



BURNOUT DES MEDECINS GENERALISTES

Syndrome d'épuisement professionnel

DOSSIER DOCUMENTAIRE

Thème Groupes Qualité Pays de la Loire : Novembre 2021

Co-écrit par :

Dr Gabriel Carol animateur GQ Pdl

Dr Denis Hays animateur GQ Pdl

Dr Cedric Hamon animateur GQ Pdl

Dr Elodie COSSET coordinatrice GQ Pdl

Définition du syndrome d'épuisement professionnel

Herbert J. Freudenberger le définit comme suit :

« Un problème qui prend naissance de la bonne intention d'atteindre des buts élevés, voire irréalistes, et qui aboutit à épuiser ses énergies, se détacher de soi-même et perdre le contact avec les autres »

Le burnout est un syndrome de dépression lié au travail, qui se compose de trois phases :

- **Un épuisement émotionnel** : difficulté à faire face à une émotion, manque d'entrain au travail
- **Une dépersonnalisation** : mécanisme de défense psychologique qui amène la personne à développer des attitudes négatives, détachées, cyniques envers les patients.
- **Une réduction de l'accomplissement personnel** : dévalorisation du travail et des compétences, diminution de l'estime de soi.

Il se caractérise par un état d'épuisement professionnel intense dont les conséquences, outre la dépression, peuvent être le suicide, l'infarctus du myocarde, l'AVC.

Un quart des médecins pourrait être concerné, mais dans une étude de 2020, près de la moitié des médecins déclarent avoir eu des symptômes de burnout. Surtout les femmes (la double peine : travail professionnel et travail à la maison) et les médecins âgés de 40 à 54 ans. Les médecins sont deux fois plus touchés par la dépression que la population générale (10 à 15 % selon des études), soit près d'un médecin sur trois. D'après une étude du Conseil de l'Ordre sur la santé des jeunes médecins, datant de 2016, 14 % des jeunes médecins interrogés ont ou ont eu des idées suicidaires.

Les causes du burnout chez les médecins :

- Un surinvestissement dans le travail
- La confrontation avec la douleur physique et morale des patients : « Pour faire face, le médecin s'anesthésie dans un surcroît de travail jusqu'à atteindre le point de rupture psychique. »
- Des particularités personnelles du médecin :
 - o Faire de son travail le centre de sa vie

- Avoir des attentes élevées envers soi-même (infaillibilité du soignant)
- Faire preuve d'idéalisme
- Négliger ses activités non professionnelles
- Difficultés à déléguer
- Les interruptions et sollicitations fréquentes pendant les consultations
- La paperasserie administrative
- Les temps de repos insuffisants
- Le travail en retard
- Les patients difficiles

