

Burnout médical, quand les soigneurs ne se soignent pas

Jeudis de formation continue

25 mai 2023

Dre Nuria Bonvin Mullor

Médecin chef Service de Psychiatrie de Liaison

Plan

1. Données de la littérature
2. Définitions et précisions médicales
3. Causes du burnout
4. Symptômes du burnout
5. Facteurs protecteurs et favorisant la guérison
6. A qui faire appel
7. Récapitulatif

QUESTIONS

Pour participer aux questions,
cliquer sur le lien suivant :

<https://pingo.coactum.de>

Sous Participate inscrivez le code : **482759**

Choisissez la bonne réponse (une seule réponse)

Puis valider en cliquant sur VOTE

QUESTION 1 <https://pingo.coactum.de> 482759

1. Quelle proportion de médecins changent de métier en Suisse ? (étude 2016)

- A. Un sur 20
- B. Un sur 100
- C. Un sur 1000
- D. Un sur 10
- E. Un sur 50

1. Quelle proportion de médecins changent de métier en Suisse ?

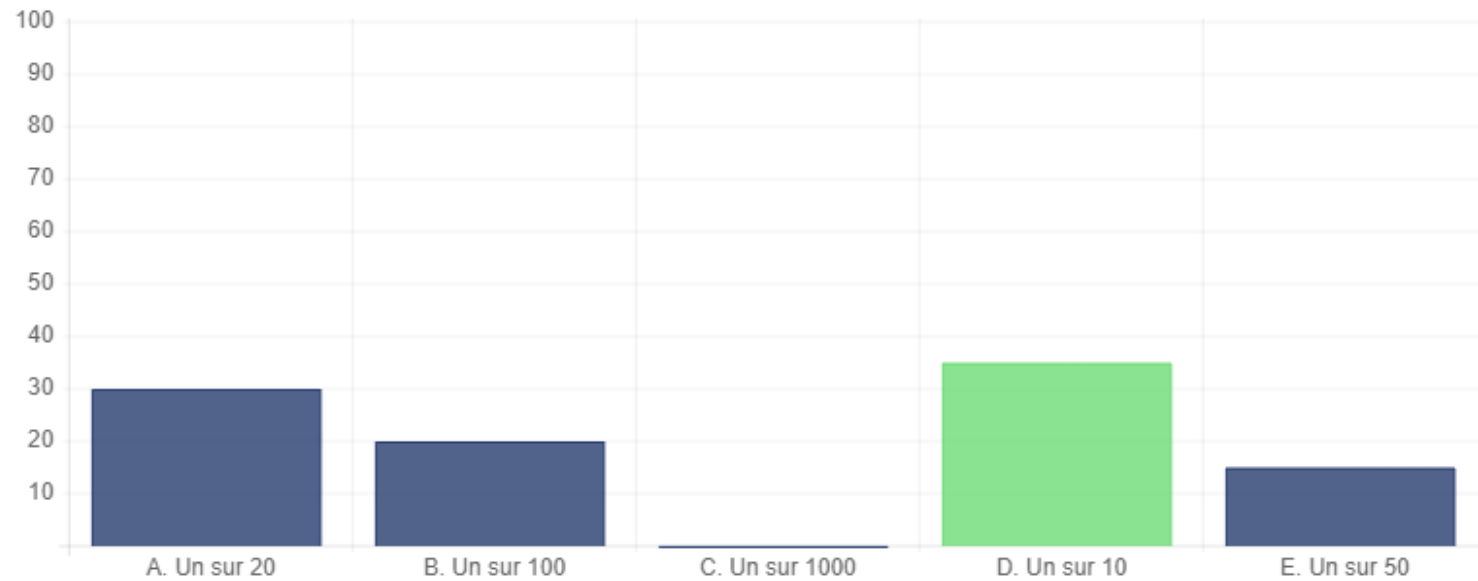
This is a multiple-choice survey.


participants: **20**

Options:

- 6 30% A. Un sur 20
- 4 20% B. Un sur 100
- 0 0% C. Un sur 1000
- 7 35% D. Un sur 10
- 3 15% E. Un sur 50

results (%)



 download chart

Highlight correct answers

1. Données de la littérature

- En 2016, les conclusions d'une étude menée auprès de 3000 médecins diplômés entre 1980 et 2009 faisaient la une des journaux:
 - un médecin sur 10 jette l'éponge
 - 80 médecins cessent prématurément d'exercer leur activité en Suisse.

