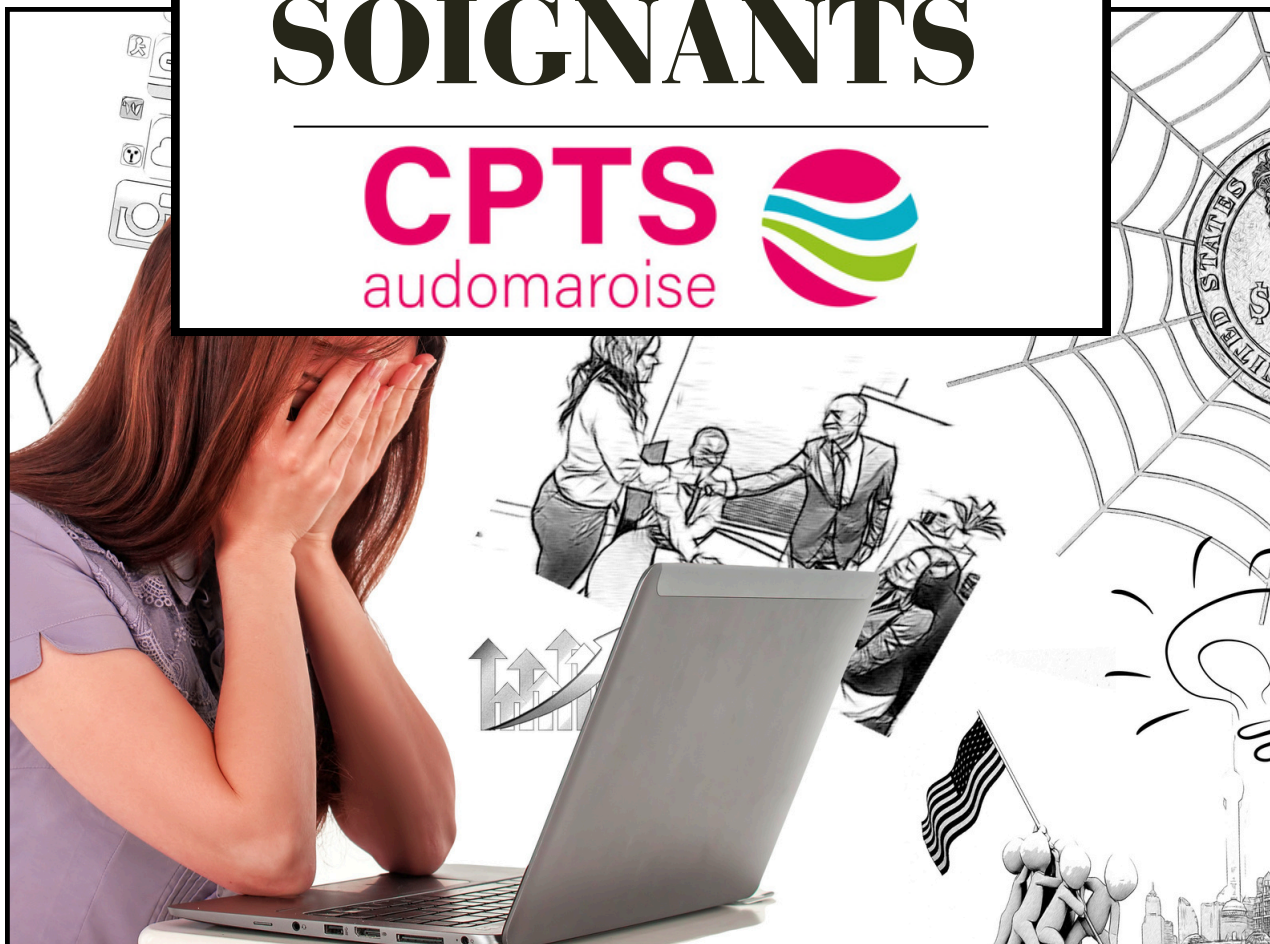




PRENDRE SOIN DES SOIGNANTS

CPTS
audomaroise



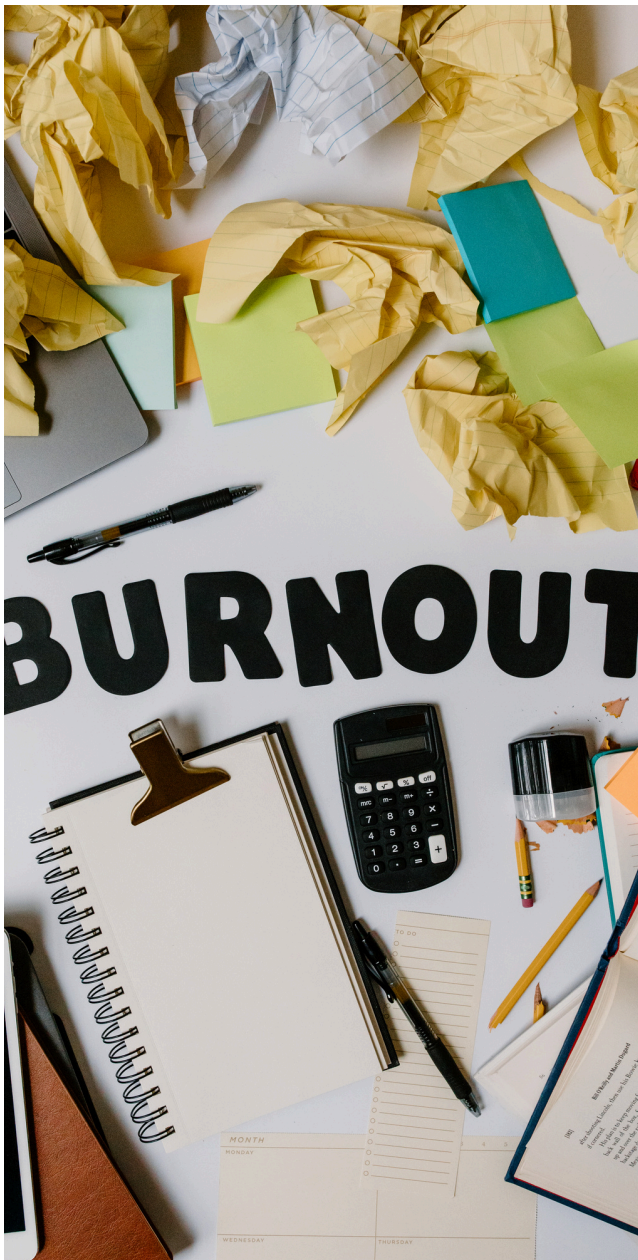
Sommaire

1. De l'épuisement professionnel au Burn out
2. Les symptômes
3. Les causes
4. Qui est concerné ?
5. Les outils de dépistage
6. Les ressources



De l'épuisement professionnel au Burn-out

Le Burn-Out est un état d'épuisement physique, émotionnel et mental lié à une dégradation du rapport d'une personne à son travail.



Il frappe autant les femmes que les hommes.

Il apparaît quand la personne ressent un écart trop important entre la représentation qu'il se fait de son métier et la réalité vécue.

Face à des situations de stress professionnel chronique, la personne en burn-out ne parvient plus à faire face.

Le burn-out, ce n'est pas une faiblesse : c'est un ensemble de symptômes résultant de la dégradation de sa relation au travail.

Les symptômes

Les signes physiques

- Sensation de fatigue chronique malgré le repos
- Maux de dos, douleurs cervicales
- Tensions musculaires, crampes
- Vertiges, maux de tête
- Troubles digestifs, sans cause médicale apparente
- Infections plus fréquentes qu'à l'accoutumée
- Prise ou perte soudaine de poids
- Troubles du comportement alimentaire

Les signes cognitifs

- Diminution de la concentration
- Troubles de la mémoire
- Indécision
- Défaillance des fonctions exécutives (gestion du temps, priorisation,...)

Les signes comportementaux et relationnels

