



Les signes d'épuisement professionnel chez les médecins

Repenser votre façon d'aborder votre vie professionnelle et personnelle pourrait vous éviter de subir de la pression et du stress

Cheshta Mann

Avril 2021

Les médecins travaillent jour et nuit sans se soucier des conséquences que cela peut avoir sur leur bien-être physique, psychologique et émotionnel. La nature de leur profession exige qu'ils soient rapidement disponibles pour s'occuper de leurs patients, et ce, même à des heures tardives. Puis, à force de travailler après les heures normales ainsi que les fins de semaine, ils finissent par se sentir épuisés émotionnellement et mentalement, sans avoir de temps pour se remettre du stress et de la fatigue.

L'épuisement professionnel chez les médecins est depuis longtemps un problème majeur dans le secteur de la santé; la COVID-19 n'a fait qu'empirer la situation.

Bien que la lourde charge de travail soit considérée comme étant l'une des principales causes, voici quelques autres facteurs qui contribuent à des niveaux élevés de stress chronique au travail.

- Aucune reconnaissance pour leur travail ou presque
- Absence de contrôle sur la charge de travail excessive
- Incapacité à établir un équilibre entre la vie personnelle et la vie professionnelle
- Hausse de l'informatisation de la profession qui engendre la création de tâches administratives chronophages telles que la facturation, la saisie d'ordonnances, etc.

Selon l'édition 2021 du Rapport national de Medscape sur l'épuisement professionnel, la dépression et le suicide chez les médecins, les femmes sont plus susceptibles de souffrir d'épuisement professionnel que les hommes. Toujours selon ce rapport, ce sont les médecins âgés de 45 à 54 ans qui sont les plus touchés par l'épuisement professionnel, soit le groupe d'âge où la productivité au travail devrait avoir atteint un sommet et où les pratiques devraient être stables.

Certains des facteurs qui causent l'épuisement professionnel sont directement liés au choix de carrière :

- **La personne** : La profession vient avec beaucoup de responsabilités et d'idées préconçues. Les gens voient les médecins comme des personnes hautement motivées et très fonctionnelles ayant des solutions à tous les problèmes possibles. Ils oublient par contre que même si les médecins essaient de faire de leur mieux, ils ont peu de contrôle sur les résultats.
- **Le lieu** : Qu'ils travaillent dans un grand hôpital ou une petite clinique, les médecins sont souvent distraits par les nombreuses personnes qui entrent et qui sortent chaque jour. De plus, cet achalandage ininterrompu les empêche d'avoir une certaine intimité et une tranquillité d'esprit pendant leurs longues heures de travail.
- **La profession** : On présume que les médecins sont « surhumains » et doués pour résoudre les problèmes de santé. Ainsi, une personne souffrant soudainement de troubles cardiaques durant la nuit ira voir le médecin en pensant qu'il posera immédiatement un diagnostic et qu'il lui proposera une solution instantanée. Du point de vue du médecin, la réalité est tout autre. Imaginez à quel point cette personne qui essaie tous les jours de résoudre les problèmes de chacun de ses patients peut se sentir épuisée et dépassée.



Les conséquences

L'épuisement professionnel chez les médecins est un processus chronique qui évolue lentement et où les symptômes tardent à se manifester. Cependant, plus on détecte les symptômes tôt, mieux c'est.

Concrètement, l'épuisement professionnel est un syndrome psychologique mesurable d'épuisement émotionnel qui peut avoir une incidence importante sur le rendement des médecins, notamment en :

- réduisant la productivité
- réduisant la qualité des soins prodigués aux patients
- augmentant le nombre d'erreurs

Lorsque l'épuisement professionnel passe inaperçu et que le secteur de la santé ne collabore pas avec les médecins pour lutter contre le problème, c'est non seulement le bien-être des médecins qui en fait les frais, mais aussi les patients.

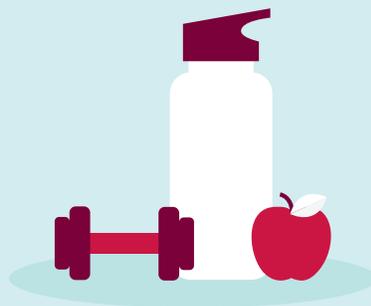
Comment lutter contre l'épuisement professionnel?

Être médecin, c'est être réactif et immédiatement disponible, partout et en tout temps. Mais ne laissez surtout pas ces horaires de travail stricts vous voler vos moments de repos, de joie et de loisirs.

