

DEPISTER ET PREVENIR LE BURN OUT

Martine PACAULT-COCHET
Responsable Action Sociale
Assistante Sociale Spécialisée
Groupe Pasteur Mutualité





Un engagement fort en faveur du bien-être des soignants

La **santé** et le **bien-être** des professionnels de santé sont au cœur de notre réflexion et de nos **actions de prévention**.



Un acte précurseur :

- L'organisation en 2008 d'un colloque sur le thème de « **la vulnérabilité et de la souffrance du soignant** »



Il y a urgence à réagir:

- **4/10** professionnels de santé sont sujets au **burn out** pendant leur carrière
- Le taux de suicide est **2,37** fois plus élevé chez les médecins que pour les autres catégories d'actifs





Une consultation de prévention

- Face à la montée en puissance de cette **maladie professionnelle** rarement reconnue, Groupe Pasteur Mutualité a opté pour la création d'un **réseau national de médecins consultants** pour prévenir l'épuisement professionnel des soignants.
- **Action de prévention** en amont, en réponse au constat d'absence de médecin référent et d'une médecine du travail non fréquentée par les médecins.
- Cette consultation va de pair avec le message véhiculé destiné à **intégrer que le burn out n'est pas une fatalité.**



Une consultation de prévention

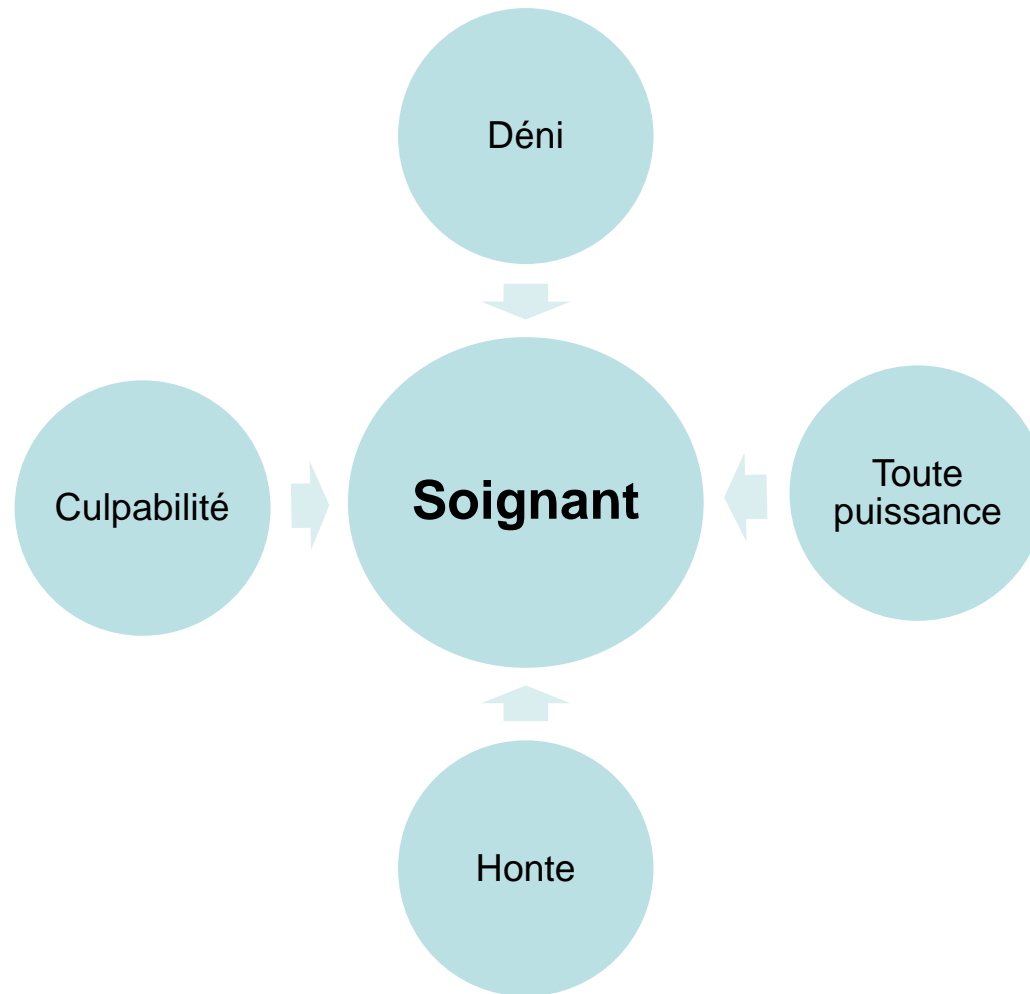
Sa mission :

- Assurer des consultations de prévention auprès de nos adhérents dans le plus strict respect de l'anonymat et de la confidentialité.

