. Selye H. Stress without Distress. Dans: Serban G. *Psychopathology of Human Adaptation.* Boston, MA: Springer US; 1976. p. 137-46.
33. Selye H. *The Stress of Life.* 2 édition. New York: Schaum's Outlines; 1978. 516 p.
34. Song KW, Kim HK. Job stress and its related factors among Korean dentists: An online survey study. *Int Dent J.* 2019; 69(6): 436-44.
35. Strenna L, Chahraoui K, Vinay A. Santé psychique chez les étudiants de première année d'école supérieure de commerce: liens avec le stress de l'orientation professionnelle, l'estime de soi et le coping. *Oriental sc prof.* 2009 ; (38/2) : 183-204.
36. Valensi RR. Les sources de stress au cabinet dentaire éprouvé par le chirurgien-dentiste [thèse d'exercice]. [Paris] : université Paris Descartes. Faculté de chirurgie dentaire ; 2019. 96 p.
37. Varma SR, Thomas S, Al Radaideh A, Ergieg S, Fayed E, Malik L. The Impact of Background Music in Reducing Stress During Preclinical Dental Laboratories. *J Int Soc Prev Community Dent.* 2019; 9(1): 77-82.
38. Vergotte A. Le burn-out chez le chirurgien-dentiste et sa gestion par l'hypnose [Thèse d'exercice]. [Lille] : Université de Lille. Faculté de chirurgie dentaire ; 2018. 79 p.
39. Yaribeygi H, Panahi Y, Sahraei H, Johnston TP, Sahebkar A. The impact of stress on body function: A review. *EXCLI J.* 2017; 16: 1057-72.

## Références bibliographiques électroniques

40. Camelot F. Le risque psychosocial en Odontologie : Enquête parmi les chirurgiens-dentistes de l'est de la France [thèse d'exercice]. [Nancy] : université de Lorraine. Faculté d'odontologie ; 2012 [consulté le 07/11/2019]. Disponible sur: <https://hal.univ-lorraine.fr/hal-01738951/document>
41. Donata M. Rapport sur la Qualité de vie des étudiants en santé [Internet]. 2018 [consulté le 23/07/2020]. Disponible sur: [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/180403\\_-\\_rapport\\_dr\\_donata\\_mara.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/180403_-_rapport_dr_donata_mara.pdf)
42. Faye-Dumanget C. L'épuisement estudiantin : approche clinique, psychopathologique, épidémiologique et psychothérapeutique TCC du syndrome du burnout académique [thèse d'exercice]. [Nantes] : université de Nantes. Unité de formation et de recherche d'odontologie ; 2018 [consulté le 03/04/2020]. Disponible sur : <http://archive.bu.univ-nantes.fr/pollux/fichiers/download/4e5d650e-ebfa-45a2-a3fc-2af9f9b2da76>
43. Freire Dos Santos C. Stress de l'étudiant en odontologie : Etude à la Faculté d'Odontologie de Nancy [thèse d'exercice]. [Nancy] : université de Lorraine. Faculté d'odontologie ; 2014 [consulté le 24/10/2019]. Disponible sur : <https://hal.univ-lorraine.fr/hal-01734133/document>
44. HAS (Haute Autorité de Santé). Repérage et prise en charge cliniques du syndrome d'épuisement professionnel ou burnout [Internet]. 2017 [consulté le 02/11/2020]. Disponible sur : [https://www.has-sante.fr/jcms/c\\_2769318/fr/reperage-et-prise-en-charge-cliniques-du-syndrome-d-epuisement-professionnel-ou-burnout](https://www.has-sante.fr/jcms/c_2769318/fr/reperage-et-prise-en-charge-cliniques-du-syndrome-d-epuisement-professionnel-ou-burnout)
45. Higuera V, Legg TiJ. General Adaptation Syndrome: Your Body's Response to Stress [Internet]. 2018 [consulté le 02/07/2020]. Disponible sur: <https://www.healthline.com/health/general-adaptation-syndrome>
46. INSERM (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale). Stress au travail et santé : Situation chez les indépendants [Internet]. 2010 [consulté le 13/07/2020]. Disponible sur : <http://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/217/Sommaire.html>
47. Larousse. Stress [Internet]. 2020 [consulté le 03/04/2020]. Disponible sur : <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/stress/74848>
48. LMDE (La Mutuelle Des Étudiants), UNSEM (Union nationale des Sociétés Étudiants Mutualistes régionales) Une précarité croissante chez les étudiants [Internet]. 2011 [consulté le 09/11/2020]. Disponible sur : <https://www.capcampus.com/mutuelle-etudiant-1504/enquetes-lmde-et-usem-une-precarite-croissante-chez-les-etudiants-a16981.htm>
49. Martin M. Les apports du Feng Shui au cabinet dentaire [thèse d'exercice]. [Nancy] : université de Lorraine. Faculté d'odontologie ; 2014 [consulté le 07/11/2019]. Disponible sur : <https://hal.univ-lorraine.fr/hal-01734474/document>

50. Ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation. Lancement du Centre national d'appui à la qualité de vie des étudiants en santé [Internet]. 2019 [consulté le 23/11/2020]. Disponible sur : [https://cache.media.enseignementsup-recherche.gouv.fr/file/Actualites/00/5/DP\\_Sante\\_CNA\\_201907\\_1157005.pdf](https://cache.media.enseignementsup-recherche.gouv.fr/file/Actualites/00/5/DP_Sante_CNA_201907_1157005.pdf)

51. Nigole D. Le stress des étudiants en odontologie : proposition d'une démarche de gestion [thèse d'exercice]. [Paris] : université Paris Descartes. Faculté de chirurgie dentaire ; 2017 [consulté le 24/10/2019]. Disponible sur : <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01651266/document>

52. Société québécoise de la schizophrénie. La Schizophrénie... [Internet]. 2020 [consulté le 24/11/2020]. Disponible sur: [https://cdn.ca.yapla.com/company/CPYbhM2OgRybzX7UxIP9UpB/asset/files/Publications%20SQS/SQS\\_Depliant\\_Schizophrenie\\_2020.pdf](https://cdn.ca.yapla.com/company/CPYbhM2OgRybzX7UxIP9UpB/asset/files/Publications%20SQS/SQS_Depliant_Schizophrenie_2020.pdf)

53. UNECD (Union Nationale des Étudiants en Chirurgie Dentaire). Le mal-être des étudiant en odontologie : parlons-en et agissons ! [Internet]. 2018 [consulté le 23/07/2020]. Disponible sur : <https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/dossier-presse-bien-etre-uneecd-vf.pdf>

## Annexe

### Annexe 1 : Le questionnaire

- **Votre profil** (Recueil de données démographiques basiques)
  - 1) Vous êtes :
    - Un homme
    - Une femme
  - 2) Quel âge avez-vous ?
- **Sources de stress lié à l'activité de soin** (Merci de répondre en fonction de votre ressenti personnel sur chacun des items suivants)
  - 1) Communication avec les patients :
    - Pas stressante
    - Un peu stressante
    - Assez stressante
    - Très stressante
  - 2) Actes en odontologie conservatrice :
    - Pas stressants
    - Un peu stressants
    - Assez stressants
    - Très stressants
  - 3) Actes en endodontie :
    - Pas stressants
    - Un peu stressants
    - Assez stressants
    - Très stressants
  - 4) Actes en odontologie chirurgicale :
    - Pas stressants
    - Un peu stressants
    - Assez stressants
    - Très stressants
  - 5) Actes en odontologie pédiatrique :
    - Pas stressants
    - Un peu stressants
    - Assez stressants
    - Très stressants
  - 6) Actes en parodontologie :
    - Pas stressants
    - Un peu stressants
    - Assez stressants
    - Très stressants
  - 7) Actes en prothèse amovible :
    - Pas stressants
    - Un peu stressants
    - Assez stressants
    - Très stressants
  - 8) Actes en prothèse fixée :

