infogyn
Pau
5-6-7 oct. 2023

EVITER LE BURN-OUT, LE MIEN ET CELUI DES CONFRÈRES !

mots
Prendre soin des soignants
association-mots.org

DIU SOIGNER LES SOIGNANTS

http://diu-soignerlessoignants.fr

DR JJ ORMIERES – 31000 TOULOUSE
Déclaration de liens d'intérêts

- Médecin généraliste, libéral et maintenant retraité, médecin traitant de soignants et de leurs familles pendant 36 ans (1977 – 2013)
- Co-fondateur en 2010 de l'association d'entraide MOTS (Médecin – Organisation – Travail - Santé)
- Co-fondateur du DIU Soigner les Soignants en 2015
- Membre de l'Association Prévention Suicide en Occitanie
- Anciennes fonctions :
  - Maître de stage et chargé d'enseignement à la fac de médecine de Toulouse (1996 - 2012)
  - Chargé de mission régional de l'ANDEM, de l'ANAES et de la HAS (1990 - 2009)
  - Conseiller médical ARS Midi-Pyrénées (2010 - 2013) : SROS 1er recours.
  - Membre titulaire du CDOM 31 (1998 - 2012)
  - Fondateur, animateur et coordinateur d'une association de médecins (pôle de santé ELSA) (2005 - 2009)

infogyn Pau

infogyn Pau

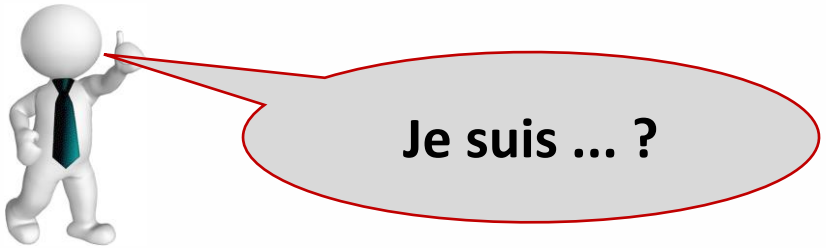
LES QUESTIONS QUE L'ON SE POSE ?

infogyn Pau

LES QUESTIONS QUE L'ON SE POSE ?

infogyn Pau

LES QUESTIONS QUE L'ON SE POSE ?



Je suis … ?

Ou PAS ?

Je vais être … ?

Je vais être … ?

Directif **Persuasif** **Participatif** **Délégatif**

infogyn Pau

LES SIGNES D'ALERTE VUS PAR LES PATIENTS ?

- L'agressivité
- L'irritabilité
- Le changement d'humeur
- Le manque d'écoute et de considération
- La tristesse
- Les retards dans les rendez-vous
- La salle d'attente comble
- Les oublis
- Les erreurs dans les prescriptions

infogyn Pau

LES SITUATIONS À RISQUE VUS PAR LES COLLÉGUES ?

- Je suis épuisé,… j'ai perdu le plaisir à faire ce métier que j'adorais,… je n'arrive plus à faire mon travail correctement !
- J'en ai ras le bol,… ils m'ont déprogrammé toutes mes interventions !
- Je suis anéanti,… je me fais insulté et traité de tout par un patient !
- Je suis brisé,… je viens de recevoir une plainte qui met en cause mes responsabilités !
- Je suis usé,... je ne suis plus motivé, j'ai envie de rester au lit toute la journée !

infogyn Pau

LES CONSTATS FAITS PAR LES SOIGNANTS DE SOIGNANTS ?

- **Beaucoup de soignants :**
  - **Affirment gérer eux mêmes** leur santé, leur stress, les patients difficiles, la surcharge de travail, les contraintes de temps,…
  - **Ont paradoxalement des difficultés à donner leur confiance à un confrère,** s'estimant apte à le faire tout seul : *« C'est bon, je gère, je me prescris déjà des antidépresseurs »*

- Certains adoptent des **« stratégies de survie »** et de **« fuite en avant »**

- **De nombreux soignants :**
  - Sont réticents à consulter pour eux-mêmes : **peur de déranger surtout pour des symptômes jugés futiles**
  - Privilégient les **« consultations de couloir »**
  - Se refusent à prendre en considération leur **vulnérabilité** : *« Moi dépressif ? Impossible ! »*
  - Se disent incapables d'arrêter de travailler quand ils sont malades

infogyn Pau

LES CONSTATS FAITS PAR LES SOIGNANTS DE SOIGNANTS ?

Accepter de consulter n'est souvent possible qu'en cas de *« grande détresse ».*

POURQUOI C'EST DIFFICILE ?

