

Retrouver le plaisir de soigner

Une consultation de prévention de l'épuisement professionnel des soignants

Depuis 2012, le **Groupe Pasteur Mutualité** propose à ses adhérents une consultation de prévention de l'épuisement professionnel destinée aux soignants

La souffrance au travail des soignants avec son cortège d'addictions, de troubles anxio-dépressifs et du comportement voire de suicides, reste un sujet tabou. Dès 2008, **Groupe Pasteur Mutualité** met en évidence, lors d'un colloque précurseur sur ce thème (1), qu'à l'instar de la Catalogne (2), une approche spécifique et anonyme, conduite par un médecin formé aux soins aux soignants est à privilégier. Il s'agit de permettre au soignant en souffrance de prendre conscience de ses pathologies et d'entrer dans une démarche de soins.

Progressivement, en partie grâce aux médias, les choses évoluent. Une prise de conscience s'amorce et des actions émergent. Face à la montée en puissance de ces risques psychosociaux, véritables « pathologies professionnelles » rarement reconnues, **Groupe Pasteur Mutualité** choisit de proposer à ses adhérents (médecins libéraux, hospitaliers, professionnels de santé et étudiants) une consultation spécialisée de prévention de l'épuisement professionnel. En 2010, le bien-fondé de cette consultation est confirmé par une enquête interne menée auprès de plus de 3 700 médecins qui estiment à 86 % qu'ils auront besoin un jour d'un tel dispositif pour évaluer leur niveau de stress et d'épuisement professionnel. En 2012, la consultation est mise en place et propose une évaluation et un bilan de la situation puis une orientation éventuelle. Un suivi au long cours peut également être envisagé. Elle est assurée par un réseau national de médecins consultants spécialement formés. Gratuite, elle se tient dans le plus strict respect de l'anonymat et de la confidentialité.

L'IDÉAL SOIGNANT MIS À MAL...

Mettre des mots sur son vécu et sa souffrance et accepter d'en parler à un professionnel reste une démarche difficile pour un soignant, habitué sans cesse à repousser ses limites et à faire taire ses symptômes pour remplir sa mission de soin. Tout puissant ou mis à mal parfois par ses patients, il ne s'autorise aucune faiblesse, écartelé sans cesse entre son idéal, son éthique, les patients et les tâches administratives, reléguant au second plan sa famille et ses besoins propres.

Lorsqu'un soignant perd la maîtrise de son temps et s'épuise émotionnellement, il adopte alors des comportements de fuite et de retrait. Il se consume de l'intérieur, sans rien laisser transparaître, et se considère comme un mauvais soignant. Un médecin spécifiquement formé, peut alors, en miroir, au sein d'une relation thérapeutique clairement définie, faire alliance et percer le mur de l'incommunicabilité. Cette consultation peut aider ce soignant à prendre conscience que le burn-out se met en place insidieusement et qu'un événement peut faire brutalement tout basculer : plainte, altercation, pression de la hiérarchie, erreur médicale, divorce...

RETROUVER LE PLAISIR DE SOIGNER

Tous les soignants sont concernés par la souffrance au travail comme en témoignent les statistiques de fréquentation de la consultation : libéraux, hospitaliers, et de plus en plus de jeunes diplômés en demande d'aide face à la gestion de situations complexes et anxiogènes. Il nous arrive fréquemment lors du premier contact (débriefing réalisé par une assistante sociale spécialisée), avant même la prise de rendez-vous avec le médecin du réseau, de devoir dédramatiser et rassurer le soignant enfermé dans une vision faussée de lui-même et de sa valeur et un déni de ses symptômes d'épuisement.

Dès qu'il ne se sent plus apte à exercer, il ne se sent plus digne d'exister. À un certain stade, il n'a plus conscience qu'il peut être dangereux pour lui-même (passage à l'acte) ou pour les autres (erreurs médicales). À un stade ultime, il ne voit plus d'issue.

En parallèle à la consultation, une aide financière et sociale, un soutien psychologique peuvent se mettre en place, sachant qu'un faisceau de difficultés cohabite souvent. Notre souci premier est de permettre au soignant de se faire prendre en charge avec si besoin un arrêt maladie. Cette éventualité reste souvent difficile à envisager quand le soignant se trouve dans un équilibre financier précaire.

Notre réseau national de médecins consultants est composé pour un tiers de médecins généralistes, un tiers de psychiatres et un tiers de médecins du travail formés spécifiquement à l'écoute et aux soins aux soignants.

La consultation est gratuite et prise en charge par l'action sociale du **Groupe Pasteur Mutualité**. Elle dure entre une heure à une heure trente et permet d'analyser avec distance le contexte, de décrypter les symptômes, d'évaluer le niveau d'épuisement. Elle a pour finalité d'aider le soignant à prendre conscience des facteurs de risques et des comportements qui pourraient le conduire au burn-out et au point de non-retour.

Ce bilan permet de structurer le suivi : arrêt de travail, orientation vers un psychiatre, thérapie comportementale et cognitive, ateliers de gestion du stress... ou parfois hospitalisation. Aider à stopper les engrenages destructeurs, retrouver la maîtrise de sa vie et le plaisir de soigner, tel est l'enjeu de ce dispositif au cœur d'une formidable solidarité médicale.

1 - Vulnérabilité et souffrance du soignant. Groupe Pasteur Mutualité, 2008.

2 - A. Arteman, Programme d'aide intégrale aux médecins malades de Catalogne.

Martine PACAULT-COCHET,
Assistante Sociale Spécialisée,
Responsable du service d'Action Sociale
du **Groupe Pasteur Mutualité**

Les adhérents de Groupe Pasteur Mutualité peuvent être mis en relation avec un des médecins du réseau via le Service d'Entraide du Groupe en contactant le 01 40 54 53 77 ou en adressant un message à consultationprevention@gpm.fr

• Le site www.souffrancedusoignant.fr permet aux professionnels de santé de s'informer sur le burn-out, d'évaluer leur niveau d'épuisement professionnel et de prendre connaissance des dispositifs d'accompagnement mis à leur disposition par Groupe Pasteur Mutualité.

• L'Association pour la Promotion des Soins aux Soignants (APSS) dont Groupe Pasteur Mutualité est un des membres fondateurs vise à promouvoir les actions de prévention menées en matière de pathologie psychique et addictive et à organiser la prise en charge médicale et sociale des médecins qui en font la demande.

Les métiers de la santé ont l'esprit de famille !



AGMF Prévoyance - Union soumise aux dispositions du Livre II du Code de la mutualité n°775 666 340 -
34, boulevard de Courcelles 75809 Paris Cedex 17 - dowin&co.com RCS Toulouse 799 031 692