

Dramatisons-nous à l'excès l'épuisement professionnel chez les médecins de famille?

Karen Trollope-Kumar MD PhD

NON

Entendu au salon des médecins: « Les patients qui se plaignent sans arrêt me rendent malade! Est-ce qu'ils apprécient vraiment à sa juste valeur ce que je fais pour eux? Ont-ils seulement une petite idée de l'effort que je mets au travail?»

« Vous vous plaignez des patients, que dire du gouvernement maintenant? Que diable les bureaucrates connaissent-ils de la pratique médicale? J'ai tout un lot de patients qui attendent pour une chirurgie essentielle. Mais à combien de temps en salle d'opération ai-je droit? C'est ridicule!»

« En plus, nous devons prendre des étudiants en médecine sous notre aile. L'autre jour, j'en avais un qui me demandait sans arrêt si tout ce que je faisais était fondé sur des données probantes. J'en ai ras le bol!»

L'épuisement professionnel chez les médecins—à quel point ce problème est-il sérieux? Parlons-nous d'un médecin qui pense au suicide, d'un chirurgien qui lance des scalpels à travers la salle d'opération ou d'un collègue qui est devenu alcoolique? Ces formes extrêmes d'épuisement professionnel chez les médecins ne sont que la pointe de l'iceberg. Un problème beaucoup plus grave se cache sous la surface: les médecins qui font face à des formes plus légères d'épuisement professionnel.

Les risques de l'épuisement professionnel

L'épuisement professionnel est une forme de détresse psychologique qui se traduit par une diminution du rendement au travail, qui se manifeste habituellement par un sentiment d'impuissance, de frustration et une incapacité à atteindre ses objectifs professionnels. Ce problème a été observé dans plusieurs professions communautaires, notamment dans les soins infirmiers, le travail social et les services de police. Les symptômes de l'épuisement professionnel incluent l'épuisement émotionnel, le sentiment de cynisme et de détachement, l'impression d'inefficacité et le manque d'accomplissement personnel¹. Il y a d'autres symptômes comme l'irritabilité, l'insomnie, le manque de jugement et les conflits interpersonnels. Les médecins qui souffrent de stades avancés d'épuisement professionnel peuvent lutter contre une grave dépression, l'anxiété et la dépendance. Souvent, les médecins qui décrivent leur expérience d'épuisement

professionnel disent qu'il n'y a plus de sens à leur vie et qu'ils ressentent de l'apathie envers ce qui, autrefois, était gratifiant.

Les chercheurs étudient l'épuisement professionnel chez les médecins depuis plus de 25 ans et un nombre considérable d'ouvrages traitent de données convaincantes concernant son importance. Kearney et ses collaborateurs ont fait une synthèse critique détaillée des ouvrages portant sur l'épuisement professionnel chez les médecins². Le Maslach Burnout Inventory, un questionnaire uniformisé qui comporte 22 éléments, est souvent utilisé pour mesurer le taux d'épuisement professionnel. En utilisant cet outil, les chercheurs ont rapporté un taux élevé d'épuisement professionnel chez les médecins de famille³, chez les étudiants en médecine⁴ et chez les chirurgiens oncologues⁵.

Pourquoi les médecins sont-ils particulièrement à risque d'épuisement professionnel? Nous avons tendance à être fortement motivés et intensément investis dans notre profession; les caractéristiques qui nous mènent au succès sont souvent celles qui nous rendent aussi vulnérables à l'épuisement professionnel. Le stress inhérent à la profession médicale joue aussi un rôle. Selon une étude longitudinale auprès de médecins norvégiens, la charge de travail serait le plus important facteur d'épuisement professionnel chez les hommes médecins, tandis que le conflit travail-famille serait le facteur le plus important chez les femmes médecins⁶. Selon une étude canadienne récente, la «congruence des valeurs» serait un indicateur significatif ($P = ,001$) d'efficacité professionnelle autant chez les hommes que chez les femmes médecins; l'interaction de la charge de travail et de la congruence des valeurs était aussi un facteur important chez les femmes⁷. Lorsque les médecins expérimentaient la congruence de leurs valeurs personnelles avec leur environnement de travail, ils étaient beaucoup moins susceptibles à l'épuisement et au cynisme, même dans des situations exigeantes.

Qu'en est-il du choix de la spécialité? Chez les chirurgiens oncologues, le taux d'épuisement professionnel est considérable, peut-être parce qu'ils traitent des patients qui ont le cancer et qui peuvent être gravement malades ou à l'article de la mort⁵. Curieusement, les médecins qui donnent des soins palliatifs semblent afficher un taux de faible à moyen d'épuisement professionnel. Kearney et ses collègues ont décrit les stratégies de soins personnels adoptées par des médecins qui donnent des

This article is also in English on page 731.

suite à la page 737

∴ **NON** suite de la page 735

soins en fin de vie, notamment une attention particulière accordée à l'équilibre entre le travail et la vie personnelle et la méditation axée sur la pleine conscience².

