

# **Le Burn Out : Comment en sortir ? Comment ne pas y entrer ?**

## **Justification**

Le burnout ou épuisement professionnel est un état d' « épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel ». Concrètement, face à des situations de stress professionnel chronique, la personne ne parvient plus à faire face et sombre dans le burnout.

Le burnout concerne de façon prégnante les professions soignantes. Pour celles-ci, le rapport à l'autre est essentiel. Il constitue un enjeu, parfois vital, pour les patients, bénéficiaires de la relation.

Population à risque historiquement identifiée et objet de nombreuses études récentes montrant une morbidité particulièrement élevée, les professionnels de santé en activité ou en formation sont exposés au risque d'épuisement professionnel, étant donné la pénibilité de leur travail que ce soit pour des causes intrinsèques liées à la nature même de l'activité médicale (confrontation avec la souffrance et la mort, prises en charge impliquant l'entrée dans l'intimité des patients, etc.) ou des causes extrinsèques (charge et organisation du travail, etc.).

Le burnout n'est pas sans conséquence, non seulement sur les professionnels de santé eux-mêmes, mais aussi sur ses patients et sur la collectivité. Et c'est donc tout le système de soin qui est en danger. Cette situation nécessite une prise en charge urgente à la fois collective et individuelle. En particulier, apprendre à gérer son stress permet d'éviter de sombrer dans l'épuisement professionnel.

## **Références**

HAS : Fiche mémo : Repérage et prise en charge cliniques du syndrome d'épuisement professionnel ou burnout, Mars 2017

## Objectifs

1. Reconnaître les symptômes de burn out
2. Prendre conscience de l'ampleur du problème
3. Identifier les causes
4. Faire appel à des structures d'aide
5. Participer à la mise en place de mesures collectives de prévention
6. Mettre en place une stratégie de prévention au niveau personnel
7. Expliquer la physiologie du stress
8. Reconnaître les signaux de stress chez soi et chez les autres
9. Utiliser des méthodes et des outils de gestion du stress

## Programme

### Demi-journée 1 : objectifs 1, 2, 3

9h-9h30 : Plénière : accueil, prétest, présentations et recueil des attentes des participants

*9h30-10h : Atelier : les participants réalisent sur des post it un jeu du dictionnaire sur le mot burn out; puis, individuellement, à l'aide de questionnaires, ils s'interrogent sur leurs fonctionnements en tant que soignant et sur leur rapport à leurs patients*

10h-10h30 : Plénière : qu'est-ce que le burn out ? l'expert présente l'historique du burn out, les trois composantes de cette maladie de la relation d'aide et l'outil validé pour évaluer le burn out : le MBI

*10h30-11h : Atelier : chaque participant renseigne le Maslach Burn Out Inventory, puis s'interroge sur son ressenti à la vue des résultats de cet autodiagnostic ; travail individuel qui peut être partagé selon le besoin ou le désir de chacun ; puis ils se positionnent sur le modèle de Cherniss par rapport à leur orientation professionnelle*

11h-11h30 : Plénière : épidémiologie : l'expert présente des différentes études réalisées à ce jour sur le burn out dans les différentes professions de santé

*11h30-12h : Atelier : les causes du burn out : les participants en petits groupes notent sur des post-it (une cause par post-it) ce qu'ils identifient comme causes possibles du burn out des soignants ; puis ils vont les coller sur des panneaux préparés (évolution sociétale, évolution du métier, relations avec les patients, gestion du temps, charges administratives.)*

12h-12h30 : mise en commun des travaux des ateliers, commentaires et apports complémentaires de l'expert

Matériel : présentation PowerPoint, Ordinateur, vidéoprojecteur, Paper board, prétest, post it, questionnaires, Maslach Burn Out Inventory,

## **Demi-journée 2 : objectifs 4, 5, 6**

*14h- 15h00 : Atelier : cas : présentation (film) d'interviews de soignants qui ont été victimes d'un burn out ; analyse de ces interviews : causes du burn out, élément déclencheur du « craquage », solutions trouvées ; qu'auriez vous fait et quand si ce cette personne était un confrère, un collègue que vous connaissiez ?*

15h-15h30 : Plénière : comment en sortir : mise en commun des travaux des ateliers, commentaires et apports complémentaires de l'expert (associations existantes, aides possibles....)

