



**présanse**  
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

## LA SANTE DES MEDECINS

# Et vous docteur, comment ça va ?



**mots**  
Prendre soin  
des soignants  
[association-mots.org](http://association-mots.org)  
+33 (0) 608 282 589

26 Juin 2024

Docteur Jean-Jacques ORMIERES

**« JE VEILLERAI  
à ma propre santé, à mon bien-être  
et au maintien de ma formation  
afin de prodiguer des soins irréprochables »**

**LE SERMENT DU MEDECIN  
Association Médicale Mondiale Genève (Suisse)  
Octobre 2017**



## 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 40 ans
- Co-fondateur et Président d'Honneur de l'association d'entraide MOTS (Médecin – Organisation – Travail – Santé)
- Co-fondateur du DIU Soigner les Soignants

# Docteur Charles-André PRIME



# LES QUESTIONS QUE L'ON SE POSE



# LES QUESTIONS QUE L'ON SE POSE



# LES QUESTIONS QUE L'ON SE POSE



Je suis ... ?



100 % MOTIVÉ  
— À RIEN FAIRE —

Ou PAS ?



Je vais être ... ?



Je vais être ... ?



Directif

Persuasif

Participatif

Déléгатif

# LES SIGNES D'ALERTE

- L'agressivité
- L'irritabilité
- Le changement d'humeur
- **L'ISOLEMENT et LA SOLITUDE**
- 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



# LES SITUATIONS D'ALERTE



- **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 !

# QUEL EST LE NIVEAU DE SANTE DES MEDECINS ?

- **Les médecins sont généralement en bonne santé physique :**
  - Pas plus de pathologies que la population générale et les autres professions à forte responsabilité
  - Sont aussi porteurs de pathologies chroniques, telles que les maladies cardio-vasculaires, métaboliques, respiratoires, musculo-squelettiques et le cancer
- **En regard de la santé mentale :** autant de médecins atteints de dépression, d'anxiété, de maladie bipolaire et de psychose que dans la population générale.
- On observe toutefois une **fréquence accrue d'épuisement professionnel et de mortalité par suicide** par rapport à la population générale.
- Les médecins se démarqueraient par les **problèmes d'abus de substances à risque** (alcool, psychotropes,...)

# COMMENT ABORDENT-ILS LEUR PROPRE SANTE ?

- Sont **réticents à consulter** pour eux-mêmes
- Souvent dans le **déni ou minimisent leurs symptômes** => retard au diagnostic et à la prise en charge
- **Affirment gérer eux mêmes** leur santé, leur stress, les patients difficiles, la surcharge de travail, les contraintes de temps,...
- Privilégient les « **consultations de couloir** »,
- Privilégient **l'autodiagnostic et l'automédication**
- **Un grand nombre de médecins n'ont pas de médecin traitant personnel ou ne le consultent pas de façon approprié ou régulière**

# POURQUOI CES RESISTANCES A CONSULTER ?

- **Les facteurs organisationnels et les conditions de travail le souvent évoqués :**
  - Une organisation du travail sous tension : tension démographique et sous effectif.
  - Une charge mentale et émotionnelle importante.
  - Des violences et harcèlements internes et externes.
  
- **Mais aussi les barrières psychologiques :**
  - **Peur de déranger surtout pour des symptômes jugés futiles**
  - **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 »*
  - **Refus de prendre en considération leur vulnérabilité :** *« Moi dépressif ? Impossible ! »*
  - **Impossibilité d'arrêter de travailler** quand ils sont malades : *« Je ne suis pas remplacé ! »*
  - **Crainte pour leur carrière, la confidentialité et la protection des données personnelles**

# POURQUOI CES RESISTANCES A CONSULTER ?

- **ET PEUT-ETRE SURTOUT LES BARRIÈRES CULTURELLES :**

➔ C'est se croire invincible !

➔ C'est renoncer à son image de soignant tout-puissant !

➔ C'est la honte !

➔ C'est un constat d'échec !

➔ C'est se sentir redevable !

➔ C'est infantile !

➔ C'est la peur de déranger !

➔ C'est accepter d'être malade !

➔ C'est lâcher prise !

