



INSTITUT EUROPEEN DE
FORMATION EN SANTE

L'épuisement professionnel du soignant

Julien DAVENNE
Psychologue clinicien

Institut Européen de Formation en Santé

32 rue de PARADIS

75010 PARIS

Tel : 03 87 18 18 18

Email : contact@iefsante.com

Le travail en cancérologie est éprouvant :

- Demande un investissement relationnel
- Confronte quotidiennement à la souffrance
- Oblige un rapport à la mort
- Implique des deuils réguliers

Le burn-out

- Ce travail difficile peut entraîner un épuisement professionnel du soignant aussi appelé burn-out
- L'épuisement professionnel se caractérise par une fatigue chronique accompagnée d'une mésestime de soi et un sentiment de frustration au travail
- Métaphore de la combustion d'une fusée

trépied du burn-out

- L'épuisement émotionnel avec une sensation de vide et de fatigue au travail
- La déshumanisation de la relation
- La baisse du sentiment d'accomplissement professionnel, dévalorisation de soi, culpabilité

Trois repères :

- Absentéisme
- Refuge dans la technicité, les tâches organisationnelles
- Présentéisme inefficace (effacement de soi)

- Le burn-out est un état de souffrance, il n'est pas une dépression, pas une maladie.
- Le burn-out est un processus dynamique réversible.

Il passe par quatre phases :

- Idéalisation du travail
- Stagnation dans une même fonction
- Désillusion
- Démoralisation

Les signaux d'alerte sont

- Abnégation (plus de satisfaction au travail)
- Crise d'identité professionnelle
- Anxiété chronique
- Syndrome John Wayne (robocop)

Prévention

- projet de service,
- organisation du travail,
- temps d'échanges sur ses difficultés (importance de la pause café),
- éviter les glissements de tâches,
- Importance des staff cliniques.

- Une attention particulière aux jeunes professionnels qui voient l'idéal professionnel se confronter à la réalité du terrain.

Prise en charge

- Médecin du travail
- Psychologue du personnel
- Ressources externes
- Rompre l'isolement

Ressources (1/2)

- Repérer ce qui m'appartient, ce qui appartient à l'autre
- Repérer ce que je peux faire, quelles sont mes limites
- Accepter d'avoir de la peine, être triste ou ému, accueillir l'émotion, l'identifier et l'apaiser
- Privilégier la réalité et pas l'imaginaire : pas de projection, on ne sait met pas à la place de

Ressources (2/2)

- Avoir une cohésion d'équipe
- Identifier les lieux de ressourcement
- Prendre de la distance avec l'idéal, regarder ce qui a été fait concrètement
- Parler de mes difficultés et de mes succès
- Boucler une situation, ritualiser ?