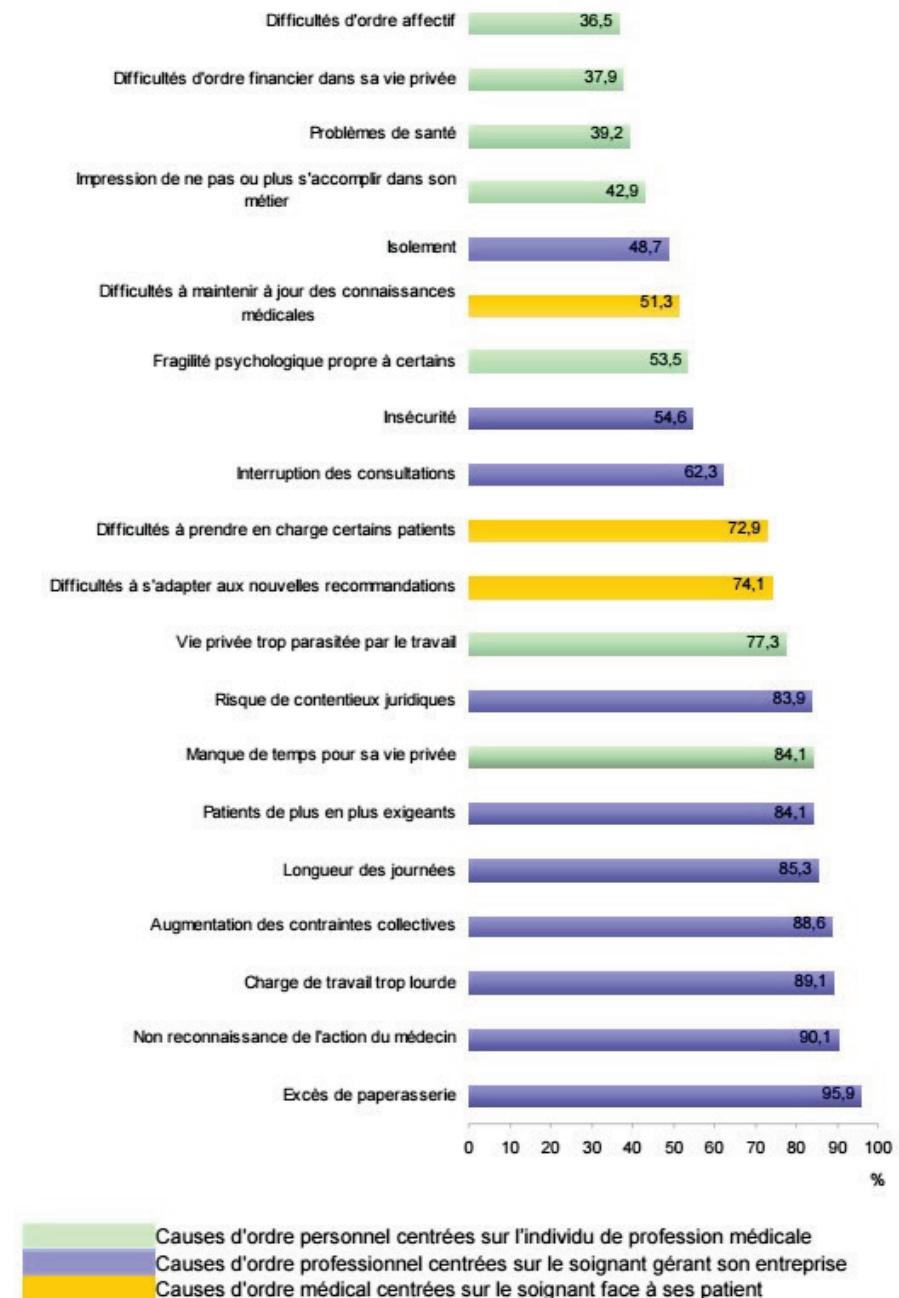
Il est donc possible de distinguer deux catégories dans les causes de Burn Out, que ce soit un professionnel de santé ou non :

Les causes extrinsèques : conditions de travail, conditions de vie personnelle.

Les causes intrinsèques : ce que le professionnel s'est imposé comme objectif, ce qu'il a accepté d'endosser. Ces causes sont étroitement liées à la personnalité du professionnel et donc à son histoire de vie (exemple du perfectionniste ou de l'aidant inconditionnel). Pourquoi cherche-t-il à faire parfait ou à aider jusqu'à se négliger ? Par désir de reconnaissance ? Pourquoi cherche-t-il autant la reconnaissance ? Pourquoi ne sait-il pas dire non ? Par peur du conflit ? Recherche perpétuelle d'harmonie ? Pourquoi a-t-il peur du conflit ? Etc Il y a également une question autour de l'acceptation et/ou reconnaissance de sa propre limite qui n'est pas celle de son confrère.

<https://www.cairn.info/magazine-sciences-humaines-2017-3-page-17.html>

Figure 14 : A votre avis, quelles sont les causes possibles de l'épuisement professionnel des médecins libéraux ?



Facteurs de risque de burnout propres aux métiers de soins :

- L'impact et la répétition des traumatismes rencontrés en clientèle
 - o Confrontation avec des personnalités « difficiles », quelquefois exigeantes, en souffrance psychologique. Nécessité de l'acceptation presque inconditionnelle de l'autre
 - o Implication dans son propre vécu d'être humain (« si j'avais la même maladie »)
 - o Confrontation à travers la prise en charge de l'autre à de multiples questions existentielles, répétées dans le temps
- La question du choix de la profession de soignant
 - o Choix fait, suite à une confrontation passée avec la souffrance liée à la maladie, sensibilité propre à la maladie
 - o Type de personnalité : personnalité excessive, investissement sans limites
- L'isolement physique et psychoaffectif du soignant
 - o Poids du secret médical limitant le partage avec d'autres professionnels
 - o Distance thérapeutique limitant le réseau relationnel du soignant

<https://www.cairn.info/revue-cahiers-de-psychologie-clinique-2007-1-page-121.htm#no9>

Risques psycho-sociaux, facteurs de risque de burnout dans les professions de soins :

