

Gestion du stress du chirurgien dans la chirurgie de la cataracte

Surgeon stress management in cataract surgery

Jean-Pierre ROZENBAUM

Résumé

Les pilotes de chasse, les sportifs de compétition, bénéficient de coaching. Les chirurgiens n'ont pas le droit à l'erreur et doivent apprendre à gérer seuls leur charge mentale. Cela a des conséquences sur l'efficacité de l'acte et sur la santé des chirurgiens. La chirurgie de la cataracte est une microchirurgie. Le stress va avoir un effet amplifié par le microscope opératoire, sur la micro-précision et sur la décision.

La chirurgie de la cataracte est la plus pratiquée dans le monde. La qualité des résultats ne doit pas cacher sa complexité avec 0 tolérance à l'erreur.

Elle se déroule sous anesthésie topique plus ou moins potentialisées. Les nouvelles organisations du bloc opératoire fast track, absence d'anesthésiste doivent intégrer la charge mentale. Les facteurs physiologiques du stress se déroulent au niveau du système limbique. L'amygdale détecte les menaces et provoque la sécrétion d'adrénaline. Elle envoie un message à l'hypothalamus qui va identifier l'origine du danger et activer la glande surrénale qui va libérer le cortisol, régulateur hormonal du stress.

L'adrénaline, hormone du sprint, va provoquer tachycardie, vision tunnel et perte de communication. Le cortisol va mobiliser les réserves de glucose pour maintenir l'énergie. Cela va se traduire par l'effet fatigue. Un certain niveau d'adrénaline est pourtant nécessaire pour améliorer l'éveil, la concentration et la précision. Cependant la courbe d'efficacité va décliner plus rapidement chez le chirurgien novice en fonction de l'état de stress. 3 techniques permettent de limiter l'effet du stress. La stratégie cognitive qui consiste à planifier et visualiser l'intervention. La déclinaison de l'attention pour lutter contre l'effet tunnel en communiquant. Et enfin la respiration tactique. Cela permet d'envoyer le message au cerveau autonome?: je contrôle la situation. L'expérience va transformer les gestes complexes en automatisme procéduraux alors que le stress subi est paralysant. Un cas complexe va être perçu comme une menace par un novice, comme un effort pour un chirurgien entraîné et comme un défi pour un chirurgien expert. On retiendra la nécessité de planifier plutôt que réagir, d'observer un rituel, de savoir s'arrêter quelques secondes pour briser le cercle de la panique virgule et le recours à la respiration technique et aux techniques pour éviter la vision tunnel. Nous soulignerons l'importance de l'entraînement, du calme, de la communication et enfin, du débriefing avec l'équipe. En conclusion, on n'apprend pas à ne plus être stressé, on apprend à devenir plus performant malgré le stress. Il est important de prendre en compte la gestion de la charge mentale dans la formation et la sélection des jeunes chirurgiens.

Mots clés

- gestion du stress chirurgical
- charge mentale
- microchirurgie de la cataracte
- système limbique
- adrénaline
- cortisol. Formation et coaching des jeunes chirurgiens

Abstract

Fighter pilots and competitive athletes benefit from coaching. Surgeons have no right to make mistakes and must learn to manage their mental workload on their own. This has consequences for both the effectiveness of the procedure and the surgeons' health. Cataract surgery is microsurgery. Stress has an amplified effect, through the operating microscope, on fine precision and decision-making. Cataract surgery is the most commonly performed operation in the world. The quality of its results must not obscure its complexity, with zero tolerance for error.

Adrenaline, the sprint hormone, causes tachycardia, tunnel vision, and loss of communication. Cortisol mobilizes glucose reserves to maintain energy, which ultimately translates into fatigue. A certain level of adrenaline is nevertheless necessary to improve alertness, concentration, and precision. However, the efficiency curve declines more rapidly in novice surgeons depending on their stress level. Three techniques can help limit the effects of stress: a cognitive strategy consisting of

planning and visualizing the procedure; broadening attention to fight tunnel vision through communication ; and finally, tactical breathing. This sends a message to the autonomic brain: I am in control of the situation. Experience transforms complex gestures into procedural automatisms, whereas unmanaged stress is paralyzing. A complex case will be perceived as a threat by a novice, as an effort by a trained surgeon, and as a challenge by an expert surgeon. The key takeaways are the need to plan rather than react, to observe a ritual, to know how to stop for a few seconds to break the cycle of panic, and to use tactical breathing and techniques to avoid tunnel vision. We should emphasize the importance of training, calm, communication, and finally, debriefing with the team. In conclusion, one does not learn to stop being stressed; one learns to perform better despite stress. It is important to take mental workload management into account in the training and selection of young surgeons.