➔ La 1^{re} consultation est prise en charge par le Groupe.



Des soignants de soignants spécialement formés, à l'écoute et à la détection de **l'épuisement professionnel**





Dispositif piloté par le **Service d'Action Sociale** du Groupe permettant:

- Une approche **psycho-sociale**
- Et un **accompagnement du Burn Out dans la durée**



Un constat

- ⇒ Dans la grande majorité des cas, **le soignant n'est pas conscient** de son état.
- ⇒ La découverte est souvent **fortuite** et se détecte au travers de son discours.
- ⇒ Il se signale à **l'extrême limite**.
- ⇒ **Son champs de conscience est envahi par la souffrance, sa personnalité a changé de façon insidieuse et sa perception de la réalité est faussée.**



⇒ Il a perdu:

→ la maîtrise de sa vie

→ la maîtrise de son temps

→ la maîtrise de sa valeur



**Mieux connaître
pour mieux dépister**

Définition

Le syndrome du Burn Out se définit par une triade :

- épuisement émotionnel,
 - dépersonnalisation
 - faible accomplissement personnel.
- Quand les trois sont réunis, le cocktail explosif est prêt pour un effondrement soudain qui peut survenir n'importe quand.**
- ce stade ultime ne s'installe pas en quelques jours...

Définition

- Le terme Burn Out est d'origine anglo-saxonne. Inspiré de l'industrie aérospatiale, il désigne l'**épuisement** de carburant d'une fusée avec comme résultante la **surchauffe** et le risque d'éclatement de la machine.



- Il toucherait ainsi les « individus fusées » hyperactifs, hyper exigeants, en permanence contraints par une obligation de résultats et qui épuisent leur énergie jusqu'à se faire exploser tel des machines (Freundenberger, 1987).
- De l'extérieur la personne **semble souvent aller bien** car, par définition, il est comme une brûlure interne qui laisse la façade intacte.



Définition

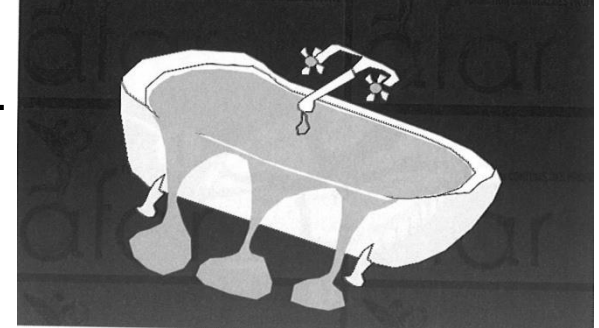
- C'est le stade final d'une rupture d'adaptation qui résulte d'un déséquilibre à long terme entre les ressources d'un individu et les exigences auxquelles il est soumis. Il constitue une réponse à un stress émotionnel et physique chronique.
- Les symptômes sont différents de la dépression mais ils peuvent faire le lit à une véritable dépression et même conduire au suicide, expression ultime chez les soignants les plus investis.

Définition



- L'épuisement professionnel tout comme la souffrance du soignant est un **phénomène à seuil**.
- Le soignant assimile les souffrances jusqu'à un certain seuil qui lorsqu'il est franchi, fait tout **basculer**.

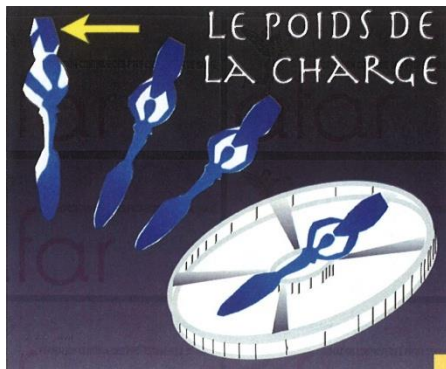
La souffrance est un phénomène a seuil



Tout se passe comme si un petit nombre de soignants tombait dans le poids de la charge, **écartelé** par une multitude de facteurs qui au quotidien finit par les **déstabiliser** et les achever dans leur action au quotidien.

Derrière la barrière de l'incommunicabilité, la **famille du soignant**, en arrière plan mais en première ligne, victime et co-auteur de sa souffrance.

La mise en place du Burn Out est insidieuse.