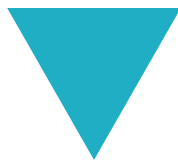
- Repli sur soi, isolement
- Agressivité, irritabilité
- Baisse de l'empathie
- Anxiété
- Tristesse, manque d'entrain
- Hypersensibilité et susceptibilité

Vie professionnelle

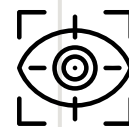
- Désengagement progressif
- Baisse de la motivation
- Doute sur ses compétences
- Difficultés de communication et d'interactions avec les confrères
- Effritement des valeurs associées au travail

Les causes

Plusieurs facteurs de risque ont été mis en évidence, qu'ils soient présents seuls ou combinés.



- Surcharge de travail
- Les situations anxiogènes (patients qui se dégradent, les exigences démesurées)
- La pression pour travailler plus vite
- Le manque de reconnaissance du travail effectué
- La pression des tâches administratives
- Les pressions financières
- L'isolement
- Difficulté à concilier vie professionnelle et vie personnelle
- Conditions de travail jugées épuisantes en termes de charge mentale
- Peur de l'erreur professionnelle





Qui est concerné ?

Tout professionnel de santé peut être un jour concerné mais certaines personnalités peuvent y être plus sensibles :

- Les personnes fortement engagées dans leur travail
- Les personnes sujettes à une grande sensibilité émotionnelle

Il ne faut toutefois pas considérer pour autant le syndrome d'épuisement professionnel comme une conséquence inéluctable d'un engagement trop intense d'un individu au travail.