# LA CONSEQUENCE, UNE POPULATION VULNERABLE

- Malgré leur position privilégiée au sein du système de santé :
  - **Ils ont moins facilement accès aux services de soins pour eux-mêmes que la population générale**, surtout en ce qui concerne les problèmes auxquels ils sont le plus vulnérables.
  - **Ils sollicitent peu les structures d'aide et les numéros verts dédiés :**
    - Un seuil de tolérance et un altruisme importants ?
    - Une banalisation : « ce sont les risques du métier ! » ?
    - Des réticences à se soigner ou à prendre soin de soi ?
  - **Ils s'isolent quand ils vivent des émotions négatives.**
- **Accepter de consulter n'est souvent possible qu'en cas de « grande détresse »**

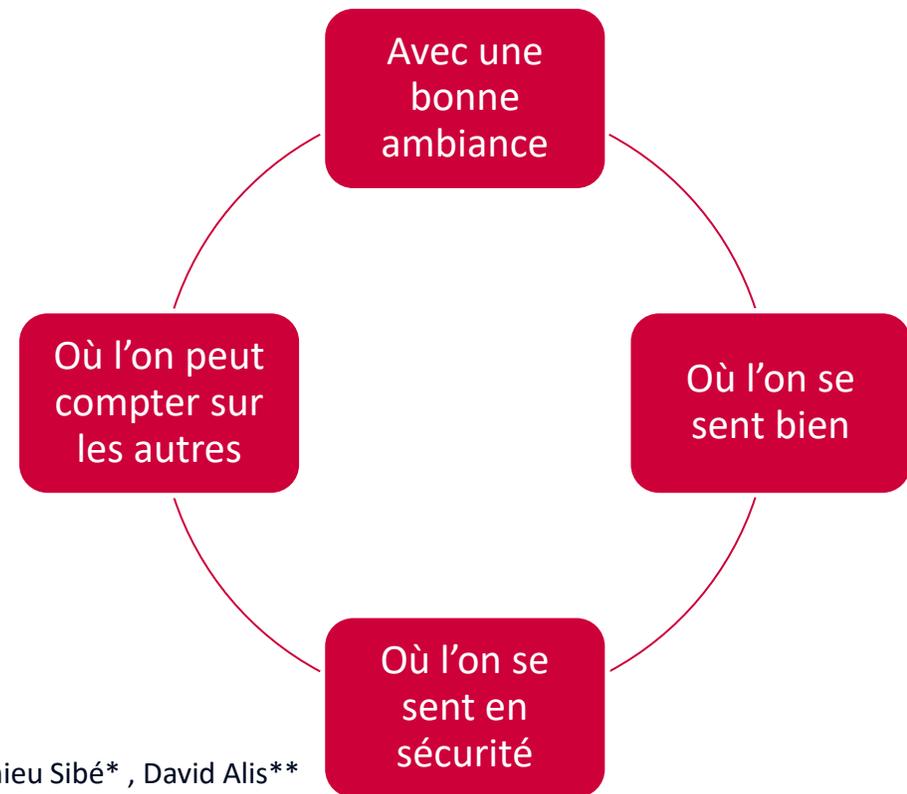
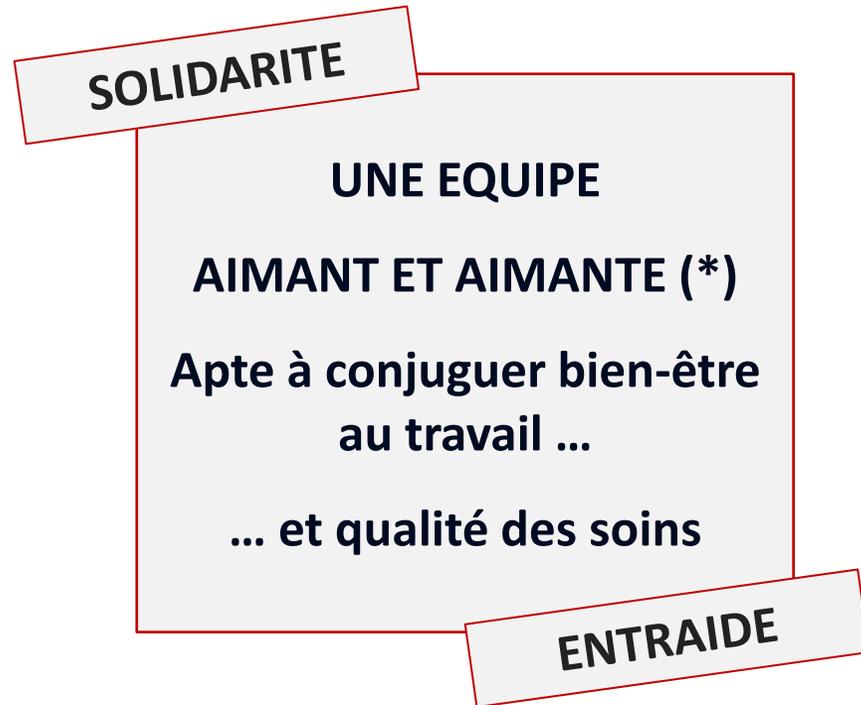
# PRÔNER LE ALLER VERS ET LA PAIR-AIDANCE