*15h30-16h : Atelier : les participants en petits groupes cherchent des idées de solutions à mettre en place au niveau des professions de santé pour prévenir le burn out*

16h- 16h30 : Plénière : comment le prévenir : mise en commun des travaux des ateliers, commentaires et apports complémentaires de l'expert (solutions collectives déjà existantes)

*16h30-17h : Atelier : les participants en petits groupes cherchent des idées de solutions à mettre en place au niveau individuel pour prévenir le burn out*

17h-17h30 : Plénière : comment le prévenir : mise en commun des travaux des ateliers, commentaires et apports complémentaires de l'expert (en particulier gérer son stress)

Matériel : présentation PowerPoint, Ordinateur, vidéoprojecteur, enceintes, film, Paper board, post it,

### **Demi-journée 3 : objectifs 7, 8, 9**

*9h-9h15 : Atelier : recueil des situations stressantes vécues par les participants*

9h15-9h45 : Plénière : qu'est-ce que le stress ? Apports de l'expert : physiologie, symptômes, causes, définition...

*9h45-10h : Atelier : chaque participant réalise son autodiagnostic par un test validé sur son niveau de stress et sa résistance au stress*

10h-11h : Plénière : l'expert présente 7 clés de la gestion du stress :

1. Prendre en compte mes problèmes,
2. Faire confiance : à moi-même et aux autres
3. Me fixer des objectifs réalistes et me focaliser sur eux
4. Me libérer de mes messages contraignants
5. Me relaxer physiquement
6. Me préparer aux situations difficiles
7. Me dynamiser mentalement

*11h-12h30 : Atelier : les participants s'entraînent à utiliser les 3 premières clés, grâce à des outils (ex : carnet de stress), des tests et des exercices*

Matériel : présentation PowerPoint, Ordinateur, vidéoprojecteur, Paper board, post it, autodiagnostic, tests, exercices,

#### **Demi-journée 4 : objectif 9,**

14h-14h15 : Plénière : l'expert répond à des questions complémentaires sur les 2 premières clés

*14h15-15h30 : Atelier : les participants s'entraînent à utiliser les 2 clés suivantes, grâce à des tests et des exercices*

15h30-15h45 : Plénière : l'expert répond à des questions complémentaires sur les 2 clés

*15h45-16h45 : Atelier : les participants s'entraînent à utiliser les 2 dernières clés, grâce à des exercices (relaxation, visualisation, ancrage...)*

16h45-17h00 : Plénière : mise en commun et apports complémentaires de l'expert ;

17h00- 17h30 : Plénière : post-test, évaluation et conclusion

Matériel : présentation PowerPoint, Ordinateur, vidéoprojecteur, Paper board, test, exercices, post test

#### **Bibliographie**

INRS : Epuisement professionnel ou burnout : Quand l'investissement professionnel devient trop lourd à porter, 2019 ; [www.inrs.fr/risques/epuisement-burnout.html](http://www.inrs.fr/risques/epuisement-burnout.html)

1. Freudenberger H., 1974, Staff burn-out, Journal of Social Issues, 30, 159-165.
2. Maslach, C, Jackson, SE – Maslach Burn Out Inventory. Palo Alto: Consulting press; 1996.
3. Laurence Levasseur : 50 exercices pour gérer son stress, Eyrolles, Paris 2009

4. Galam E. L'épuisement professionnel des médecins libéraux franciliens : témoignages, analyses et perspectives. Commission Prévention et santé publique. URML Île-de-France Juin 2007. Sur <http://www.urml-idf.org/public>
5. Canoui P, Mauranges A. Le syndrome d'épuisement professionnel des soignants : de l'analyse du burn out aux réponses. Paris: Masson; 1998.
6. CNOM (rapport) Le médecin malade Juin 2008 <http://www.conseil-national.medecin.fr/sites/default/files/lemedecinmaladesynthese.pdf>
- 7 Pierre Canoui and Aline Mauranges : Le Burn-Out à L'hôpital ; Le syndrome d'épuisement professionnel des soignants ; Book • 5th Edition • 2015
- 8 Ordre national des infirmiers : Dépression, épuisement professionnel, mal-être :quelle réalité au sein de notre profession ? avril 2018