

« Le *burnout*, une épidémie qui n'a rien de nouveau »

Dr Alykhan Abdulla et IP Hoda Mankal

Le 18 août 2021, le groupe de travail sur l'épuisement professionnel de l'OMA a publié un document de 48 pages intitulé [« Guérir les guérisseurs : Solutions systémiques à l'épuisement professionnel des médecins »](#) (en anglais). L'épuisement professionnel y est défini comme un « syndrome lié au travail; il se caractérise par un épuisement émotionnel, une dépersonnalisation, des sentiments de détachement ou de cynisme envers les gens et le travail, ainsi qu'un sentiment réduit d'accomplissement personnel ». Afin de lutter contre l'épuisement professionnel des médecins et des infirmières praticiennes, nous devons [cesser de multiplier par zéro](#) (2), afin de renforcer [la résilience des prestataires de soins de santé](#) (3).

Il existe une simple équation pour illustrer un modèle de responsabilité partagée pour le bien-être des médecins et des infirmières praticiennes (2). La santé des médecins et des IP (H) est le produit des facteurs individuels des praticiens (I), de la culture de la médecine (C) et du système ou du lieu de travail (S).

$$H = I \times C \times S$$

Tous ces facteurs combinés ont un effet sur le résultat de la santé et du bien-être global des praticiens. Des changements doivent s'opérer au niveau du système et du lieu de travail pour lutter contre cette épidémie. En attendant, comment pouvons-nous nous changer pour améliorer notre propre santé ? La Dre Mamta Gautam, présidente du groupe de travail sur l'épuisement professionnel de l'OMA, recommande les 5 C de la résilience des médecins et des infirmières praticiennes (3) :

1. Confiance – être conscient de soi-même afin de comprendre ses forces, ses faiblesses et ses limites.
2. Engagement – avoir un sens équilibré de l'engagement envers notre travail et de l'engagement envers nos priorités personnelles et s'assurer que ces derniers continuent à nous réjouir.
3. Les relations attentionnées – identifier les personnes importantes dans notre vie personnelle et professionnelle qui nous soutiennent et prendre des mesures concrètes pour maintenir et améliorer ces relations.

4. Se calmer – reconnaître quand nous ne nous sentons pas calmes et identifier des stratégies pour libérer nos sentiments, se débarrasser de l'énergie négative et retrouver un sentiment de calme.

5. Prendre soin de soi-même – reconnaître la nécessité de prendre soin de nous-mêmes de manière continue, afin de pouvoir être disponibles pour ceux qui comptent sur nous.

Vos collègues de l'ESO OHT sont là pour vous soutenir avec une série de courts articles pratiques et de ressources. Construisons une communauté de champions du bien-être des médecins et des IP. Nous sommes tous dans le même bateau !

N'hésitez pas à nous contacter pour des renseignements.

RÉFÉRENCE :

1. <https://www.oma.org/newsroom/news/2021/aug/ontarios-doctors-report-increased-burnout-propose-five-solutions/>
2. <https://cjpl.ca/zer.html>
3. <https://cjpl.ca/fivec.html>

PROCHAINEMENT :

Performance maximale et meilleur exercice personnel.