- En février 2023, la NZZ a publié les résultats d'une enquête à laquelle 4500 MA ont participé. Ce n'est pas représentatif mais la tendance est claire :
 - 40% des personnes interrogées travaillent plus de 11h par jour, 7 % moins de 10h
 - 80% ont déjà commis des erreurs par épuisement
 - 5% ont déjà souffert d'un burnout, 50% le redoutent
 - 75% ont déjà envisagé d'abandonner le métier

1. Définitions et précisions médicales

- Le burnout n'est pas un diagnostic médical.
 - C'est une forme de souffrance en lien avec le monde du travail, d'abord en lien avec le travail de soignant puis s'étendant aux autres professions.
 - le terme apparaît dans les années septante.
 - Désigne le sentiment des soignants, d'abord enthousiasmés par leur travail de se consumer ensuite de l'intérieur.
 - On parle de trouble de l'adaptation: souffrance en lien avec des éléments de l'environnement du sujet en particulier le travail
 - On parle de dépression si les symptômes sont plus importants.

L'inventaire du burnout selon Maslach (MBI)

- C'est une échelle mesurant le burnout qui est utilisée dans le monde entier. Le soignant a, au départ, une certaine motivation à s'impliquer dans les relations d'aide. La perte totale de cette motivation et le fait de traiter ses patients comme des objets sont des signes considérés comme pathologiques.
- C'est un questionnaire (22 propositions) réparties en 3 axes:
 - Epuisement émotionnel
 - La dépersonnalisation
 - Accomplissement personnel et le sentiment d'efficacité

Données chiffrées

- Une méta analyse de 2008 s'intéresse au burnout des professionnels s'occupant de patients cancéreux
 - 36% présentaient un épuisement émotionnel
 - 34% des signes de dépersonnalisation
 - 25% présentaient une perte d'accomplissement personnel

Causes du burnout

- *Causes personnelles*

- ✓ Difficultés à mettre des limites à son travail
- ✓ Porter la souffrance de l'autre
- ✓ Sentiment d'impuissance
- ✓ Le soignant est lui-même blessé
- ✓ La question de la faute professionnelle réelle ou non

- Causes du burnout dans l'environnement de travail

- ✓ la surcharge de travail induite par l'extérieur
- ✓ La violence au travail
- ✓ Les décès
- ✓ Le stress aigu au travail
- ✓ Avoir des responsabilités sans pouvoir décider
- ✓ Etre sans cesse interrompu dans ses tâches et sollicité de tous côtés
- ✓ Le burnout des ses collègues par contagion
- ✓ La pression des tâches administratives
- ✓ Lorsque le désir d'aider le patient rencontre des résistances de la part de tiers
- ✓ Conflit de valeur
- ✓ La desidéalisation de la profession
- ✓ La loi du silence
- ✓ Le manque de reconnaissance

Symptômes décrits par les témoins

- Surinvestissement

- personnes très investies dans le travail
- surinvestir le travail par rapport aux autres aspects de la vie

- Premiers signes ignorés (Titanic)

- Perte de contact avec soi
- Peine à reconnaître sa fragilité
- Peut se manifester comme des problèmes physiques
- Symptômes d'apparition en générale progressive (peut apparaître brusquement)

- Troubles du sommeil, anxiété, irritabilité qui peuvent amener à la prise de calmants ou à la consommation d'OH et à **une dépendance**.
- Conséquences sur la vie privée
- Une mort intérieure
- Fond du trou et idées suicidaires

QUESTION 2 <https://pingo.coactum.de> 482759

- 2. Quel diagnostic doit-on poser lorsque l'on est en présence d'une personne présentant un burnout débutant ?**
- A. Trouble anxieux généralisé
 - B. Trouble de l'adaptation
 - C. Trouble dépressif récurrent
 - D. Phobies sociales
 - E. Trouble de l'humeur persistant