- **LE ALLER VERS :**
  - Aller à la rencontre des personnes fragiles et vulnérables
  - Nouer le dialogue **même sans demande**
  - **Créer un lien social d'entraide et de solidarité**
  
- **LA PAIR-AIDANCE :**
  - Un soutien, un accompagnement
  - Par un **pair** qui vit ou a vécu les mêmes situations
  - Qui a **formalisé** son savoir expérientiel au cours de son parcours de formation **au service de la collectivité**

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**

# S'APPUYER SUR LE COLLECTIF POUR PRÉVENIR LES RISQUES PROFESSIONNELS ET LEURS IMPACTS SUR LA SANTÉ



(\*) **L'hôpital magnétique** : un hôpital « aimant » qui favorise performance et bien-être au travail Matthieu Sibé\* , David Alis\*\*  
[https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/sibe\\_alis\\_2016\\_les\\_hopitaux\\_magnetiques\\_en\\_7\\_questions.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/sibe_alis_2016_les_hopitaux_magnetiques_en_7_questions.pdf)

# S'APPUYER SUR LE COLLECTIF POUR PRÉVENIR LES RISQUES PROFESSIONNELS ET LEURS IMPACTS SUR LA SANTÉ

| PROCEDURES  | OBJECTIFS   |
|---|---|
| <p><b>Clinique des interstices = Le café des soignants</b><br/>(Echanges informels dans le couloir, la cafétéria, ... , le bureau de la secrétaire ou du coordonnateur)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parler et être à l'écoute des autres</li> <li>• Nouer des relations et rompre l'isolement</li> <li>• Développer l'entraide et la solidarité</li> </ul>                                   |
| <p><b>Premier secours psychologique</b><br/>(Secourir le soignant victime d'un événement traumatique)</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopter immédiatement (&lt; 6 heures) un comportement adapté</li> <li>• Prévenir le risque de stress et de dépression post-traumatique</li> </ul>  |
| <p><b>Staffs de debriefing technique</b><br/>(Rencontre de gestion de crise = démarche psychoéducatrice)</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gérer un dysfonctionnement, une crise ou un événement traumatique</li> <li>• Renseigner sur le « réseau médico-socio-judiciaire »</li> <li>• Prévenir: « plus jamais ça ... »</li> </ul> |
| <p><b>Groupes d'Amélioration des Pratiques (GAP)</b><br/>(Pratiques de soins = comportements psycho-socio-professionnels)</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• = Groupes Qualité</li> <li>• Améliorer la pertinence des prescriptions et des parcours de soins</li> </ul>   |
| <p><b>Clusters Qualité de Vie au Travail</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discuter des détails des tâches/activités de chaque groupe professionnel dans la manière d'organiser le travail au quotidien.</li> </ul>   |
| <p><b>Formation interne</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Monter en compétences pour les adapter aux besoins et à la culture de la structure.</li> <li>• Identifier des ressources et créer des liens</li> </ul>                                   |
| <p><b>Groupes de supervision et groupe de parole</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soutenir émotionnellement et psychologiquement</li> </ul>  |
| <p><b>Réunions de concertation pluriprofessionnelle</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre une décision concernant la prise en charge d'un cas complexe</li> </ul>  |

# MEDECIN-ORGANISATION-TRAVAIL-SANTE

## Comment ça marche ?



**+33 (0) 608 282 589**

**Confidentialité**

Plus de 2500 soignants accompagnés  
(45% de médecins)

25 à 30 demandes par mois

« UNE APPROCHE CENTREE SUR LA  
PERSONNE »

(En référence à Carl ROGERS)

**Par des médecins formés**

**Neutralité**

**Indépendance**

# EN CONCLUSION

## PRENONS SOIN LES UNS DES AUTRES

### DEMANDER DE L'AIDE, C'EST FORT !

- Accepter que l'on a besoin
- Reconnaître 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
- Être patient, écouter et positiver
- S'entourer de ressources adaptées

**ACCEPTER DE L'AIDE**  
**C'est sortir de l'isolement pour se (re)construire !**