- Pas stressants
  - Un peu stressants
  - Assez stressants
  - Très stressants
- 9) Classez les catégories d'acte suivantes en fonction du stress qu'elles vous ont fait ressentir (de la catégorie la moins stressante (1) à la catégorie la plus stressante (6)) :
- Odontologie conservatrice
  - Endodontie
  - Odontologie chirurgicale
  - Odontologie pédiatrique
  - Parodontologie
  - Prothèse amovible
  - Prothèse fixée
- 10) Réalisation d'une ordonnance :
- Pas stressante
  - Un peu stressante
  - Assez stressante
  - Très stressante
- 11) Crainte de faire des erreurs (perforations, contre-indications médicales) :
- Pas stressante
  - Un peu stressante
  - Assez stressante
  - Très stressante
- 12) Réalisation d'un acte pour la première fois :
- Pas stressante
  - Un peu stressante
  - Assez stressante
  - Très stressante
- 13) Annonce d'une mauvaise nouvelle (échec de traitement, complication) :
- Pas stressante
  - Un peu stressante
  - Assez stressante
  - Très stressante
- 14) Crainte d'engendrer de la douleur chez un patient :
- Pas stressante
  - Un peu stressante
  - Assez stressante
  - Très stressante
- 15) Gestion des conflits avec les patients (désaccord, réclamation, litige, plainte) :
- Pas stressante
  - Un peu stressante
  - Assez stressante
  - Très stressante

16) Quel acte semble être celui qui vous stresse le plus ?

17) Quel acte semble être celui qui vous stresse le moins ?

- **Sources de stress lié au PREMIER stage hospitalier** (Merci de répondre en fonction de votre ressenti personnel sur chacun des items suivants)

1) Lieu du stage hospitalier :

- Besançon : Centre Hospitalier Régional Universitaire de Besançon
- Dijon : Centre Hospitalier Universitaire Dijon-Bourgogne
- Epinal : Centre hospitalier Emile Durkheim d'Epinal
- Metz : Hôpital de Mercy et Hôpital d'Instruction des Armées Legouest
- Nancy : Hôpital de Brabois - polyclinique adulte
- Nancy : Hôpital de Brabois – odontologie pédiatrique
- Nancy : Hôpital d'enfants de Brabois
- Nancy : Institut de Cancérologie de Lorraine
- Nancy : Secteur Heydenreich - Service Accueil-Santé
- Thionville : Hôpital Bel-Air
- Verdun : Centre Hospitalier Verdun-St Nicolas

2) Transition de l'activité clinique de 5<sup>ème</sup> année à ce nouveau stage hospitalier :

- Pas stressante
- Un peu stressante
- Assez stressante
- Très stressante

3) Relation avec les praticiens encadrants et le/la chef de service :

- Pas stressante
- Un peu stressante
- Assez stressante
- Très stressante

4) Temps d'attente avant l'avis des praticiens :

- Pas stressant
- Un peu stressant
- Assez stressant
- Très stressant

5) Gestion de l'emploi du temps :

- Pas stressante
- Un peu stressante
- Assez stressante
- Très stressante

6) Quantité d'acte à réaliser par vacation :

- Pas stressante
- Un peu stressante
- Assez stressante
- Très stressante

7) Retards des patients ou rendez-vous manqués :

- Pas stressants
- Un peu stressants

- Assez stressants
  - Très stressants
  - 8) Gestion des urgences :
    - Pas stressante
    - Un peu stressante
    - Assez stressante
    - Très stressante
    - Pas d'urgences à gérer
  - 9) Communication avec le laboratoire :
    - Pas stressante
    - Un peu stressante
    - Assez stressante
    - Très stressante
    - Absence de travaux prothétiques avec un laboratoire
  - 10) Partie administrative à réaliser (questionnaire médical, dossier) :
    - Pas stressante
    - Un peu stressante
    - Assez stressante
    - Très stressante
- **Sources de stress lié au stage actif** (Merci de répondre en fonction de votre ressenti personnel sur chacun des items suivants)
- 1) Transition de l'activité hospitalière à l'activité de ville :
    - Pas stressante
    - Un peu stressante
    - Assez stressante
    - Très stressante
  - 2) Relation avec le/la maître de stage :
    - Pas stressante
    - Un peu stressante
    - Assez stressante
    - Très stressante
  - 3) Relation avec le/la/les assistant(e)(s) :
    - Pas stressante
    - Un peu stressante
    - Assez stressante
    - Très stressante
    - Absence d'assistance
  - 4) Gestion de l'emploi du temps :
    - Pas stressante
    - Un peu stressante
    - Assez stressante
    - Très stressante
  - 5) Quantité d'actes à réaliser par jour de stage :
    - Pas stressante
    - Un peu stressante
    - Assez stressante
    - Très stressante

