DOC
LE RENDEZ-VOUS
DES MÉDECINS
VAUDOIS

Ce qu'en pense

Burn-out des médecins: stop aux injonctions contradictoires!

« Mais… tu es médecin et tu n'es pas heureuse dans ta vie ? » Cette phrase, Sandrine, médecin-pédiatre, l'a entendue de sa mère lorsqu'elle lui a annoncé son burn-out.

Retard systématique dans ses consultations car elle ne parvenait plus à poser des limites aux parents, angoisses de commettre une erreur dans ses prescriptions, augmentation des auto-contrôles, rapports médicaux effectués le soir et lors de ses jours de congé ou encore incapacité de récupérer : voilà à quoi ressemblait le quotidien de Sandrine.

« J'ai honte, en tant que médecin, j'aurais dû savoir comment me préserver… ». L'auto-diagnostic du burn-out est difficile car dans le processus de résistance au stress chronique, une insensibilité à ses besoins s'installe. « Et… impossible de lâcher le cabinet, il n'y a personne d'autre ! »

Egalement victime d'un burn-out, Laura confie : « En tant que directrice médicale, j'ai revu mon ambition à la baisse. Avant, j'étais une héroïne. J'avais une aura de bosseuse mais à l'intérieur, je ne me sentais jamais à la hauteur. Maintenant, je reste humaine. Je nomme les problèmes mais je reste modeste dans l'espoir. Je sème des petites graines qui peuvent éclore. Cela va dépendre des autres, je ne suis plus seule ! »

Jeune médecin, Karine a quant à elle tout quitté pour réaliser un voyage autour du monde : « A l'hôpital, il y a un double message : prenez soin de vous mais pour apprendre le métier, investissez- vous 24h/24 auprès des malades. L'institution nous demande de travailler 46h par semaine au maximum mais on ne nous donne pas les moyens de l'appliquer ! Les effectifs ne sont pas augmentés ! En tant que jeune médecin, j'avais une idée naïve de ce que mon travail serait. J'ai dû travailler à l'encontre de mes valeurs : adopter un rythme inhumain, coupée de la patientèle, avec des procédures administratives et un rendement poussé à l'extrême. Si tu veux prendre du temps pour soigner vraiment les gens, tu dois faire du bénévolat ! »

Que faire pour éviter le pire?

Voici quelques pistes pour limiter autant que possible les risques de burn-out :

- Réduire le niveau d'exigence personnelle et tenir compte des moyens réels à disposition, en acceptant de faire le deuil de conditions de travail « normales ».
- Poser des limites à l'institution, à la patientèle, aux collègues. Un simple repos est insuffisant, la récupération active est essentielle. Il faut être en mesure de se changer les idées, changer de rôle, être active ou actif physiquement, se défouler, digérer les émotions et préserver ses ressources personnelles.
- Savoir ne suffit pas, il faut agir pour sa propre santé en priorité et demander de l'aide avant d'être complètement épuisé-e.

Encore faut-il bien sûr être en mesure de les mettre en oeuvre. Pour y parvenir, il s'agit aussi de se demander comment faire évoluer la culture du médecin. Ne serait-il pas temps de transformer l'habituel refrain « Il faut t'endurcir, si tu veux être médecin, tu dois assumer ton poste quoi qu'il arrive ! » en un adage plus sain et pérenne, tel que « Je préserve ma santé afin de pouvoir continuer à soigner les malades sur le long terme » ?

Catherine Vasey
Psychologue et auteur, spécialiste du burn-out www.noburnout.ch

https://www.svmed.ch/doc-mag/dossiers/nos-medecins-sont-ils-malades/outre-atlantique-aussi-il-est-temps-de-soigner-les-medecins/

Ce contenu peut être utilisé dans un cadre privé ou pour la formation postgraduée et continue. Toute autre utilisation est subordonnée à l'autorisation écrite préalable de la Société Vaudoise de Médecine (SVM), éditrice et détentrice exclusive des droits.