- 1) L'intensité du travail et le temps de travail
- 2) Les exigences émotionnelles (contact avec la souffrance)
- 3) L'autonomie dans le travail (manque de responsabilisation)
- 4) Les rapports sociaux au travail (agressivité des patients)
- 5) Les conflits de valeur (souffrance éthique)
- 6) L'insécurité de la situation de travail

Principaux symptômes du burnout communs à la dépression, hormis le cynisme :

Sur le plan physique	Sur le plan émotif	Sur le plan intellectuel
<ul style="list-style-type: none"> • Fatigue généralisée • Troubles digestifs • Nausées • Maux de dos • Problèmes de peau • Maux de tête • Infections virales persistantes • Déséquilibres hormonaux • Insomnies • Hypertension • Problème de rigidité musculaire • Perte de poids 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritabilité • Cynisme • Impatience, désespoir • Négativisme • Sentiment d'abandon • Diminution de l'estime de soi • Sentiment d'incompétence • Anxiété, culpabilité • Aversion pour le travail • Colère, agressivité • Méfiance, susceptibilité • Diminution des capacités à communiquer 	<ul style="list-style-type: none"> • Pertes de mémoire • Distraction • Incapacités d'exécuter des opérations simples comme le calcul mental • Difficultés de jugement • Indécision • Sentiment de confusion • Difficultés de concentration

Etapes majeures dans le développement du burnout :

1. **«La compulsion de se révéler»:** désir obsessionnel de réussite avec des attentes surréalistes vis-à-vis de soi ou du milieu professionnel. Ce dernier point, accessoire à l'époque, dépasse actuellement les objectifs personnels et représente un facteur majeur dans la survenue de BO
2. **«L'intensité»:** incapacité à déléguer les tâches avec la sensation d'une perte de contrôle et de qualité si les tâches sont effectuées par autrui
3. **«La déprivation subtile»:** abnégation des besoins personnels avec la sensation qu'ils sont un frein à sa réussite personnelle
4. **«Le rejet des conflits et des besoins»:** manque d'énergie, avec des symptômes physiques qui sont ignorés, voire rejettés, par l'individu qui refuse de s'en inquiéter. Il s'ensuit, à ce stade, un changement de comportement de la personne traduisant l'atteinte par le BO
5. **«La déformation des valeurs»:** priorités mal évaluées et repli de la personne sur elle-même
6. **«L'augmentation du déni»**
7. **«Le désengagement»:** isolement et crainte des relations sociales
8. **«Les changements de comportement»:** stade souvent remarqué par les proches, mais ne réalisant que parfois la gravité de la situation face à la victime qui devient très négative, avec un sentiment de dévalorisation
9. **«La dépersonnalisation»:** perte des repères, la sensation de ne plus se reconnaître
10. **«Le vide»:** moment critique où les addictions peuvent apparaître dans le but de remplir un vide intérieur immense
11. **«La dépression»:** les idées suicidaires peuvent apparaître, l'individu montre une perte de motivation complète
12. **«L'épuisement total»** ou le BO du corps tant psychique que physique

Les signes d'alerte : (cf. le guide « Prévention du burnout » de l'Isnar-IMG)

- Les troubles du sommeil en premier
- Troubles somatiques : fatigue permanente, troubles musculo squelettiques, céphalées, troubles gastro-intestinaux...
- Troubles psychiques : épuisement mental avec anxiété, stress, dépression, baisse de l'estime de soi...

- Perturbations cognitives : troubles de l'attention, de la mémoire, de la vigilance...
- Troubles comportementaux : irritabilité, exaspération, hypersensibilité, agressivité, comportements contradictoires, addictions (alcool, anxiolytiques, drogues pour « se détendre » ou « être en forme ») ...
- Troubles motivationnels : désintérêt, démotivation, absentéisme sont parfois compensés par une hyperactivité...

Intérêt d'un test, l'échelle de Maslach pour dépister des signes de burnout chez des soignants : <http://www.prevenclic.fr/maslach>

Prise en charge :

Beaucoup de médecins ont une réticence à consulter et à demander une aide psychologique. Le tableau suivant donne des explications à cette réticence :

AIDE PSYCHOLOGIQUE

- Recourir à un soutien psychologique professionnel ?



- Pourquoi ne pas rechercher une aide professionnelle ?