Définition

Au plan individuel, la souffrance du soignant se vit dans une très **grande solitude** où les signaux d'alarme sont **la démotivation et la saturation**

L'incommunicabilité est une constante à tout niveau

Le Burn Out **déforme les repères** et **rompt les liens**.



les sources de l'épuisement professionnel

| Causes profondes | Facteurs de stress associés au travail | Facteurs de stress individuels |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- La blessure narcissique, la nature même de la relation d'aide,- L'alternance douloureuse entre toute puissance et impuissance,- Le déchirement permanent entre idéal et contraintes,- L'écart entre la formation et la pratique,- les maladies incurables, la mort | <ul style="list-style-type: none">- La charge de travail (nombre de consultations journalières plus que le temps de travail),- L'ambiguïté des rôles,- Le manque de reconnaissance, le harcèlement de la part de supérieurs hiérarchiques,- Le décalage entre les valeurs morales de l'individu et les exigences et recommandations imposées par la profession,- Les exigences contradictoires des patients et de la réglementation,- La charge administrative,- L'absence de travail d'équipe,- L'agressivité des patients et des familles,- L'erreur médicale. | <ul style="list-style-type: none">- Le manque d'expérience,- La peur des responsabilités,- Le manque de temps à consacrer à sa famille et ses amis,- L'alcool et les addictions,- Les difficultés financières,- Le divorce,- Rupture d'étayage : troubles anxio- dépressifs... |



Les sources de l'épuisement professionnel



Les facteurs
spécifiquement féminin
du Burn Out



Être une bonne professionnelle, qualité du travail, dévouement, performance

Les exigences de perfection,** l'inégalité du partage des tâches familiales aggravent le surmenage

Être élégante, prendre soin de soi, faire du sport, être bonne cuisinière...

Être une bonne mère, une bonne fille, une bonne épouse, présente, attentive et disponible



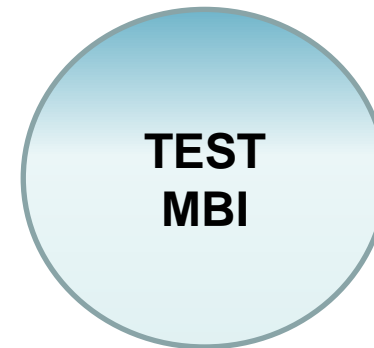
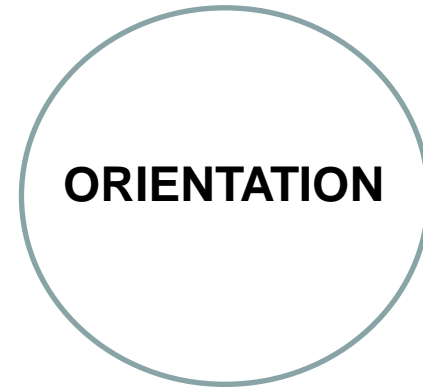
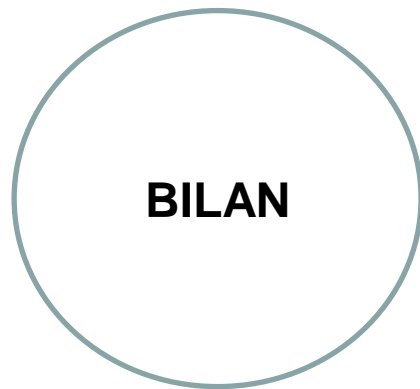
Les objectifs de la consultation

Un soignant de soignant pourra **en miroir**, mais au sein **d'une relation thérapeutique, faire alliance** et percer **le mur de l'incommunicabilité**.

L'écoute d'un soignant **non jugeant** l'aidera à prendre conscience des facteurs de risques et des conduites qui le mènent à **l'épuisement professionnel avant d'atteindre le point de non retour** (arrêt de travail de longue durée, invalidité, passage à l'acte.)



