

Stress, surmenage...

5 conseils pour prévenir le burn-out



Le burn-out est un sujet presque tabou dans la profession. Près d'un chirurgien-dentiste sur deux serait pourtant touché.

Bien que difficilement mesurable, le burn-out, ou syndrome d'épuisement professionnel, est une sombre réalité dont personne n'est à l'abri. Pour se prémunir de ce mal aux effets ravageurs, il est toutefois possible d'activer certains leviers.

1 Ouvrir les yeux

Le burn-out, c'est pour les autres ? Méfiance, car à en croire les (rares) données, la profession de chirurgien-dentiste n'est pas épargnée. Elle est même réputée être la plus exposée, juste après celle de policier. Près d'un chirurgien-dentiste sur deux (48 %) serait « *concerné de près ou de loin par le burn-out* », avance même le Dr Serge Deschaux, qui dirige l'Observatoire national de la santé des chirurgiens-dentistes, à l'origine d'une enquête sur le

sujet en 2011. Sur ces 48 %, 17 % seraient « *probablement en état avéré et 10 % en réelle détresse* ».

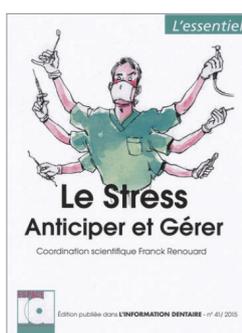
Du côté des instances de la profession, en revanche, pas de transmission des chiffres, déplore Serge Deschaux : « *Il y a un déni collectif de la part des syndicats, de l'Ordre, des caisses de retraite. Mais aussi un déni individuel : les praticiens se comportent comme des John Wayne, ce cow-boy qui a une flèche plantée dans l'omoplate et continue de sourire à l'écran* ». Si les données chiffrées sont à prendre avec précaution, tant les contours du burn-out sont flous, celui-ci est toutefois une réalité. Attention donc à ne pas vous penser intouchable : ayez conscience que le risque de burn-out vous concerne, et misez sur la prévention pour enrayer la dynamique du mal.

2 Apprendre à gérer le stress

Le burn-out est une sorte d'accumulation de stress quotidiens qui, ajoutés les uns aux autres, finissent par épuiser. Or si « *on ne peut pas arrêter les vagues, on peut apprendre à surfer* », philosophe le Dr Alexandre Hubert, psychiatre, citant le professeur de médecine John Kabat-Zinn. Soit : « *Vous ne pouvez pas empêcher le stress, mais vous pouvez apprendre à le gérer* ». Comment ? En activant les modérateurs de stress.

Cela passe par une bonne hygiène de vie : bien manger, préserver votre sommeil, ne pas trouver refuge dans les addictions ou l'automédication. Si vous vous sentez glisser, faites-vous accompagner par un médecin référent plutôt que de vouloir régler le problème seul ou en catimini lors d'une consultation de couloir. Il faut aussi cultiver les émotions positives : « *Au moins une heure par jour, faites autre chose qui vous fait plaisir* », conseille le Dr Hubert. →

LIRE



COMMENT ANTICIPER ET GÉRER SON STRESS ?

« *Alors que la pratique médicale reste une activité humaine à haut pouvoir stressant, la notion de stress n'est pas ou est très peu abordée dans les formations médicales ou paramédicales* », regrette Franck Renouard, docteur en chirurgie dentaire, en introduction de cet ouvrage collectif dont il a assuré la coordination scientifique. Or le stress aigu, qu'il définit comme « celui que l'on ressent subitement face à une situation nouvelle ou avant une chirurgie qui semble compliquée », n'est pas sans incidences sur la santé des praticiens et la qualité des soins. D'où la nécessité de se pencher sur cette notion et ses implications. Pour mieux l'aborder dans sa globalité, il a choisi d'opter pour la polyphonie, pour une pluralité d'approches. Partant du principe que le stress n'est pas un problème spécifique à sa seule profession, il s'est entouré de spécialistes venant d'horizons divers : de chirurgiens-dentistes, certes, mais aussi de médecins, d'un sociologue, d'un infirmier, de pilotes... Au fil des douze chapitres qui la composent, la publication appréhende ainsi la physiologie du stress et démontre les impacts de ce dernier sur le comportement humain (et, de fait, sur la pratique professionnelle). Surtout, elle met en évidence un certain nombre de techniques de prévention et de gestion.

