



Soigner les professionnels de santé vulnérables

# Burn-out : tout va bien !

*« Si je ne me respecte pas en tant que soignant, je ne respecte pas mes patients », le déclic d'une véritable prise de conscience du burn-out dans les rangs des professionnels de santé a enfin eu lieu en décembre à l'Académie nationale de médecine. Il était urgent de sortir des bas-fonds d'une médecine faite de honte, de peur et d'isolement. Entendrons-nous maintenant et définitivement que « Donner de l'aide c'est fort mais en demander l'est tout autant » ?... Aux organisations professionnelles de faire bouger les lignes. Pour sa part, la CNSD a déjà fait un sérieux bout du chemin...*

**S**i vous prenez des nouvelles d'un chirurgien-dentiste à la veille de son burn-out, il vous répondra que « *Tout va bien !* ». Si vous interrogez certains responsables d'organisations professionnelles sur le syndrome d'épuisement de leurs concœurs et confrères, ils vous diront que « *Tout va bien !* ». Oui, le déni a encore la

vie dure car les vulnérabilités et les souffrances des professionnels de santé représentent un sujet tabou qui n'est donc pas pris en compte à sa juste mesure. Les chirurgiens-dentistes, parmi les autres soignants, seraient-ils hors d'atteinte des menaces que constituent le burn-out, les addictions et même le suicide ? Leur fragi-

lité, leur mal-être face à diverses situations, personnelles ou professionnelles, ne font en réalité l'objet que de très peu d'attention.

### Hésitation et addictions

Ainsi, dans la « vraie vie », dans la pratique quotidienne, faite du respect des règle-



JT de 13h de France 2

## Burn-out : les patrons ne sont pas épargnés

Tabou, complexe, mal défini par la science médicale, le burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel est un phénomène en recrudescence dans le monde du travail.

Et les patrons comme leurs salariés n'y échappent pas.

Mercredi 13 janvier sur le plateau du JT de 13 h de France 2, Élise Lucet diffusait le témoignage de deux patrons qui se sont littéralement consumés au travail, jusqu'au jour où leur corps a dit stop ! « *Un matin, on se lève épuisé, et puis un autre matin, on se lève épuisé, et puis le troisième matin, on ne se lève pas et on se retrouve dans son lit en train de pleurer* », confie Arnaud Dupuis qui a connu un burn-out sévère il y a une dizaine d'années. Pour en sortir, les médecins lui ont prescrit une cure de sommeil. Dans les six mois qui suivront le diagnostic, le chef d'entreprise va dormir 22 heures sur 24 pour récupérer...

Drogés au mythe du patron résistant, infatigable, efficace et énergique, les patrons de PME sont souvent ceux qui tirent sur la corde jusqu'à la rupture au risque de chuter. Les John Wayne de la médecine bucco-dentaire ne sont pas plus épargnés, loin de là...

mentations, procédures, contraintes administratives et socio-économiques toujours plus pesantes, angoisse, surmenage et culpabilité s'installent. Ajoutez à tout cela la sape systématique des médias, vous voyez alors des praticiens se réfugier dans les psychotropes, l'alcool, le tabagisme et autres addictions... Ces soignants hésitent à se rendre dans les structures d'accueil qui leur sont ouvertes comme à n'importe quel autre citoyen, et rares sont ceux à les y encourager...

Comme pour d'autres professions à haut risque (police, gendarmerie, sapeurs-pompiers...) il faut prévenir, aider et prendre soin de ces personnes vulnérables et fragilisées dans des lieux dédiés. Ces structures doivent prendre en compte les spécificités des professions de santé et être distinctes, sans mixité avec les autres patients, dans un endroit éloigné de l'environnement de travail, pour faciliter la confidentialité à laquelle tiennent tous ceux dont le métier est de prodiguer des soins à autrui. De pareils parcours de soins exclusivement réservés aux professionnels de santé ont déjà fait leurs preuves hors de nos frontières.

### Des constats et des actions

Tous ces constats ont été portés lors du premier Colloque national sur la vulnérabilité des soignants qui s'est tenu à l'Académie nationale de médecine le 3 décembre<sup>1</sup>.

Les chirurgiens-dentistes y étaient représentés par leur Ordre et l'ONSCD (Observatoire national de la santé des chirurgiens-dentistes, organisme de la CNSD). La coïncidence des analyses et des chiffres fournis par les représentants des différentes professions de santé était frappante. Les 48 %

“ Un projet avancé de structures résidentielles dédiées existe et attend l'impulsion finale ”

“ La coïncidence des analyses et des chiffres fournis par les représentants des différentes professions de santé était frappante ”

de chirurgiens-dentistes concernés par le burn-out<sup>2</sup> se superposent exactement au bilan fait dans les rangs des médecins.

