

Le burn-out des soignants: Comment s'en prémunir?

Alexander Nicholls & Bernard Grosjean



www.catp.be

Le burn-out des soignants: Comment s'en prémunir?

- I. Introduction et définitions
- II. Les causes du burn-out
- III. Les stades du burn-out

Définition

« Le burn-out est le fait de s'user et d'être épuisé après avoir sollicité de soi trop d'énergie ou de ressources. »
(Delbrouck, 2011)

Les 3 volets du burn-out

1. Épuisement émotionnel
2. Déshumanisation
3. Autodépréciation

(Maslach et Jackson)

1er Volet - Épuisement émotionnel

- Fatigue, perte d'énergie, sentiment d'être vidé → repos et sommeil ne suffisent plus
- Troubles émotionnels (crises de larmes, colère...)
- Difficultés cognitives
- Tout paraît insurmontable

2e Volet - Dépersonnalisation

- Dimension interpersonnelle du burn-out :
 - désinvestissement de la relation à l'autre, mise à distance
 - perte de l'empathie (à l'égard des collègues, des patients)

3e Volet - Autodépréciation

- Honte, culpabilité
- Baisse de l'estime de soi et de la confiance en soi
- Sentiment d'échec professionnel
- Sentiment d'incompétence et d'inefficacité
- Conclusion : «Je ne suis peut-être pas fait-e pour ce métier»

Travailleurs concernés

- Années 1960 : soignants (médecins, infirmière-s)
- Années 1970 : toute relation d'aide avec dimension émotive (travailleurs sociaux, enseignants)
- Aujourd'hui : tous les travailleurs

Épidémiologie (Belgique)

- 0,8% soit 1/125 actifs diagnostiqués
 - Prof. médicales : 3% à 11%
- Stress au travail : 28% “la plupart du temps” ou “toujours”

Enquêtes 2010, 2012 (SPF)

Le stress

1/3 de la population souffre de stress, mais pas 1/3 de burn-out (Stock, 2014).

- Le stress chronique au travail est la *cause*, le burn-out est la *conséquence*.

Le stress

Réaction positive protégeant l'organisme :

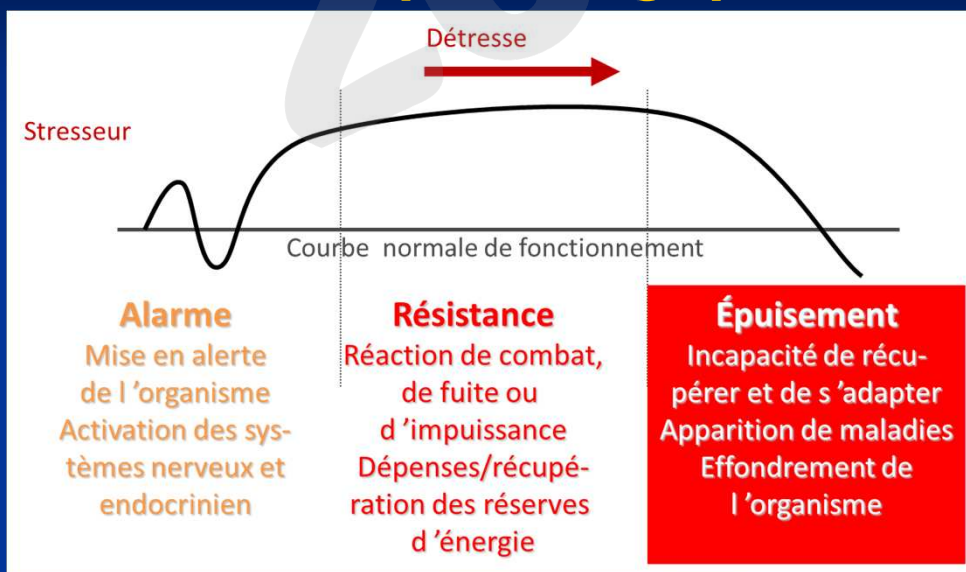
- réagir au danger
- limiter la prise de risque

Cycle du stress (Hans Selye) :

alarme → détente → alarme → détente

=> Sans danger si détente suit alarme

Stress pathologique



Eric Lorient : <https://ericlorio.files.wordpress.com/2015/05/resistance-stress.png>

Burn-out, burn-in ou bore-out?