- Le médecin traitant : or, on sait que beaucoup de médecins n'ont pas de médecin traitant, préférant faire de l'autodiagnostic et de l'auto-prescription, avec les risques que cela comporte.
- Les psychologues et psychiatres
- Le service d'entraide du Conseil de l'Ordre
 - Méditation, sophrologie, coaching...
- L'association SPS référence les professionnels compétents sur le territoire national.
<https://www.asso-sps.fr/>

- Des numéros d'écoute
 - **Un numéro d'écoute et d'assistance gratuit : 0800 288 038 (Conseil de l'Ordre des Médecins)**
- Réseaux nationaux : ☎ Plateforme SPS (Soins aux Professionnels de Santé) 0805 23 23 36 : numéro vert gratuit accessible 24h/14 <http://www.asso-sps.fr/plateforme.html> ☎ AAPML (Association d'Aide aux Professionnels de Santé et Médecins Libéraux) N° Indigo : 0826 004 580 accessible 24h/24 et 7j/7 <http://www.aapml.fr/> ☎ APSS (Association Pour les Soins aux Soignants) <http://www.apss-sante.org/>
- En Vendée association balise (pas spécifique médecins) <https://www.reseau-balise.fr>

La prévention :

- Nécessité d'une supervision, au mieux par un professionnel (psychologue, psychiatre...), au moins par des collègues bienveillants (réunion d'équipes mono- ou pluriprofessionnelle) Groupe BALINT, Groupes de pairs (exemple : Groupes Qualités APIMED)
- Avoir une vie extra-professionnelle épanouissante avec des aides parmi la famille et les proches
- Prendre un repos hebdomadaire, des vacances régulièrement, diminuer son temps de travail
- Avoir des collègues avec qui parler de ses difficultés ; ne pas rester seul avec ses problèmes (intérêt du travail en groupe de médecins ou dans des Maisons Médicales pluridisciplinaires)
- Identifier des causes organisationnelles au burnout, déléguer certaines tâches (assistants médicaux, infirmières ASALEE, secrétaire...)

- Apprendre à dire NON.
- Enseignement du burnout pour les futurs médecins
- Avoir un médecin traitant
- Avoir une bonne assurance « Perte d'exploitation »
- La méditation pleine conscience

La méditation de pleine conscience (mindfulness en anglais) est une pratique laïque, issue de la culture bouddhiste, consistant à « porter toute son attention intentionnellement au moment présent et sans jugement de valeur, dans l'acceptation de ce qui se passe ».

Elle a été développée depuis 1979 par le psychologue américain Jon Kabat-Zinn et par le psychiatre canadien Zindel Segal, qui ont créé deux méthodes de 8 semaines MBSR sur la réduction du stress basée sur la pleine conscience et MBCT sur la prévention des rechutes dépressives.

<https://www.cairn.info/journal-psychotherapies-2011-3-page-167.htm>

Des études montrent l'efficacité de la pratique régulière dans la prévention du burn out

<http://www.mbsr-pleine-conscience.org/meditation-de-pleine-conscience-et-burn-out/>

Pour tester en live :

<https://www.franceinter.fr/bien-etre/la-seance-de-meditation-de-christophe-andre-en-temps-de-confinement>

En conclusion,

il est très important de penser au burnout pour soi, en temps que médecin, mais aussi être vigilant quant au burnout de nos consoeurs et confrères. La prévention, le dépistage et la prise en charge de l'épuisement professionnel permettra un mieux-être sur le lieu de travail et dans la famille du professionnel de santé.

Bibliographie :

- Burn out des médecins : Comment agir ?
- Echelle MBI : <http://www.prevenclic.fr/maslach>
- Conseil de l'ordre val de marne Burn Out :
<https://conseil94.ordre.medecin.fr/content/burn-out-medecins-difficulte>
- Les professionnels de la santé face au burnout. Facteurs de risque et mesures préventives (Rev Méd Suisse 2014) :

<https://www.revmed.ch/RMS/2014/RMS-N-443/Les-professionnels-de-la-sante-face-au-burnout.-Facteurs-de-risque-et-mesures-preventives>

- Isnar IMG :

<https://www.isnar-img.com/wp-content/uploads/prevention-burn-out.pdf>

- Association Soins aux Professionnels de la Santé : <https://www.asso-sps.fr/>
- Point de vue externe sur burn out des soignants : <https://chaire-philo.fr/wp-content/uploads/2020/11/BurnOutProfsoignant-WEB.pdf>
- Dossier « burnt out des soignants » revue prescrire tome 41 n°451 mai 2021 pages 373-378

Proposition d'ouvrages traitant du sujet du « burnout » pour ceux qui seraient intéressés :

- Burn-out – quand le travail rend malade, F. BAUMANN
- L'erreur médicale, le Burn out et le soignant, E. GALAM
- Global burnout, Pascal CHABOT