En France, les choses commencent à bouger. Le voile de (fausse) pudeur commence à se lever et la rencontre du CNPS avec le directeur de la Cnamts sur ce thème en est la meilleure preuve. Un rapport de Patrick Légeron, commandé par l'Académie nationale de médecine (voir notre interview), est annoncé dans les prochaines semaines. Un projet avancé de structures résidentielles dédiées existe et attend l'impulsion finale. Il est aujourd'hui clairement établi que la qualité-sécurité des soins à la population est gravement menacée si le mal-être des soignants n'est pas pris en compte. La société se doit de protéger ceux qui traitent aussi la vulnérabilité des autres.

C'est en diffusant largement pareil message que ce premier colloque fut fondateur. Des horizons si lointains d'où nous venons et au stade actuel des prises de conscience, on peut raisonnablement dire que sur le front du burn-out des professionnels de santé : « *Tout va bien !* ». Aux Ordres et aux syndicats de rester mobilisés ! ■

Robert de Lugale

1. 1<sup>er</sup> Colloque national « Soigner les professionnels de santé vulnérables » (Stress, épuisement, addictions, suicide : nécessité d'un parcours de soins dédiés) – Sous le haut patronage de l'Académie nationale de médecine avec le concours du Centre national des professions de santé (CNPS) et de l'Association Soins aux professionnels de santé (SPS) – Paris le 3 décembre 2015.

2. Enquête nationale de l'ONSCD - CDF n° 1479-80 du 21-28 avril 2011.

Interview de Patrick Légeron

# « Gagner sa vie sans la perdre »

*Le psychiatre Patrick Légeron est le spécialiste français du burn-out. Praticien à l'hôpital Sainte-Anne de Paris et fondateur de Stimulus, cabinet de conseil aux entreprises sur les problèmes de stress et du bien-être au travail, il vient de faire paraître Le stress au travail – Un enjeu de santé aux éditions Odile Jacob. Cet ouvrage\* fait le point sur les stratégies à mettre en place pour ne pas se laisser entraîner vers l'épuisement ou la dépression. L'objectif : éviter cette souffrance humaine et le gâchis économique. Entretien exclusif.*



**CDF : Vous êtes, avec Jean-Pierre Olié, le rapporteur d'un groupe de travail sur le burn-out, constitué à l'initiative de l'Académie nationale de médecine. Pourquoi les Sages s'intéressent-ils à ce phénomène ? Cèderaient-ils eux aussi à un effet de mode ?**

**Patrick Légeron :** Nous ne sommes plus dans l'effet de mode mais dans la réalité. Malgré tout, nous sommes toujours dans la grande confusion et la France a pris beaucoup de retard dans la prise en compte du burn-out. Pourtant, cela fait plus de vingt ans que l'on sait que les environnements de travail influent sur la santé mentale des travailleurs. Les choses ont commencé à changer en 2000 quand on s'est intéressé au harcèlement moral. Puis la vague de

suicides chez France Télécom en 2007 a véritablement ébranlé les opinions pour aboutir au premier rapport que j'ai présenté en 2008... Alors que le Danemark prenait sérieusement les choses en main dès 1977 avec des accords entre partenaires sociaux. Ici en France, nous abordons le burn-out n'importe comment. Il faut quand même dire qu'un groupe de travail a été constitué au ministère du Travail sans qu'aucun membre du corps médical, ni le ministère de la Santé, n'y soit convié ! Alors que tout le monde s'est exprimé, la science médicale devait se faire entendre.

**Nous avons bien compris que la médecine se penche maintenant sur le burn-out. Que va-t-elle apporter ?**

**P. L. :** Notre rapport ambitionne de répondre aux grandes questions. Qu'est-ce que le burn-out, ses critères d'évaluation, son diagnostic ? Quelle limite entre l'épuisement infra-clinique et l'épuisement clinique, c'est-à-dire quelle frontière entre tristesse et dépression ? Il faut savoir que le burn-out n'est répertorié dans aucune classification psychiatrique de l'OMS. Nous sommes vraiment dans un contexte flou.

**Prétendez-vous alors poser une définition du burn-out ?**

**P. L. :** Vous remarquerez déjà qu'une personne qui tombe sous le burn-out est un véritable héros de guerre, alors que celle qui succombe à la dépression est soupçonnée de faiblesse. Il y a véritablement

## TOP 3

KOOLINDER/FOTOLIA

### Les 3 temps du burn-out

Le burn-out s'installe en trois temps. Il est fondamental, pour les personnes concernées et surtout pour leur entourage, de savoir les reconnaître :

#### 1<sup>er</sup> temps : l'épuisement

Cet épuisement est émotionnel et physique. L'individu se sent vidé, exténué. Il est aussi fatigué le matin que le soir. Il est « au bout du rouleau ».

#### 2<sup>e</sup> temps : le cynisme

Pour se protéger de cet épuisement et de toute la déception qu'il engendre, l'individu se réfugie dans une attitude froide et distante par rapport aux gens qu'il côtoie.