Les objectifs de la consultation





Les objectifs de la consultation

Bilan

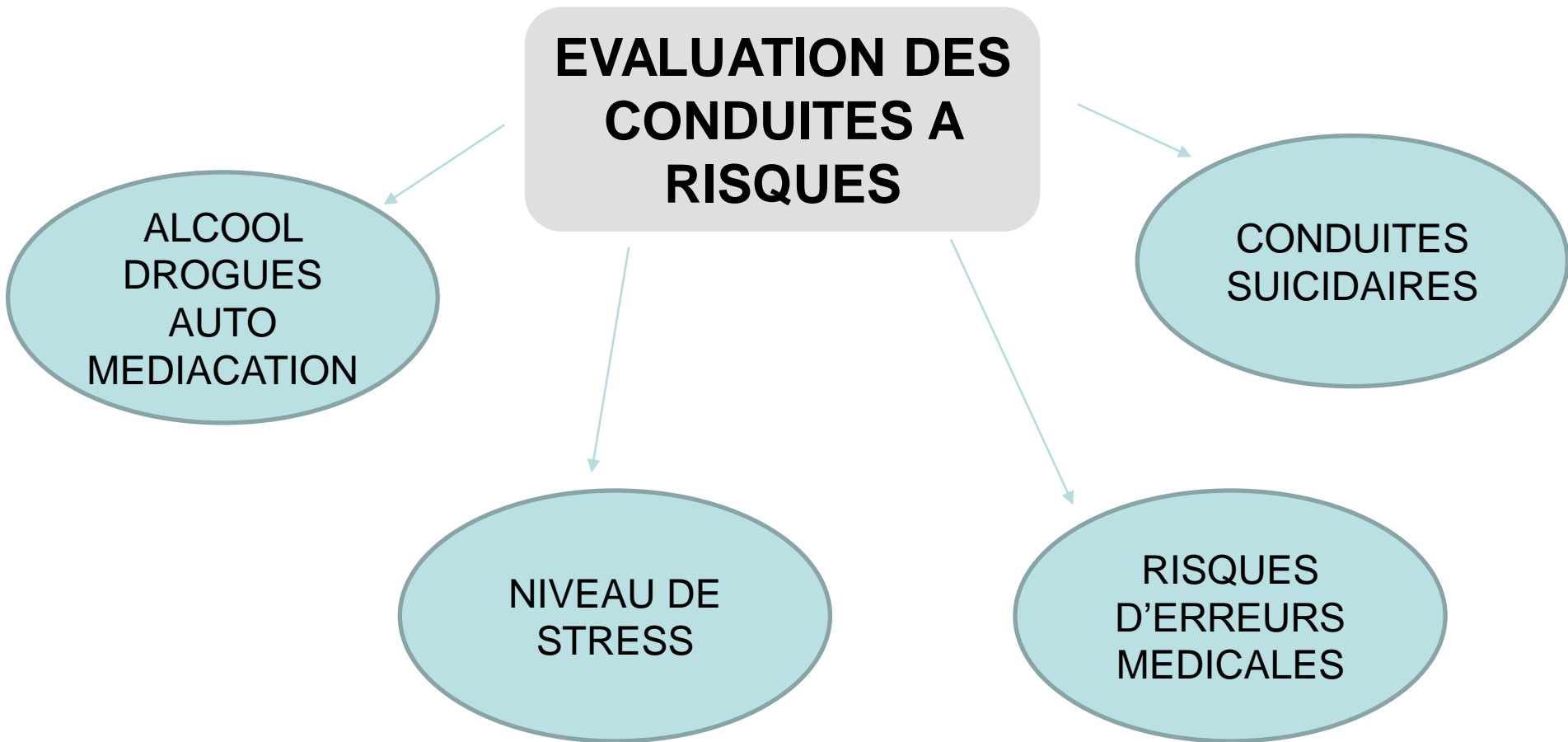
DECRYPTAGE DES SYMPTOMES:

1. **Troubles physiques** : perte de poids, fatigue musculaire, troubles du sommeil, fatigue chronique
1. **Troubles cognitifs** : perte de mémoire, désorganisation
2. **Troubles émotionnels** : découragement, irritabilité, perte de confiance, cynisme
3. **Troubles comportementaux** : isolement, absentéisme



