



LE BIEN ETRE ET LA SANTE AU TRAVAIL DES MEDECINS LIBERAUX

Et vous docteur, comment ça va ?



mots
Prendre soin
des soignants

association-mots.org
+33 (0) 608 282 589



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



RAPPELS SUR LES REALITES DU TERRAIN

Les médecins libéraux

- **D'après la CARMF – 1^{er} janvier 2024 :**
 - **124 265/226 000** médecins en exercice ont un **exercice libéral** (45% de MG)
 - **1 669** bénéficient des **indemnités journalières** pour des motifs psychiatriques (29,18 %), cancéreux (25,46 %) et traumatiques (10,67 %)
 - **325** médecins sont **invalides** : troubles psychiatriques = 1^{er} cause d'invalidité définitive (48,92 %)

- **49 à 51 %** d'entre eux **déclarent** présenter des **symptômes de burn-out** (*= troubles de l'adaptation et du changement*)

- **L'épuisement professionnel est le principal motif d'appel à MOTS**

RAPPELS SUR LES REALITES DU TERRAIN

La santé primaire en pleine mutation

- Passage d'un exercice individuel et solitaire à un **exercice pluriprofessionnel et coordonné** au service d'une **population** et d'un **territoire**, et pas seulement d'une patientèle.
- **Des structures de soins primaires diverses, en pleine évolution** : Cabinet individuel - Cabinet de groupe - Equipe de Soins Primaires (ESP) - Centre de Santé Primaire (CSP) - Maison de Santé Pluriprofessionnelle (MSP) - Communauté Professionnelle de Territoire de Santé (CPTS).
- **Des conditions de travail vécues comme difficiles** :
 - Une **organisation du travail sous tension** : tension démographique et sous effectif.
 - Une **charge mentale et émotionnelle importante** : pression des patients et des institutions, confrontation à la maladie et à la mort, dégradation des conditions de travail, cadences de travail, manque de reconnaissance, ...
 - Des **violences et harcèlements** internes et externes.

RAPPELS SUR LES REALITES DU TERRAIN

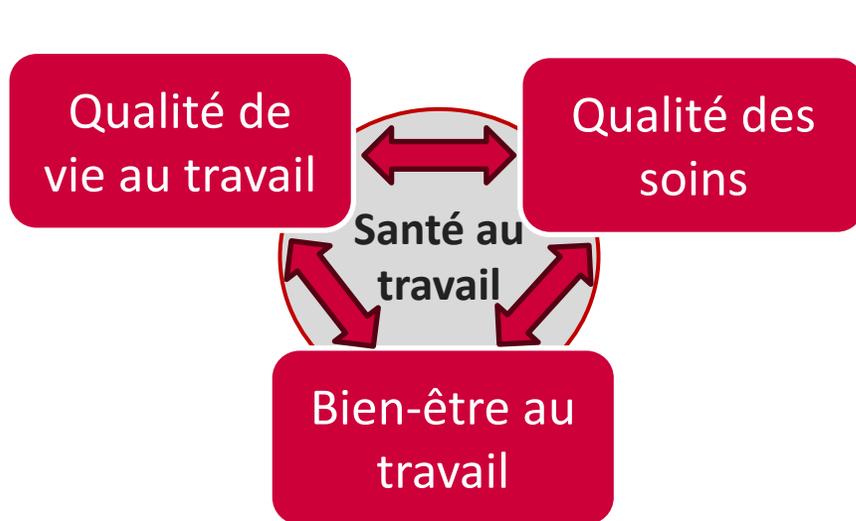
Des professionnels de santé très engagés

- **Tant professionnellement que personnellement :**
 - Souvent **par vocation** ou **par choix** pour le **coté humain** du métier de soignant
 - Une grand capacité d'**altruisme**, de **tolérance** et de **résilience**
 - Et une vision souvent **culpabilisante**

- **Des professionnels de santé libéraux payés à l'acte :**
 - Liberté d'installation
 - Indépendance professionnelle
 - Autonomie professionnelle

- **Vieillissants, peu enclins au suivi médical, au soutien moral et émotionnel.**

UN PROFESSIONNEL QUI VA BIEN EST UN PROFESSIONNEL QUI SOIGNE BIEN



- => **Qui s'occupe** du bien-être et de la santé au travail des médecins libéraux ?
- => **Comment gèrent-ils** les risques professionnels et leurs impacts sur la santé ?
- => **ALLER VERS**



mots
Prendre soin
des soignants
association-mots.org

fécop

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 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