#### 3<sup>e</sup> temps : l'inefficacité

L'individu a la sensation de ne pas être à la hauteur. Chaque nouveau projet devient insurmontable. Cette perte de confiance en soi implique souvent que les autres ne lui font plus confiance.

D'après Christina Maslach,  
Burn-out, éditions des Arènes.  
270 pages - 21,80 €

un fossé entre un classement presque « valorisant » et l'autre « stigmatisant ». Pour tout recadrer, je dirai que le burn-out est une dépression par épuisement. C'est dans la durée de la pénibilité psychologique que s'installe le mal-être au travail et qu'aboutissent les dépressions et les suicides.

## Avez-vous quelques chiffres à nous communiquer ?

**P. L. :** Nous n'avons pas de chiffres récents car on est incapable de chiffrer alors que nous connaissons le nombre exact, à l'unité près, des personnes atteintes de la grippe H1N1. Il y a une défaillance flagrante de l'épidémiologie. Annoncer trois millions de Français en burn-out est une absurdité ! Si l'on se rapporte à la proportion de 19 000 salariés belges concernés, nous n'aurions que 113 000 Français en burn-out.

## Alors, je n'ose vous demander de faire un focus sur les professions de santé...

**P. L. :** On est dans le flou complet pour les professionnels de santé et nous n'avons aucune idée de l'ampleur des suicides dans leurs rangs. Tout ce que je peux dire, c'est que ces professionnels sont soumis à des émotions fortes. Passer dix heures par jour à réparer des gens, ce n'est pas la même chose que de passer autant de temps devant un écran d'ordinateur.

Les professionnels de santé français souffrent d'une absence chronique de reconnaissance morale et financière de leur investissement au travail. Et pour les personnels en burn-out, c'est un surinvestissement au travail qui les a menés au clash. Ce ne sont pas des « jean-foutistes », ceux qui en arrivent là, ce sont souvent des perfectionnistes. Il faut également souligner la place très importante que prend le travail dans la vie des Français, bien plus que dans les autres pays européens.

## Quelles solutions pour les professionnels de santé libéraux ?

**P. L. :** Ils ont déjà la possibilité de réguler leur charge de travail. Il leur faut savoir rejeter la demande et pas le patient, savoir dire « non » diplomatiquement. Il s'agit de



Au bout du rouleau ?  
Vous n'y arrivez plus ?

La ligne d'écoute et de soutien psychologique est faite pour vous.

NE LAISSEZ PAS UN PRATICIEN PROCHE DE VOUS DANS CET ETAT

Ligne d'écoute  
01 42 99 02 04  
CNSD - MACSF

## « Prenons soin de nous » : le programme anti-burn-out de la CNSD

48 % de chirurgiens-dentistes sont concernés par le burn-out. Après ce très inquiétant constat publié par l'Observatoire national de la santé des chirurgiens-dentistes (ONSCD) en 2011, la CNSD a décidé d'ouvrir une ligne d'écoute pour soutien psychologique ouverte 7j/7 24h/24. Considérant également que la qualité de vie au travail est un facteur déterminant de prévention des risques psycho-sociaux, la Confédération a mis en place le programme « Prenons soin de



nous » en organisant à la demande des conférences sur tout le territoire.

Renseignements auprès de [observatoire@cnsd.fr](mailto:observatoire@cnsd.fr)

gagner sa vie mais de ne pas la perdre. Il faut avoir d'autres pôles d'intérêts, des hobbies. Pour contrecarrer l'isolement et un si faible soutien social, il faut se réunir et échanger. Il faut une forte hygiène de vie, préserver son sommeil, faire du sport et résister aux addictions. Il faut augmenter la résilience et sa résistance au stress.

## Que pensez-vous des lignes d'écoute ?

**P. L. :** C'est extraordinairement important. Elles sont sous-utilisées ou trop tard car il y a une réticence à l'aide. Nous sommes encore dans le déni de la pathologie alors qu'il n'y a rien de honteux. Il faut donc également entreprendre de grandes campagnes d'information visant à reconnaître les signes avant-coureurs du burn-out (voir notre encadré).

## La sécurité des soins est-elle en jeu ?

**P. L. :** Oui bien sûr, et les études pullulent

qui démontrent l'étroite relation entre erreurs médicales et état de santé mentale des soignants. C'est un vrai sujet de santé publique dont les autorités et les organisations professionnelles doivent s'emparer.

Mais je sais que la CNSD a déjà tiré la sonnette d'alarme pour les chirurgiens-dentistes et qu'elle a mis en place les moyens nécessaires pour prévenir et combattre le burn-out. Je vous en félicite et vous encourage à persévérer. ■

*Propos recueillis  
par Serge Deschaux*

\* Patrick Légeron : *Le stress au travail - Un enjeu de santé.*  
Éditions Odile Jacob - 400 pages - 23, 90 €