Le syndrome d'épuisement professionnel provient de la rencontre entre un individu et une situation de travail dégradée.



Les outils de dépistage

Le diagnostic de burn-out ne repose pas uniquement sur un questionnaire : les résultats servent à orienter la prise en charge et à compléter l'évaluation clinique.

AUTO ÉVALUATION – BURN OUT

Maslach Burnout Inventory, Copenhagen Burnout Inventory et le **BMS10** figurent parmi les outils de dépistage les plus répandus.

Exemple du BMS 10 (Burnout Measure Short)

Notez votre ressenti de 1 à 7

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. Jamais | 5. Souvent |
| 2. Presque jamais | 6. Très souvent |
| 3. Rarement | 7. Toujours |
| 4. Parfois | |

QUAND VOUS PENSEZ A VOTRE TRAVAIL	SCORE (1 à 7)
Vous sentez-vous fatigué	
Vous sentez-vous déçu par certaines personnes	
Vous sentez-vous désespéré	
Vous sentez-vous sous pression	
Vous sentez-vous délaissé	
Vous sentez-vous déprimé	
Vous sentez-vous physiquement faible ou malade	
Vous sentez-vous « sans valeur » ou « en échec »	
Vous présentez des troubles du sommeil	
Dites-vous « J'en ai assez » / « ça suffit »	
Total	

Votre score = somme des scores des 10 questions divisé par 10

Score	≤ 2,4	2,5-3,4	3,5-4,4	4,5-5,4	≥ 5,5
Grade du burn-out	Très faible	Faible	Modéré	Elevé	Très élevé



Les ressources

Ne restez pas seuls : médecins, psychiatres, psychologues, associations ou structures peuvent vous aider.



Mon Soutien Psy

Annuaire des psychologues
conventionnés :
<https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue>

Toute personne en souffrance psychique d'intensité légère à modérée peut bénéficier de **séances remboursées** chez un psychologue partenaire ;
—
un dispositif **pour toute la population** à partir de 3 ans ;
—
jusqu'à 12 séances d'accompagnement psychologique **remboursées** par année civile.



l'institut
pour la santé
des soignants

Association Soins aux Professionnels de la Santé

**Vous avez besoin d'un
psychologue en ligne ?**
Numéro vert gratuit anonyme et
confidentiel 24h/24 et 7J/7

0 805 23 23 36 Service & appel
gratuits

SPS, l'institut pour la santé des soignants, association loi 1901 reconnue d'intérêt général a pour origine le rassemblement d'un groupe d'experts souhaitant partager et défendre la santé des soignants.

www.sps-institut.fr

Les ressources



Programme M

Le Programme M s'inscrit dans une démarche de pair à pair. Ses intervenants, tous professionnels de santé de votre spécialité, sont formés pour vous aider gratuitement, quel que soit votre problème.

www.programme-m.fr



Médecin Organisation Travail Santé

Un seul numéro
06 08 28 25 89

www.association-mots.org



Les ressources



Association ADOP HELP

Appel anonyme

Disponible de 6h à minuit

Disponible 7 jours/7

Pharmaciens d'officine, d'industries,
d'hôpital, de distribution, biologistes et étudiants

Faites-vous aider !

Prenez soin de
votre bien-être.
De vous, tout simplement.



0 800 736 959

www.adop.help

Numéro national de prévention du suicide - 3114

Souffrance
Prévention
du suicide

C'EST LE MOMENT
D'APPELER

3114

NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE

Écoute professionnelle
et confidentielle
24h/24 · 7j/7 · Appel gratuit

· POUR TOUS ·



LES PERSONNES
EN SOUFFRANCE



L'ENTOURAGE INQUIET
POUR UN PROCHE
OU UNE PERSONNE EN
DÉTRESSE



LES PERSONNES
ENDEUILLÉES PAR
SUICIDE



LES PROFESSIONNELS

Et toute autre personne touchée ou intéressée de près ou de loin par le sujet du suicide.

· UNE ÉCOUTE ·

3114.fr

Les ressources

Au sein de chaque **conseil de l'ordre (Entraide ordinale)**, **caisses de retraite, prévoyance** il existe une structure d'aide, n'hésitez pas à les contacter !



CARMF

01 40 68 33 72

www.carmf.fr



CARPIMKO

01 30 48 10 00

www.carpimko.com



**Conseil National de l'Ordre
des médecins**

Un seul numéro
(numéro vert gratuit)
0 800 288 038

Un soutien psychologique immédiat
24H/ 24 et 7 j /7 à disposition exclusive
des médecins y compris en formation

www.conseil-national.medecin.fr