Comme il fallait s'y attendre, l'épuisement professionnel affecte de façon négative les soins aux patients. Une étude multicentrique récente, faite auprès d'étudiants en médecine des États-Unis, démontrait une corrélation entre des niveaux à la hausse de détresse personnelle chez les étudiants et une baisse d'empathie envers les patients⁴. Selon une importante étude menée à Taïwan, les patients disaient être moins satisfaits après avoir été traités par des médecins qui souffraient d'épuisement professionnel et ces mêmes médecins rapportaient une baisse de satisfaction professionnelle⁸.

Renforcer la résilience

Nous connaissons tous des médecins qui semblent faire face au stress professionnel avec une facilité remarquable. Comment font-ils? Lors d'une étude qualitative, on a interrogé les médecins de famille identifiés par leurs collègues comme étant exceptionnellement résilients afin de connaître le secret de leur réussite⁹. Ils ont mis en évidence l'importance de s'intéresser à son travail, d'être organisé et de garder un certain contrôle sur son environnement de travail. Ils ont aussi souligné le besoin de s'occuper de sa santé physique, de prendre des congés et de porter attention à ses relations interpersonnelles.

D^r Tait Shanafelt, qui est à la tête du programme de santé des médecins de la Clinique Mayo, est un des plus éminents chercheurs sur la question de l'épuisement professionnel chez les médecins et de ses effets sur les soins aux patients. Il écrit sur l'importance de redécouvrir le sens et la valeur dans son travail professionnel¹⁰. Lorsque nous valorisons le travail que nous faisons, nous devenons plus résilients envers les effets négatifs du stress professionnel.

Refuser d'admettre l'importance de l'épuisement professionnel est malavisé et dangereux. Pourquoi ignorer un problème qui n'affecte pas seulement notre bien-être, mais aussi celui de nos patients? Je lance le défi à chacun d'entre nous de se poser ces questions difficiles : Est-ce que je me sens épuisé ou cynique? Est-ce

que les exigences de mon travail affectent ma vie personnelle? Ai-je perdu la joie que j'éprouvais autrefois en pratiquant la médecine? Si vous avez répondu oui à l'une ou plusieurs de ces questions, vous vous devez de vous demander si vous êtes ou non épuisé professionnellement. Si vous faites face à de sérieux problèmes de dépression ou de dépendance, vous devez avoir le courage de demander de l'aide. Le programme de santé des médecins de l'Ontario Medical Association (www.phpoma.org) offre une assistance complète aux médecins qui sont aux prises avec de tels problèmes. Peut-être que vous réagissez relativement bien à la situation mais que le stress auquel vous faites face a retiré de votre vie une part de joie et de sens. Je vous suggère de jeter un coup d'œil à «l'ordonnance pour prévenir l'épuisement professionnel chez les médecins» de D^r Shanafelt¹⁰. Essayez certains de ses remèdes et ressentez la joie de pratiquer la médecine à nouveau! 

D^r **Trollope-Kumar** travaille comme médecin de famille au Département de médecine familiale de la McMaster University et enseigne au Département de médecine familiale et au Département d'anthropologie.

Intérêts concurrents

Aucun déclaré

Correspondance

D^r **Karen Trollope-Kumar**, McMaster University, Family Medicine, West End Clinic, 690 Main St W, Hamilton, ON L8S 1A4; téléphone 905 521-5015; télécopieur 905 521-5010; courriel karen.trollope-kumar@medportal.ca

Références à la page 733.

∴ CONCLUSIONS FINALES

- ∴ • Plus de 25 années de travaux de recherche ont permis de
- ∴ documenter l'importance de l'épuisement professionnel chez
- ∴ les médecins dans plusieurs milieux cliniques.
- ∴
- ∴ • L'épuisement professionnel chez les médecins peut mener
- ∴ à la dépression, à l'anxiété, à des relations perturbées et à la
- ∴ dépendance.
- ∴
- ∴ • L'épuisement professionnel chez les médecins se traduit par
- ∴ la diminution de la satisfaction professionnelle et a des effets
- ∴ néfastes sur les soins aux patients.
- ∴
- ∴ • Les stratégies pour prévenir ou atténuer l'épuisement profes-
- ∴ sionnel comprennent ce qui suit: prendre soin de soi, bien gérer
- ∴ sa charge de travail, maintenir de saines relations, avoir un
- ∴ milieu de travail positif et pratiquer la méditation.

— * * * —

Les parties à ce débat contestent les arguments de leur opposant dans des réfutations accessibles à www.cfp.ca. Participez à la discussion en cliquant sur Rapid Responses à www.cfp.ca.