➡ C'est la honte ! ➡ C'est un constat d'échec ! ➡ C'est renoncer à son image de soignant tout-puissant ! ➡ C'est se sentir redevable !	➡ C'est infantile ! ➡ C'est la peur de déranger ! ➡ C'est accepter d'être malade ! ➡ C'est lâcher prise !

infogyn Pau

ABORDER LE SOIGNANT EN DIFFICULTE ET QUI VA MAL, ET L'ACCOMPAGNER VERS LES SOINS ADAPTES ?

Il s'agit de **s'entretenir** avec lui (et non de l'interroger) en lui posant **des questions qui donnent du sens** pour **faire émerger un projet personnel** et **décider d'une orientation (un parcours de santé)**

Sans être intrusif et y laisser sa peau !

infogyn Pau

MEDECIN-ORGANISATION-TRAVAIL-SANTE

Comment ça marche ?

mots
Prendre soin des soignants
association-mots.org

+33 (0) 608 282 589

Confidentialité

Neutralité

Plus de 2000 soignants accompagnés

25 à 30 demandes par mois

« UNE APPROCHE CENTREE SUR LA PERSONNE »

Par des médecins formés

(En référence à Carl ROGERS)

Indépendance

infogyn Pau

UN GUIDE D'AUTO-ÉVALUATION ?

- Comment je me soigne ?
- Comment je m'organise ?
- Comment je soigne ?

http://www.diu-soignerlessoignants.fr/

infogyn Pau

LE BAROMÈTRE DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DU PAMQ ?

Prendre ses signes vitaux psychologiques

https://www.pamq.org/wp-content/uploads/2021/08/Prendre-ses-signes-vitaux-psychologiques.pdf

Avec l'autorisation des auteurs

	EN SANTÉ	EN RÉACTION	FRAGILISÉ(E)	EN ÉTAT CRITIQUE
SIGNES	Être posé - Calme	Anxiété - Tristesse occasionnelle	Anxiété - Tristesse envahissante	Anxiété constante - Dépression - Idées suicidaires
	Sens de l'humour	Irritabilité - Sarcasme déplacé	Colère - Cynisme	Excès de colère - Agressivité
	Vivacité d'esprit	Oublis - Pensées intrusives	Indécision - Manque de concentration	Incapacité à se concentrer
	Sommeil réparateur	Sommeil perturbé	Sommeil agité, cauchemars	Trop ou manque de sommeil
	Rendement soutenu	Sentiment d'être surchargé - Procrastination	Sentiment d'être débordé - Piètre performance	Incapacité à faire ses tâches
	Confiance en soi, en les autres	Doute de soi	Doute des autres	Méfiant
	Se sentir bien	Tensions et maux de tête	Douleurs physiques	Maladies physiques
	Bon niveau d'énergie	Manque d'énergie	Fatigue	Épuisement
	Actif physiquement	Activités physiques réduites	Inactif physiquement	Léthargie
	Actif socialement	Contacts sociaux réduits	Contacts sociaux évités	Interruption des contacts avec ses proches
	Consommation occasionnelle et sociale	Consommation régulière mais contrôlée	Consommation difficile à contrôler	Abus ou dépendance
STRATÉGIES	Maintenir ses activités	Récupérer : ralentir - se reposer	Reconnaître qu'il faut agir	Consulter un professionnel rapidement
	Pratiquer la pleine conscience	S'outiller pour préserver sa santé psychologique	Récupérer : éliminer les tâches non essentielles	Se confier à un pair ou une personne de confiance
	Cultiver ses liens sociaux	Identifier les difficultés	Se confier à un pair ou une personne de confiance	Considérer un arrêt de travail
		Agir sur ce qu'on peut changer	Maintenir le contact avec ses proches	Reprendre contact avec ses proches

© 2020 Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de la Défense nationale; Adaptation © (2020) Rachel Thibeault, Ph.D. et le Programme d'aide aux médecins du Québec. Tous les droits sont réservés.

infogyn Pau

EN CONCLUSION

Osons « aller vers » et « être pair aidant ».

DEMANDER DE L'AIDE, C'EST FORT !

- Accepter que l'on a besoin
- Reconnaitre et accepter ses limites
- Eviter de se culpabiliser ou de se sentir en échec

PROPOSER DE L'AIDE, C'EST BIEN !

- Faire savoir que l'on est là
- Positiver
- Être patient
- S'entourer de ressources adaptées

ACCEPTER DE L'AIDE, C'EST DELICAT !

infogyn Pau