LES SIGNES D'ALERTE

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



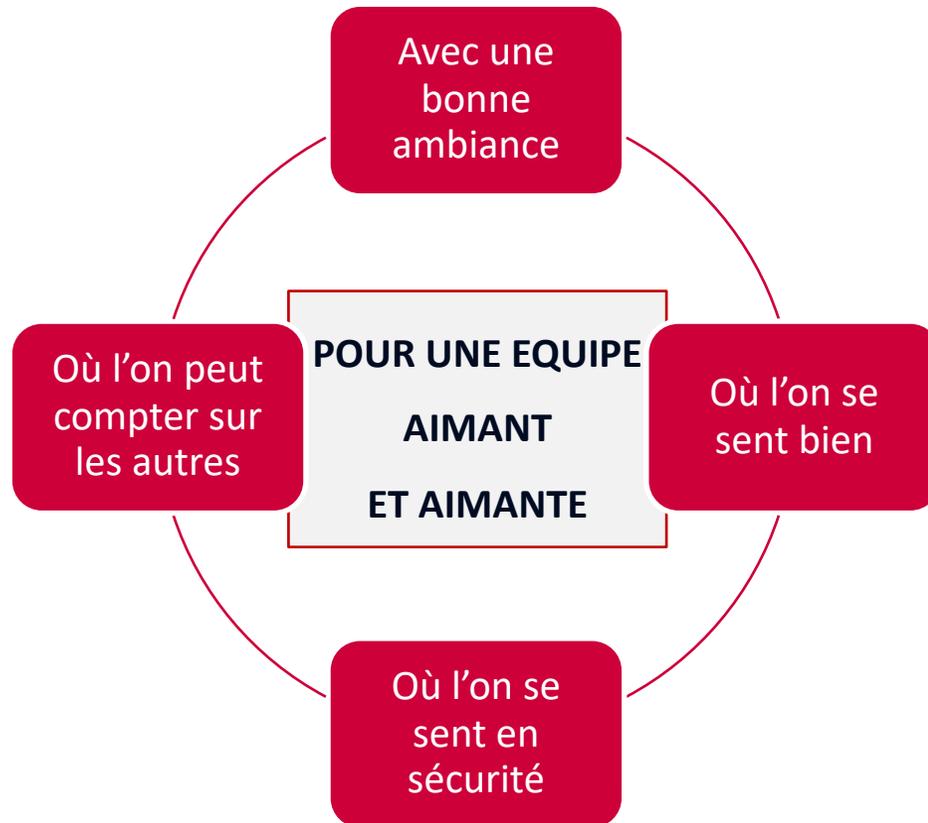
- **Je suis épuisé,**... j'ai perdu le plaisir à faire ce métier que j'adorais,... je n'arrive plus à faire mon travail correctement !
- **J'en ai ras le bol,**... ils m'ont déprogrammé toutes mes interventions !
- **Je suis anéanti,**... je me fais insulté et traité de tout par un patient !
- **Je suis 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 !

LES BENEFICES DU ALLER VERS ET DE LA PAIR-AIDANCE



- Redonne de **l'espoir**
- Améliore **l'estime de soi** et le sentiment d'efficacité personnelle
- Répond à des besoins fondamentaux tels que la **recherche de sens** et les **sentiments d'utilité et d'appartenance**
- Participe à la **reconnaissance** et à la **valorisation** du travail
- Facilite le **rétablissement**
- Favorise la **réhabilitation psycho-sociale**

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



Apte à conjuguer bien-être au travail ...



... et qualité des soins

LE PLURIPRO. COORDONNE PLEBICITE

Angéline Nguyen¹, Frédéric Joachimi², Sarah-Line Lancrerot³, Sylvie Duhamel⁴
¹Médecin généraliste, Toulouse
nguyenangeline88@gmail.com
²Étudiant en psychologie, Université Paris 8
³Médecin de santé publique, Marseille
⁴Université de Bordeaux, Département de Médecine Générale de Bordeaux
Très à part : A. Nguyen

L'exercice regroupé et coordonné en maison de santé pluriprofessionnelle est-il protecteur de l'épuisement professionnel ?
Remise en question d'un paradigme