Burn-in :

- « Présentéisme » menant au surmenage;
- À son poste malgré problèmes de santé physique ou mentale;
- Suivi par un Burn-Out.

(Cooper, 1994)

Burn-out, burn-in ou bore-out?

Bore-out : (= *s'ennuyer*)

- Manque de défis
- Désintérêt
- Ennui

(Werder & Rothlin)

Le burn-out des soignants: Comment s'en prémunir?

I. Introduction et définitions

II. Les causes du burn-out

III. Les stades du burn-out

A. Facteurs environnementaux

- **Environnement professionnel**
 - Particularités de l'emploi
 - Problèmes organisationnels
 - Problèmes liés à la hiérarchie
 - Problèmes interpersonnels
- **Contexte socio-économique**
- **Vie privée**

B. Facteurs personnels

- Conscience professionnelle élevée
- Enthousiasme extrême (Hyperactivité,...)
- Faire du travail le centre de sa vie
- Oubli de soi et de ses besoins
- Anxiété et difficulté à gérer les émotions
- Manque d'affirmation de soi

Pilotes de vie ou *drivers*

- Construits dès l'enfance à partir des exigences parentales :
 - « Sois fort ! »
 - « Fais plaisir ! »
 - « Fais des efforts ! »
 - « Dépêche-toi ! »
 - « Sois parfait ! »

(Kahler)

Pilotes de vie ou *drivers*

Aspects positifs :

- SOIS FORT → tenace, résistant
- FAIS PLAISIR → flexible, adaptable
- FAIS EFFORT → persistant
- DEPECHE TOI → efficace
- SOIS PARFAIT → bon organisateur

Pilotes de vie ou *drivers*

S'accorder la permission :

- SOIS FORT → d'avoir des émotions
- FAIS PLAISIR → de vivre selon ses valeurs
- FAIS EFFORT → de se mettre des limites
- DEPECHE TOI → de prendre son temps
- SOIS PARFAIT → de faire des erreurs

Le burn-out des soignants: Comment s'en prémunir?

- I. Introduction et définitions
- II. Les causes du burn-out
- III. Les stades du burn-out

Les Stades du Burn-Out

1. Enthousiasme
2. Stagnation
3. Frustration
4. Apathie
5. Désespoir

➤ *Exemple de l'infirmière*

Josse (2008) et Delbrouck (2011)

Stade 1 - Enthousiasme

- Enthousiasme idéaliste, vocation
 - Dévoué-e, s'attache à ses patients
 - Très motivé-e et surinvesti-e
 - au détriment de ses besoins personnels
- *Équilibre vie privée / vie professionnelle*
 - *Être empathique mais ne pas compatir*
 - *“Qui veut aller loin ménage sa monture”*

Stade 2 - Stagnation

- Réalité : stress, charge de travail, horaires
 - Souffrance et mort des patients
 - Peu de gratitude et de reconnaissance
 - ↓ satisfaction au travail et ↑ fatigue
- *Définir sources de stress + leviers*
 - *Vision à long terme*
 - *Identifier sources de valorisation*

Stade 3 - Frustration

- Doutes et remise en question
- Fatigue chronique, irritabilité, repli sur soi
- Troubles psychosomatiques
 - *Travail sur soi (auto-empathie)*
 - *Accepter l'aide extérieure*
 - *Attention au déni et au « burn-in »*
 - *Attention au volet « Déshumanisation (*)»*

(*) Rappel: Déshumanisation

Défenses :

- Se coupe de ses émotions; humour noir, cynisme ; hostilité envers les patients (+ honte, «ce n'est pas moi»)
- Veut se montrer dynamique devant les autres

Stade 4 - Apathie

- Désintérêt, détachement
- Tente d'en faire le moins possible
- Se protège de tout ce qui pourrait mettre sa position en danger (faire bonne figure)
 - *Se faire aider : médecin, thérapeute, hiérarchie, collègues, proches (...!)*
 - *Lâcher-prise*

Stade 5 - Désespoir

- Stade ultime : « craque », démissionne
- Perd tout espoir de voir la situation évoluer
- Perd confiance en l'avenir
 - *Remise en question globale*
 - *! Se faire aider ! (*)*

Prise en charge pluridisciplinaire

3 axes :

- Médical
- Psychothérapeutique (hypnose)
- Coaching professionnel
- Travail d'équipe!

Le burn-out des soignants: Comment s'en prémunir?

Alexander Nicholls & Bernard Grosjean



www.catp.be