Le stress : anticiper et gérer, ouvrage collectif coordonné par le Dr Franck Renouard, Espace ID, 55 €. www.librairie-garanciere.com

Gérer le stress passe par une bonne hygiène de vie et un accompagnement médical et social.

→ Enfin, ne négligez pas le support social : les relations personnelles, amicales, permettent de faire face au mauvais stress. Dans le cas contraire, vous risquez en plus de générer des idées négatives sur vos propres réalisations, du type « *je suis nul, je n'arrive pas à tout faire* ».

3 Déléguer (un peu)

Vous jonglez entre plusieurs casquettes : dentiste, homme d'affaires, technicien... Pour éviter une trop lourde charge de travail, une piste est de confier les contraintes administratives et la logistique à un (e) secrétaire. Il ou elle pourra s'occuper de l'accueil, de la gestion des dossiers, des devis... Des tâches indispensables mais

chronophages et énergivores. Il vous sera alors possible de vous consacrer aux actes au fauteuil. Même chose dans la salle de soins : un ou une assistante peut vous permettre de vous concentrer sur votre cœur de métier. Déléguer ne veut pas dire se désintéresser de ces tâches, juste de lever le pied. Il s'agit de dégager du temps, de gagner en confort d'exercice. Attention toutefois, l'idée n'est pas de gagner du temps pour avoir plus de patients et donc plus d'argent, mais de vous permettre d'avoir du temps pour vous. « *Il est impératif que sur le temps gagné, un tiers soit consacré à soi. Le praticien doit avoir une capacité à se libérer du temps pour s'adonner à la rêvasserie* », considère le docteur Jean-François Seret, chirurgien-dentiste à Hirson dans l'Aisne et secrétaire général adjoint de l'association dentaire française (ADF). « *Il doit aussi apprendre à être toujours dans l'instant présent* », enjoint-il. Quand on coupe, on coupe.

3 QUESTIONS À

Dr Patrick Légeron, psychiatre, spécialiste du stress en entreprise, il dirige également un cabinet de conseil « Stimulus ».

« APRÈS UN BURN-OUT, LA REPRISE DU TRAVAIL EST TRÈS COMPLIQUÉE »

Le Dr Patrick Légeron, psychiatre, fondateur du cabinet Stimulus et co-auteur du rapport de l'Académie nationale de médecine sur le burn-out, revient sur la difficulté de se remettre de ce dernier.

Indépendantaire : En cas de burn-out, l'arrêt du praticien est-il une nécessité ?

Patrick Légeron : À l'hôpital Sainte-Anne à Paris, je reçois en consultation des personnes en burn-out caractérisé. Or le burn-out, ce n'est pas qu'un épuisement professionnel, comme la traduction française pourrait laisser entendre. Le burn-out comprend trois dimensions : l'épuisement, certes. Mais aussi la dépersonnalisation - les émotions ont "cramé", les gens sont vides, comme des robots, ne ressentent plus rien. Il y a enfin le sentiment de non-réalisation : les personnes n'ont plus aucune estime de soi. C'est donc un état extrêmement grave, qui nécessite un arrêt de travail systématique et de longue durée, pendant des mois, des années. En moyenne, je les arrête un an et demi à deux ans. Ce n'est pas évident, notamment pour les personnels de santé. Les dentistes étant de surcroît dirigeants de TPE,

ils ont aussi le sentiment que s'ils lâchent le cabinet, les conséquences seront épouvantables.

I : Comment lui faire reprendre pied ?