La solution la plus simple et la plus évidente pour se remettre d'un épuisement professionnel consiste à prendre congé. De plus, vous pouvez adopter ces stratégies efficaces pour prévenir l'épuisement professionnel et revenir sur la bonne voie avec plus d'énergie et d'enthousiasme :

Dans la vie personnelle

- **Méditation** : Ajoutez la méditation à votre routine quotidienne d'autosoins pour éviter l'épuisement professionnel et le stress. Cette technique de respiration toute simple permet non seulement d'être plus calme, mais elle aide aussi à rester concentré et détendu. Si la méditation pendant de longues périodes vous effraie, commencez par des périodes de 2 minutes, puis, lorsque vous serez à l'aise, passez à des séances de 5 à 15 minutes.
- **Entraînement de pleine conscience** : On est parfois tellement concentré sur le respect des échéances ou l'atteinte d'un rendement supérieur au travail qu'on oublie de porter attention à la façon dont on se sent soi-même. Grâce à la pleine conscience, vous créez un lien avec vous-même et devenez « conscient » de vos activités, de vos émotions et de vos pensées. En outre, cette technique aide à accorder la priorité à son énergie, à éliminer les distractions et à accomplir des tâches établies.
- **Exercice physique** : Selon la plus récente étude de Medscape, 48 % des médecins ont eu recours à l'exercice physique pour lutter contre l'épuisement professionnel. L'exercice stimule la sécrétion des endorphines, aussi connues sous le nom d'« hormones du bonheur ». Votre entraînement n'a pas besoin de durer de 45 à 60 minutes. Il doit simplement vous pousser à bouger votre corps. Alors, allez à la salle de sport, faites quelques pompes, courez, marchez ou faites une activité qui réveille votre corps et réduit votre niveau de stress.



Dans les établissements de santé ou cabinets médicaux

- **Travail d'équipe** : Beaucoup de personnes pensent que le rôle des médecins se limite à soigner les patients et à prescrire des médicaments. Or, rien n'est moins vrai. À la seconde où un patient prend rendez-vous, le médecin doit effectuer plusieurs tâches administratives, comme saisir des ordonnances, préparer les renouvellements et inscrire les renseignements sur le patient dans le dossier de santé électronique. En essayant de tout faire eux-mêmes, les médecins finissent par prolonger leurs heures de travail et accumuler de la fatigue, ce qui peut devenir une source d'épuisement professionnel. Comme solution, les établissements de santé et les cabinets médicaux devraient essayer de déléguer ces tâches chronophages directement au personnel de soutien afin de permettre aux médecins de se concentrer uniquement sur la chose qui mérite toute leur attention : leurs patients.

- **Perfectionnement professionnel** : Il est tout aussi important de consacrer suffisamment de temps au perfectionnement professionnel que de soigner ses patients. Il ne vous sert à rien d'améliorer vos compétences et de conserver vos titres si vous ne savez pas comment vous en servir pour révolutionner le secteur des soins de santé. Découvrez quels sont vos objectifs et comment certains programmes de perfectionnement professionnel vous aideront à les atteindre.
- **Engagement organisationnel** : Les organisations doivent mettre en place des stratégies efficaces pour protéger le bien-être mental et physique des médecins. Certaines d'entre elles mettent sur pied des groupes d'entraide, offrent du soutien en matière de bien-être mental tout en préservant la confidentialité des renseignements, et favorisent des discussions ouvertes avec leurs leaders où le personnel discute des sources de stress.

Conclusion

Les médecins se dévouent sans compter les heures pour améliorer la vie de leurs patients. En ces temps étranges et en dépit des nombreux défis personnels et professionnels auxquels ils font face, les médecins ont su faire preuve de résilience et de force. Nous comprenons qu'en plus d'accomplir des actes d'héroïsme, vous devez aussi vous occuper de vos finances. N'oubliez pas que nous pouvons vous aider et vous offrir le service spécialisé que vous méritez grâce à notre trousse Service complet pour médecins CIBC. Vous pouvez toujours communiquer avec l'un de nos spécialistes du domaine des soins de santé pour obtenir les bons conseils, que ce soit pour vos finances courantes, votre pratique professionnelle ou les deux. Alors que vous êtes occupé à donner le meilleur de vous-même, n'oubliez pas que nous sommes là pour vous aussi.

Pour en savoir plus, visitez : cibc.com/Soinsdesante