2. Quel diagnostic doit-on poser lorsqu'on est en présence d'une personne présentant un burnout débutant ?

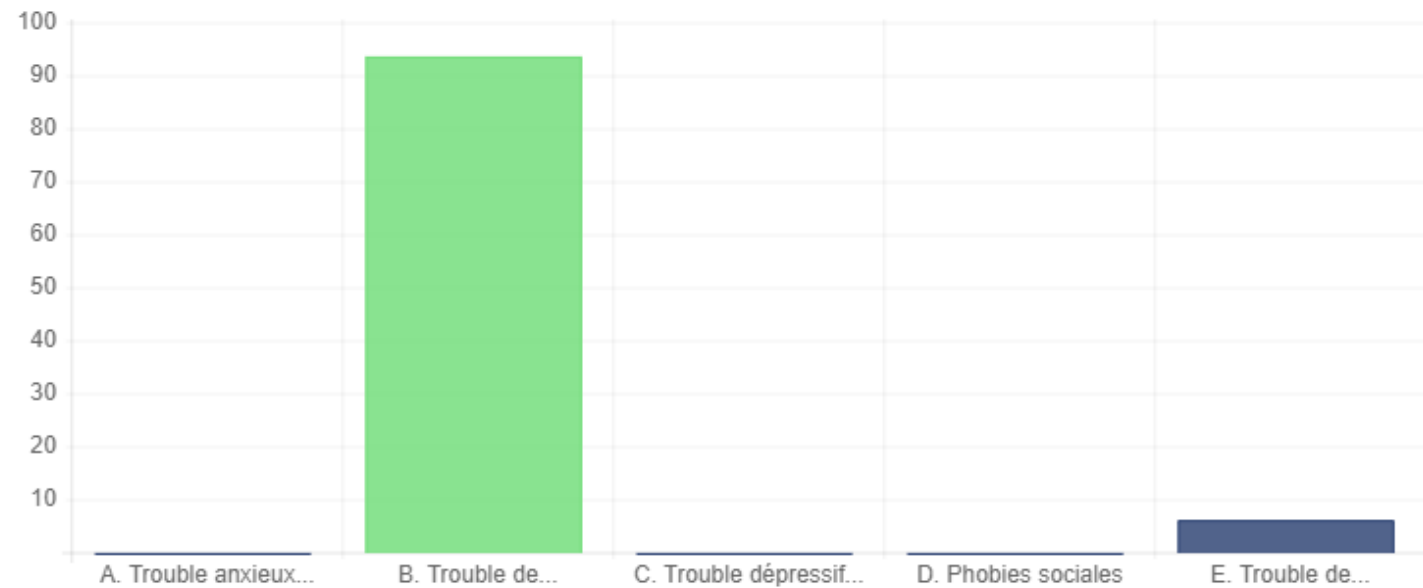
This is a multiple-choice survey.

participants: **16**

Options:

- 0 0% A. Trouble anxieux généralisé
- 15 94% B. Trouble de l'adaptation
- 0 0% C. Trouble dépressif récurrent
- 0 0% D. Phobies sociales
- 1 6% E. Trouble de l'humeur persistant

results (%)



4. Facteurs de protection favorisant la guérison

- Valeurs de solidarité et de soutien
 - Solidarité entre collègues
 - Solidarité dans les équipes de soin (pratiques collaboratives)
 - Soutien de la hiérarchie dans les institutions
 - Soutien des proches
- . Formation continue et apprentissage d'un savoir –être
 - Les formations
 - Les supervisions

- Rééquilibrer sa vie, ses objectifs

- La prise de distance
- Trouver un équilibre avec d'autres activités

- . Psychothérapie

- . Méditation en pleine conscience

- . Questionnement sur les limites et le sens du travail

- Acceptation de sa non toute puissance
- Lâcher prise et accepter ce qui est
- Prendre soin de soi et des autres

QUESTION 3 <https://pingo.coactum.de> 482759

3. L'inventaire du burnout selon Maslach évalue 3 axes, lesquels ?

- A. Epuisement émotionnel – niveau de stress – ressources
- B. Epuisement émotionnel – dépersonnalisation – accomplissement personnel et sentiment d'efficacité
- C. Anxiété – dépersonnalisation – niveau de stress
- D. Idées suicidaires – anxiété – épuisement émotionnel
- E. Dépersonnalisation – Aboulie – Anxiété