PL : En plus de l'arrêt de travail de longue durée, il faut deux choses. Il faut qu'il suive un traitement médicamenteux antidépresseur, également sur une longue période. Sachant que même quand la personne va mieux, il est nécessaire de le continuer. Il faut enfin une psychothérapie cognitivo-comportementale, en vue de reconstruire toutes les émotions. Le burn-out étant une problématique des émotions, il va s'agir de réorienter ces dernières vers d'autres domaines que le travail : sport, musique, collection de timbres... Il est possible de se reconstruire après un burn-out, mais au prix de tout cela. La prise en charge est tellement lourde qu'il n'y a qu'un seul maître-mot : prévention. D'autant que le burn-out s'installe progressivement sur des semaines, des mois, pendant lesquels les signaux d'alerte sont nombreux. C'est à ce moment-là qu'il faut agir, il ne faut pas attendre l'effondrement complet de l'organisme. Malheureusement, les professionnels de santé

4 Se faire respecter par sa patientèle

Face à l'afflux de patientèle, à des attentes toujours plus pressantes, il faut parfois dire non, diplomatiquement. « Individuellement, ce n'est pas facile, concède le Dr Serge Deschaux. Encore faudrait-il que nos autorités ordinales nous donnent les justifications ».

Si la démarche n'est pas évidente - vous êtes pris en étau entre votre vision de votre mission de service public, l'exigence de rentabilité et vos propres limites - elle est nécessaire pour vous préserver. Certaines exigences de temps ou de performance ne peuvent tout simplement pas être assurées : « Il arrive que les demandes des patients dépassent parfois nos compétences ou ce que l'on peut faire d'un point de vue scientifique », explique le Dr Seret. Arrêtez donc avec cette idée de sacerdoce total. →



ne font pas mentir le dicton « les cordonniers sont toujours les plus mal chaussés » : ils ne prennent pas soin d'eux. Et puis, comme d'autres catégories socio-professionnelles supérieures, ils sont dans le mythe de Superman et acceptent mal d'en être victimes. Pour eux, c'est être faible, ne pas être légitime...

I : La reprise du travail est-elle possible ?

PL : Après un burn-out, la reprise du travail est très compliquée. Elle doit se faire très progressivement, même quand les personnes vont mieux. Les personnes peuvent reprendre à temps très très partiel. Il faut bien avoir à l'esprit que la plupart ne vont pas pouvoir retourner dans le même environnement professionnel. Il leur faut alors le transformer, le réaménager, comme ces praticiens qui rejoignent une structure pour ne plus être isolés. Voire le changer complètement, comme ce dentiste qui, même s'il allait mieux, a ouvert un magasin de produits du terroir. Ce n'est pas seulement le professionnel qui est remis en cause, mais toute la vie.

À lire : *Le stress au travail, un enjeu de santé, de Patrick Légeron (Odile Jacob, 2015)*



NOUVELLE SESSION
12 octobre 2017
Paris

L'orthodontie moderne pour omnipraticiens

PREMIER CYCLE

Deux périodes de formation

Période 1 :

5 stages de 4 jours (répartis sur 12 mois)

- Le diagnostic orthodontique
- Les premiers actes thérapeutiques
- L'initiation aux thérapeutiques fixes
- Les thérapeutiques orthodontiques précoces en denture mixte
- Le traitement orthodontique des Classes I sans extraction en denture permanente

Période 2 :

5 stages de 4 jours (répartis sur 12 mois)

- Les traitements fonctionnels et orthopédiques des Classes II
- Les stratégies thérapeutiques des Classes III
- Le traitement orthodontique des Classes II division 1 sans extraction - Arc droit contrôlé
- Le traitement orthodontique des Classes II division 2 sans extraction
- Le traitement orthodontique des Classes I avec encombrement avec extractions.

DEUXIÈME CYCLE (STUDY)

- Journées optionnelles d'études de vos cas sous forme de study group :
14 juin - 20 septembre - 11 octobre - 8 novembre - 11, 12 décembre 2017

TROISIÈME CYCLE

- Dr Muriel JEANTET - Cours sur l'ATM et les dysfonctions cranio-mandibulo-cervicales
1^{er} COURS : samedi 30 septembre et dimanche 1^{er} octobre 2017
2^e COURS : samedi 16 et dimanche 17 décembre 2017
3^e COURS : sam 24 mars et dim 25 mars 2018
- Dr Daniel ROLLET - Cours sur l'éducation fonctionnelle : Jeu 7 & ven 8 décembre 2017
- Dr Elie CALLABE - Cours sur le PUL : Sam 13 & dim 14 janvier 2018

Contactez-nous au + 33 (0)3 29 66 67 00

E-mail : contact@cisco-ortho.com

37 rue des Mathurins - 75008 PARIS

www.cisco-ortho.com