

Réflexion en commun autour du burn-out

Pour que «jeunes médecins» rime avec «médecins de demain»

John Nicolet, Jérôme Gauthey, Nathalie Scherz, Linda Habib, David Eidenbenz

Swiss Young Internists, Jeunes Médecins de Premier recours Suisse

Le travail des médecins se complexifie. Nous sommes confrontés aux attentes des patient.e.s et des familles, aux progrès médicaux, à l'augmentation de la charge administrative, aux pressions financières ressenties dans la pratique quotidienne ou encore la réduction de la durée de séjour hospitalier. Il n'est donc pas surprenant que la satisfaction des médecin-assistant.e.s soit en baisse. Les symptômes de burn-out chez les médecins et leurs conséquences médico-sociales se généralisent et représentent des coûts conséquents.

Qui n'a jamais vu un collègue venir au travail en étant malade? Ou encore vu une collègue sous-déclarer ses heures supplémentaires? «Vous êtes impressionnants, les médecins!» disent les amis. Qui n'a jamais dû venir travailler sur des heures de congés pour remplacer un collègue à la dernière minute? «C'est le métier!», dit-on. Qui n'a pas un ami médecin dont l'humour est devenu cynique? «Ça le protège», dit sa copine. Qui ne connaît pas une collègue de travail mis à l'arrêt plusieurs semaines. «Elle ne gérait pas le stress», dit-on autour du

Combien cela coûte-il? N'est-ce pas finalement surtout la conséquence de facteurs individuels? Est-ce vraiment si répandu? Une étude de 2010, incluant 618 médecins travaillant dans des services de chirurgie en

Dans un projet conjoint inédit, ils se sont retrouvés pour le premier week-end de réflexion et d'action autour du burn-out chez les médecins-assistant.e.s suisses.

repas de midi. Ou encore, qui n'a jamais eu un chef au comportement colérique ou apathique. «Lui, il est en burn-out chronique», nous dit l'infirmière du 2^e étage, qui s'est finalement habituée à ce comportement avec les années, bien qu'elle le trouvait inadmissible à ses débuts.

La JHaS [1] et les SYI [2] déclarent que cette situation est inacceptable. Dans un projet conjoint inédit, ils se sont retrouvés pour le premier week-end de réflexion et d'action autour du burn-out chez les médecins-assistant.e.s suisses. Les 12 et 13 janvier 2019, une vingtaine de participant.e.s de toute la Suisse se sont réunis à Niederwangen, dans le canton de Berne.

Une introduction théorique a permis d'établir un savoir commun sur le sujet: qu'entend-on par burn-out?



Responsabilité
rédactionnelle:
David Eidenbenz, SYI

Suisse, montrait qu'environ 40% présentaient des signes de burn-out modéré à sévère [3].

Plusieurs personnes furent invitées à venir présenter les ressources et actions déjà en place en Suisse. Citons un projet inédit de Prof. C. Sartori et Dr M. Saraga dans le service de médecine interne du CHUV qui ont développé un programme d'intervision entre médecins-assistant.e.s sur un modèle canadien et dont les participant.e.s ressortent très satisfait.e.s [4]. Évoquons

Ce moment de réflexion en commun avait pour but de créer un laboratoire d'idée, lancer des pistes de réflexions pour permettre un changement dans le quotidien de chacun dans sa pratique médicale.

également le programme ReMed [5], hotline téléphonique destinées aux médecins en difficultés, financée de manière indépendante par la FMH et jusqu'ici insuffisamment connue! N'oublions pas de citer le travail important effectué par l'ASMAC pour améliorer les conditions de travail des médecins. Durant les discussions, d'autres mesures bénéfiques prises par des hôpitaux ont également été partagées par les participant.e.s.

Plusieurs membres de la JHaS et des SYI ont préparé des ateliers basés sur leur propre expérience: self-management, outils pratiques de gestion du temps et de communication ou encore exercices sportifs à intégrer dans la vie quotidienne. Une médecin-assistante ayant

souffert d'un burn-out a également témoigné de son vécu. Ce moment émotionnellement fort a contribué à libérer la parole et à briser le tabou qui semble entourer cette thématique.

Ce moment de réflexion en commun avait pour but de créer un laboratoire d'idée, lancer des pistes de réflexions pour permettre un changement dans le quotidien de chacun dans sa pratique médicale. Une place importante a donc été donnée à l'interaction entre les participant.e.s et le brainstorming. Si le constat initial paraît sombre, nous souhaitons rebondir en réfléchissant aux actions que la JHaS et le SYI veulent entreprendre. Plusieurs personnes se verront régulièrement pour travailler sur ces idées et surtout organiser la 2^e édition! Car finalement, le self-care et le peer-care sont probablement une des clés cardinales de la prévention.

Crédit photo

ID 2172210 © Siloto | Dreamstime.com

Références

- 1 Jeunes Médecins de Premier recours Suisse – www.jhas.ch
- 2 Swiss Young Internists – www.swissyounginternists.ch
- 3 Businger A1, Stefenelli U, Guller U, Arch Surg. 2010 Oct;145(10):1013–6. doi: 10.1001/archsurg.2010.188 Prevalence of burnout among surgical residents and surgeons in Switzerland.
- 4 Giroud S, Grandjean A, Jahns F, Cobuccio L., Castioni J, Grasset N, Sartori S, Saraga M Le groupe «Osler»: une nouvelle opportunité pour réfléchir sur le « devenir médecin » Rev Med Suisse 2018; volume 14. 2104–2108
- 5 www.swiss-remed.ch

Correspondance:
Dr méd. David Eidenbenz
Swiss Young Internists
Hôpital Riviera-Chablais
(HRC) – Monthey
Route de Morgins
CH-1870 Monthey
[daveiden7\[at\]gmail.com](mailto:daveiden7[at]gmail.com)