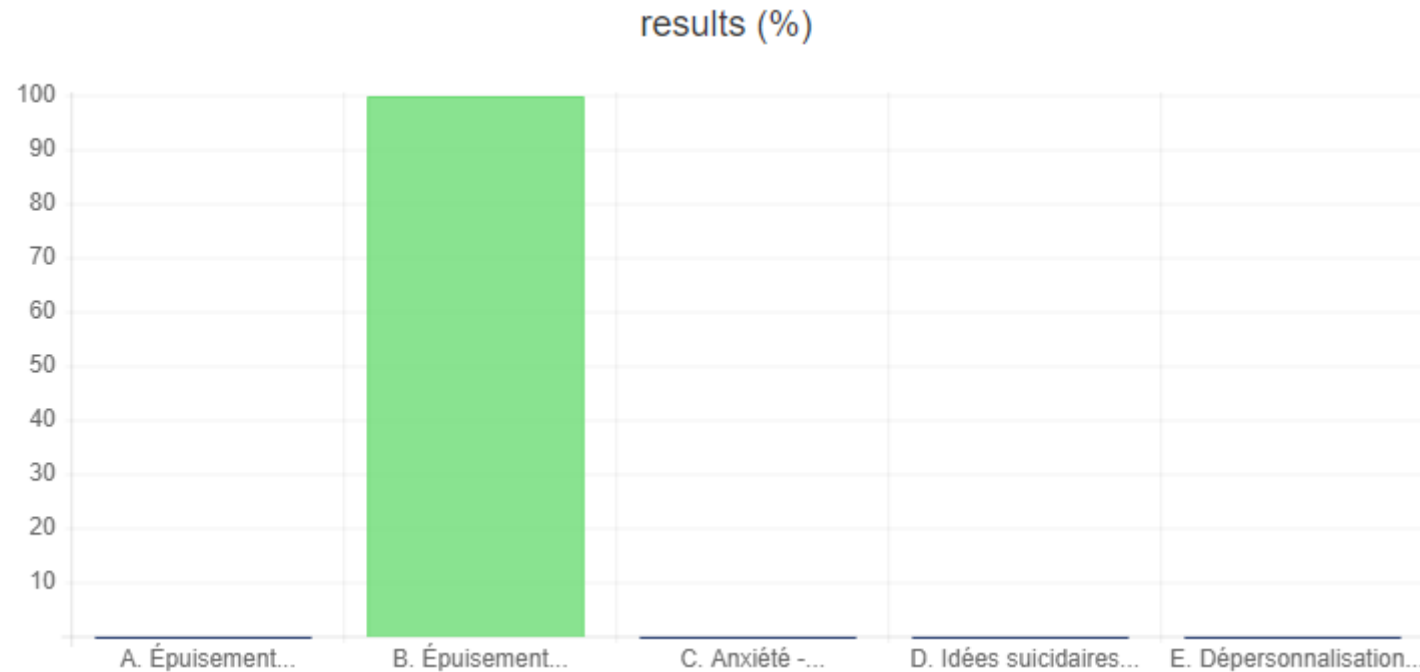
3. L'inventaire du burnout selon Maslach évalue 3 axes, lesquels ?

This is a multiple-choice survey.

participants: **8**

Options:

- 0 0% A. Épuisement émotionnel - Niveau de stress - Ressources
- 8 100% B. Épuisement émotionnel - Dépersonnalisation - Accomplissement personnel et sentiment d'efficacité
- 0 0% C. Anxiété - Dépersonnalisation - Niveau de stress
- 0 0% D. Idées suicidaires - Anxiété - Épuisement émotionnel
- 0 0% E. Dépersonnalisation - Aboulie - Anxiété



6. A qui faire appel

. Ligne de soutien des collaborateurs francophones HVS

079/913 23 36

. Réseau de soutien francophone HVS

027/603 65 00

hvs.reseau.soutien@hopitalvs.ch

. Médecine du travail

027/603 49 27

. ReMed réseau de soutien pour médecins en situation de crise. Créé en 2010 par la FMH. Répond 24h sur 24

0 800 0 73633

remed@hin.ch

7. Récapitulatif

- Le burnout est fréquent, c'est un trouble de l'adaptation en réaction aux conditions de travail.
- Les causes du burnout sont surtout à rechercher dans les conditions de travail.
- Donc toutes mesures qui amélioreraient ces dernières sont utiles et parfois applicables assez facilement.
- Il existe des ressources internes et externes pour venir en aide aux personnes souffrant de burnout.