Résumé
Les regroupements en maison de santé pluriprofessionnelle (MSP) ont toujours été présentés par leurs promoteurs et les agences régionales de santé comme un moyen d'éviter l'épuisement professionnel des soignants. Cette affirmation manquait de preuves. Ce travail interrogeant 234 professionnels vient nuancer le dogme. La grande majorité des soignants ont déclaré se sentir bien en MSP mais plus de la moitié ont avoué ressentir des stress au travail et

DIU SOIGNER LES SOIGNANTS



<http://diu-soignerlessoignants.fr>

fécop

- Sur un échantillon de 234 professionnels de santé exerçant en MSP :
 - 93% se sentent bien dans la MSP
 - 71% déclarent une amélioration de leur qualité de vie
 - 70% déclarent une amélioration de leur moral
 - 61% déclarent une amélioration globale de leur santé
- L'exercice pluriprofessionnel coordonné « *améliore les conditions de vie privée et professionnelle de ses membres, évitant ainsi le « burn-out ».*

QUELS SONT LES ELEMENTS QUI GENERENT VOTRE BIEN-ÊTRE ET CELUI DES MEMBRES DE VOTRE EQUIPE ?

La
Départ'
L'instant pluripro



- **LA POSSIBILITÉ D'ÉCHANGER LIBREMENT, SANS JUGEMENT**
- L'interconnaissance
- La reconnaissance
- Un cadre suffisant, souple et partagé par tout le monde
- Le rôle de régulation de la coordination
- Le partage
- L'ambiance
- La convivialité
- La machine à café



**Seul on va plus vite,
ensemble on va plus loin !**

QUELS SONT LES COMPORTEMENTS PROFESSIONNELS ET RELATIONNELS QUI CONTRIBUENT A AMELIORER VOTRE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL ?

La
Départ'
L'instant pluripro



- L'EMPATHIE
- LA BIENVEILLANCE
- L'écoute (active)
- La solidarité
- La gestion des émotions
- La gestion des conflits
- La confiance
- La communication

RENFORCER LES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES ?

Se connaître soi-même/Eprouver de l'empathie pour les autres

Savoir gérer le stress/Savoir gérer ses émotions

Savoir se faire comprendre/Être habile dans les relations

Avoir une pensée critique/Avoir une pensée créative

Savoir résoudre les problèmes/Savoir prendre des décisions

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

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

MEDECIN-ORGANISATION-TRAVAIL-SANTE

Comment ça marche ?



+33 (0) 608 282 589

Confidentialité

Plus de 2000 soignants accompagnés
25 à 30 demandes par mois

Neutralité

« UNE APPROCHE CENTREE SUR LA
PERSONNE »

Par des médecins formés

(En référence à Carl ROGERS)

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 !

POUR EN SAVOIR PLUS

- **Outils de prévention et d'autoévaluation :**
 - **Cahier de prévention IMOTEP :** <http://diu-soignerlessoignants.fr/wp-content/uploads/2024/03/cahier-de-prevention-IMOTEP.pdf>
 - **Guide d'autoévaluation des risques psychosociaux :** MOTS/DIU soigner les soignants : Comment je me soigne ? Comment je m'organise ? Comment je soigne ? <http://diu-soignerlessoignants.fr/wp-content/uploads/2020/12/GUIDE-dauto-%C3%A9valuation-V3-21.12.2020.pdf>

- **Compétences psycho-sociales :** <https://www.santepubliquefrance.fr/competences-psychosociales-cps>

- **Premier secours en santé mentale :** <https://www.pssmfrance.fr/etre-secouriste/>

- **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

BONUS

Prévenir le surmenage

Le baromètre de la santé psychologique

Quels sont les signes à surveiller pour prévenir le surmenage ?

Le baromètre de la santé psychologique vous permet de prendre vos signes vitaux psychologiques en un coup d'œil. Utilisé quotidiennement, il vous aide à préserver votre équilibre en période de stress prolongé et à la suite d'un événement troublant.

Peu importe la zone dans laquelle vous vous trouvez et même si votre état fluctue, l'important est de vous donner les moyens nécessaires pour revenir vers la zone verte.

Cet outil d'auto-évaluation a été conçu par le
« PROGRAMME D'AIDE AUX MEDECINS DU QUEBEC »
<https://www.pamq.org>

	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*
STRATÉGIES	Consommation occasionnelle et sociale	Consommation régulière mais contrôlée	Consommation difficile à contrôler	Abus ou dépendance
	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*