Les objectifs de la consultation

Bilan





Les objectifs de la consultation Evaluation

EVALUATION

Bien fondé d'un hospitalisation
-
Etablissements dédiés aux soignants

Bien fondé d'un arrêt de travail

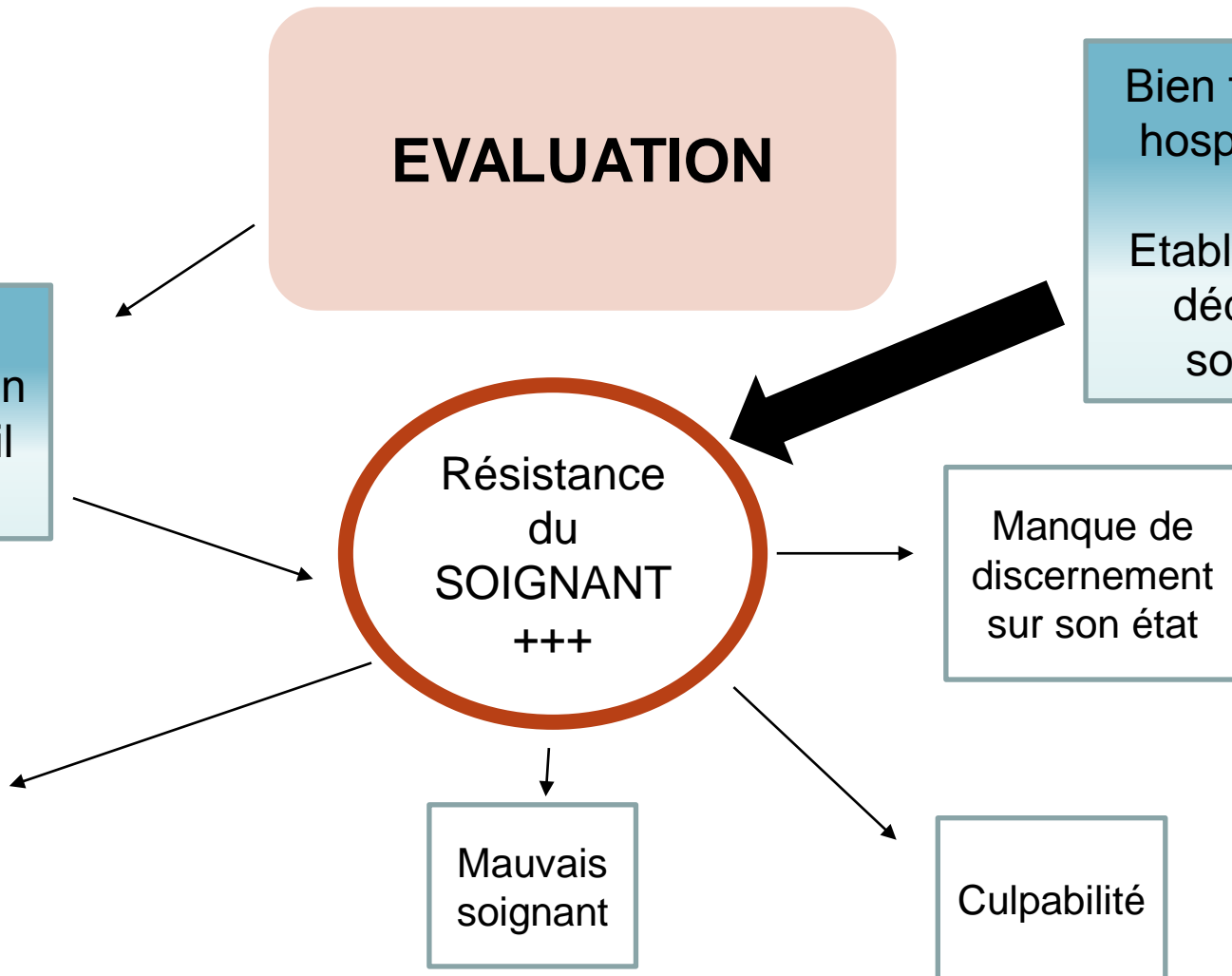
Résistance du SOIGNANT
+++

Manque de discernement sur son état

Mise en difficultés de l'équipe

Mauvais soignant

Culpabilité





L'APPROCHE PSYCHO SOCIALE DU BURN OUT

Un lien thérapeutique qui double le suivi médical

Dédramatiser

Aide
financière

Approche
globale de la
situation

Accompagnement
social, aides aux
démarches et
suivi médical

Rassurer



zen

ATTITUDE





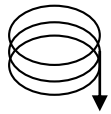
Prévention

- **Respecter un hygiène de vie**, alimentation, sommeil, se ménager, avoir des centres d'intérêt, pratiquer sport, yoga...
- **Être vigilant** sur les signes d'alerte.
- Avoir un **médecin référent**
- **Acquérir un savoir-être**, le savoir faire étant enseigné
- **Parler** de ses difficultés – Groupe Balint – Groupe de Pair – Atelier de gestion du stress
- **Prendre soin de soi**
- **Etre vigilant aux confrères et soignants** de l'entourage



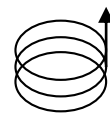
Conclusion

INVERSER LE PROCESSUS



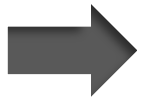
Spirale descendante

Épuisement professionnel
pulsion de mort



Spirale ascendante

Recouvrer l'élan vital et le
plaisir d'exercer



La qualité d'un soignant tient à sa bonne santé



Contacts :

- **Service d'Action Sociale:**

01 40 54 53 77

consultationprevention@gpm.fr

www.souffrancedusoignant.fr



L'esprit de solidarité

Groupe Pasteur Mutualité a été fondé, il y a plus de 150 ans, sur 3 valeurs :

- **LA CONFRATERNITÉ**
- **LA PROTECTION**
- **L'ENTRAIDE**