- 6) Retards des patients ou rendez-vous manqués :
  - Pas stressants
  - Un peu stressants
  - Assez stressants
  - Très stressants
- 7) Etablissement d'un plan de traitement global :
  - Pas stressant
  - Un peu stressant
  - Assez stressant
  - Très stressant
  - Pas de plan de traitement global à établir
- 8) Gestion des urgences :
  - Pas stressante
  - Un peu stressante
  - Assez stressante
  - Très stressante
  - Pas d'urgences à gérer
- 9) Communication avec le laboratoire :
  - Pas stressante
  - Un peu stressante
  - Assez stressante
  - Très stressante
  - Absence de travaux prothétiques avec un laboratoire
- 10) Partie administrative à réaliser (questionnaire médical, dossier) :
  - Pas stressante
  - Un peu stressante
  - Assez stressante
  - Très stressante

- **Sources de stress lié au PREMIER remplacement** (Merci de répondre en fonction de votre ressenti personnel sur chacun des items suivants)

Avez-vous déjà effectué un remplacement ?

- Oui
- Non

- 1) Transition de l'activité hospitalière à l'activité de ville sans la présence d'un « senior » :
  - Pas stressante
  - Un peu stressante
  - Assez stressante
  - Très stressante
- 2) Relation avec le/la praticien(ne) remplacé(e) :
  - Pas stressante
  - Un peu stressante
  - Assez stressante
  - Très stressante
- 3) Relation avec le/la/les assistant(e)(s) :
  - Pas stressante
  - Un peu stressante

- Assez stressante
- Très stressante
- Absence d'assistance
- 4) Présence d'un/de plusieurs autre(s) dentiste(s) qui travail(lent) dans le cabinet que vous pourriez consulter pour des conseils :
  - Pas rassurante
  - Un peu rassurante
  - Assez rassurante
  - Très rassurante
  - Absence d'autre dentiste
- 5) Gestion de l'emploi du temps :
  - Pas stressante
  - Un peu stressante
  - Assez stressante
  - Très stressante
- 6) Quantité d'acte à réaliser par jour de remplacement :
  - Pas stressante
  - Un peu stressante
  - Assez stressante
  - Très stressante
- 7) Retards des patients ou rendez-vous manqués :
  - Pas stressants
  - Un peu stressants
  - Assez stressants
  - Très stressants
- 8) Etablissement d'un plan de traitement global sans la validation d'un « senior » :
  - Pas stressant
  - Un peu stressant
  - Assez stressant
  - Très stressant
  - Pas de plan de traitement global à établir
- 9) Gestion des urgences :
  - Pas stressante
  - Un peu stressante
  - Assez stressante
  - Très stressante
  - Pas d'urgences à gérer
- 10) Communication avec le laboratoire :
  - Pas stressante
  - Un peu stressante
  - Assez stressante
  - Très stressante
  - Absence de travaux prothétiques avec un laboratoire
- 11) Partie administrative à réaliser (questionnaire médical, dossier) :
  - Pas stressante
  - Un peu stressante

- Assez stressante
- Très stressante
- **Avant de démarrer la dernière section...**
  - 1) Y-a-t-il un/des facteur(s) de stress non-évoqué(s) qui semble(nt) important(s) pour vous ?
- **Pour conclure** (Merci de répondre en fonction de votre ressenti personnel sur chacun des items suivants)
  - 1) Classez ces événements en fonction du stress qu'ils vous ont fait ressentir (de l'événement le moins stressant (1) à l'événement le plus stressant (3) [si vous n'avez pas effectué de remplacement, ignorez la colonne 2]) :
    - Premier stage hospitalier
    - Stage actif
    - Premier remplacement
  - 2) Comment se manifeste votre stress ? (plusieurs réponses sont possibles)
    - Perte d'appétit
    - Gain d'appétit, grignotage
    - Perte de poids
    - Gain de poids
    - Problème digestifs (diarrhée, etc.)
    - Tachycardie
    - Fatigue
    - Maux de tête
    - Douleurs musculaires
    - Troubles du sommeil
    - Bruxisme
    - Perte de mémoire
    - Trouble de la concentration
    - Irritabilité, agressivité
    - Autre :
  - 3) Selon vous, comment gérez-vous votre stress ?
    - Très mal
    - Assez mal
    - Assez bien
    - Très bien
  - 4) Par quel(s) moyen(s) gérez-vous votre stress au quotidien ?
    - Alcool
    - Tabac
    - Autre substance psychoactive (cannabis, etc.)
    - Traitement médicamenteux (antidépresseurs, somnifères, etc.)
    - Onychophagie
    - Meilleure hygiène de vie (nourriture équilibrée, temps de sommeil suffisant, etc.)
    - Automutilation
    - Activité sportive
    - Sortie (cinéma, restaurant, etc.)

- Loisirs (musique, dessin, lecture, etc.)
  - Religion
  - Méditation, relaxation (sophrologie, acupuncture, méditation, hypnose, etc.)
  - Psychologue
  - Psychiatre
  - Kinésithérapie
  - Soutien social et communication avec des proches
  - Autre :
- **Merci de votre participation.**

GALOUYE Morgan – Le stress des étudiants débutant leur activité professionnelle  
Étude à la Faculté d'Odontologie de Lorraine.  
Nancy 2021 : 86 pages. 32 figures ; 1 tableau.

Th. : Chir.- Dent. : Nancy 2021

**Mots-clefs :**

- Stress
- Santé publique
- Activité professionnelle
- Étudiants

**Résumé :**

L'étudiant.e en odontologie est soumis.e a un stress important dont l'intensité varie selon la période de son cursus d'apprenant : en période d'examens ; durant le 2e cycle, avec l'apprentissage des actes cliniques en pratique hospitalière tutorée, et la prise en charge des premiers patients ; et en fin de cursus, avec la perspective de la future vie professionnelle accompagnée de ses nombreuses responsabilités et un rythme de travail plus soutenu. Le début de l'activité professionnelle en cabinet de ville est une étape particulièrement stressante, mais les étudiants y sont progressivement préparés : dès leur 2e cycle validé ils peuvent faire des remplacements en cabinet de ville, puis en 6e année ils réalisent un stage actif. Au cours de ce travail, après avoir rappelé des généralités sur le stress et notamment sur celui des apprenants et des professionnels en médecine bucco-dentaire, nous réaliserons une étude transversale à l'aide d'un questionnaire auto-administré distribué aux étudiants de TCEO1 de la faculté d'odontologie de Lorraine. Enfin, nous essayerons de réaliser des fiches conseils reprenant des moyens de gestion du stress utilisables durant cette période transition.

**Membres du jury :**

Président :

Pr. Éric MORTIER

Membre :

Dr. Céline CLÉMENT

Directeurs de thèse :

Dr. Kazutoyo YASUKAWA  
Dr. Alexandre BAUDET

**Adresse de l'auteur :**

GALOUYE Morgan  
151 rue Waassertrap  
L-4408 BELVAUX  
Luxembourg

Vu la demande du doyen de la faculté d'odontologie de Lorraine sur le rapport du jury :

Président : É. MORTIER – Professeur des universités  
Membre du jury : K. YASUKAWA – Maître de conférences des universités (Co-directeur de thèse)  
Membre du jury : C. CLÉMENT – Maître de conférences des universités  
Membre du jury : A. BAUDET – Assistant hospitalier universitaire (Co-directeur de thèse)

le président de l'université de Lorraine autorise

**Monsieur Morgan GALOUYE**

né à VERDUN (Meuse) le 5 août 1993,

à soutenir et imprimer sa thèse en vue d'obtenir le diplôme d'État de docteur en chirurgie dentaire intitulée :

**« LE STRESS DES ÉTUDIANTS DÉBUTANT LEUR ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE :  
ÉTUDE À LA FACULTÉ D'ODONTOLOGIE DE LORRAINE »**

Nancy, le 16 décembre 2020

N° autorisation : 11559 C

Le président de l'université de Lorraine



P. MUTZENHARDT