

Une centaine de professionnels de santé (dont une quinzaine de masseurs-kinésithérapeutes) ont assisté à une conférence-débat organisée le 25 septembre par l'association SPS (Soins aux professionnels en santé) sur le mal-être des soignants. Une soirée riche en émotions.



“La moitié des professionnels en santé estiment être ou avoir été en situation de burn out”, annonçait clairement l'invitation.

“STOP AU MAL-ÊTRE DES SOIGNANTS” UNE CONFÉRENCE-DÉBAT POUR CREVER L'ABCÈS ET TROUVER DES SOLUTIONS

Dans la salle, une centaine de professionnels de santé, toutes professions confondues : sages-femmes, psychologues, pharmaciens, masseurs-kinésithérapeutes, internes et externes, médecins, infirmiers, ergothérapeutes... Parmi eux, beaucoup de jeunes, signe que l'épuisement et le burn out n'attendent pas les années pour frapper. Certains sont venus en petits groupes.

Madeleine Lothe, médecin généraliste de 35 ans, exerçant dans une maison de santé du 19^e arrondissement à Paris, est à l'initiative de cette soirée. Elle explique d'emblée “sortir de 8 mois d'arrêt suite à un burn out”. C'est à cette occasion qu'elle a entendu parler de l'association SPS et depuis, elle n'a de cesse

de la faire connaître “dans l'espoir qu'aucun soignant en détresse ne reste seul avec ses difficultés”.

La mairie du 19^e avait prêté une grande salle pour l'occasion. François Dagnaud, le maire, semble sincèrement préoccupé par le sujet : “Soigner peut rendre malade. C'est une réalité, et c'est pourquoi il est important de vous donner l'occasion de vous exprimer sur le sujet.” Selon lui, travailler en groupe dans une maison de santé, par exemple, peut être un moyen de “diminuer la pression” et de “trouver du soutien pour ne pas craquer”. L'ARS a envoyé un émissaire, Éric Bongrand, responsable du département Accompagnement des professionnels de santé.

[1] SPS est attachée à cette formulation, qui englobe les professionnels de santé mais aussi les autres professions du monde de la santé (personnel administratif, directeurs d'hôpitaux...).

Contacts utiles :
www.asso-sps.fr
 Numéro Vert
 0 805 23 23 36
 (gratuit, 7j/7 et 24h24)
www.souffrance-et-travail.com

Des kinésithérapeutes désenchantés

Impliqué depuis plusieurs années dans les actions de SPS, Yvan Tourjansky, président de l'URPS-MK, a évoqué une étude récemment menée sur l'offre de soins de kinésithérapie dans la région. Elle porte sur 3 territoires en tension : le 16^e arrondissement de Paris, la commune de Saint-Denis et le canton de Rebais (Seine-et-Marne). "Nous avons été confrontés à un malaise à plusieurs niveaux. Certains confrères se demandent s'ils ont choisi la bonne profession, et souffrent du fossé entre la façon dont ils avaient envie de travailler et celle qu'ils exercent en réalité. D'autres s'interrogent sur leur choix parce qu'ils ne s'en sortent pas financièrement. Ils ont beaucoup investi pour leur études, pour ouvrir un cabinet, et qu'obtiennent-ils en retour ? Par ailleurs, certains ont le sentiment d'être trop peu nombreux pour répondre aux besoins de soins de la population", explique-t-il. Régulièrement amené à rencontrer des étudiants, il constate chez eux aussi "un mal-être lié à la différence entre ce qu'ils ont imaginé du métier et la réalité, qu'ils découvrent en stage".

"Tous responsables"

Éric Henry, président de SPS, insiste sur le fait que "tout le monde est responsable face au risque suicidaire" et que "derrière un soignant qui déprime à cause de son travail, il y a toujours, forcément un risque de suicide, même si celui-ci n'en est pas toujours conscient", assure-t-il. "Si vous en croisez un, ne le lâchez pas avant de l'avoir confié à quelqu'un qui saura l'aider", comme les professionnels du réseau du risque psychosocial déployé par SPS. "Cela fait 30 ans qu'on sait l'importance d'avoir un métier qui donne du sens à sa vie", rappelle Marie Pezé, qui a créé la première consultation "Souffrance

et travail" à l'hôpital de Nanterre en 1996. Elle a présenté rapidement le réseau qui existe aujourd'hui en insistant sur la solide formation (à la fois psychologique, juridique, etc.) des professionnels qui en font partie, grâce à laquelle "ils sont capables de prendre en charge des soignants en souffrance à cause de leur travail". Confirmant les propos d'Éric Henry, elle insiste sur l'importance de "réagir très vite pour éviter un suicide imminent, même si cela ne semble pas toujours évident", et met en avant "3 symptômes précoces qu'il faut savoir repérer : le repos qui ne repose plus, la perte du plaisir à travailler et le recours à des produits (médicaments, alcool...) pour tenir". Elle invite chacun à réfléchir à "la pression collective qu'on se met dans le monde du travail, et la façon dont on considère ceux qui montrent des signes de faiblesse", qui n'incitent pas les personnes en détresse à prendre le temps nécessaire pour se soigner. Plusieurs des intervenants ont insisté sur le fait qu'on peut toujours trouver un autre travail, mais qu'on n'a qu'un seul corps et qu'il peut être irrémédiablement abîmé par le stress.

SPS mise sur la prévention

Après une rapide présentation du réseau du risque psychosocial qu'elle a déployé depuis 4 ans, pour proposer une prise en charge adaptée aux soignants en difficulté, "SPS mise maintenant sur la prévention", a expliqué Catherine Cornibert, docteur en pharmacie, qui dirige les actions et la communication de l'association. Elle organise notamment des journées d'ateliers pratiques (les JADES) dans toute la France, permettant de découvrir différents outils comme la méditation de pleine conscience, le krav maga, les techniques d'optimisation du potentiel ou encore les clés de l'alimentation santé.

LES CONSEILS DE FLORENCE BÉNICHOUX

Aux soignants salariés :

- 1- Ne perdez pas le sens de votre travail ;
- 2- Recréez des collectifs de travail ;
- 3- Priorisez vos tâches et sachez renoncer à certaines ;
- 4- Développez votre autonomie, ne vous laissez pas enfermer dans des processus qui ne vous laissent aucune marge de manœuvre ;
- 5- Continuez à apprendre, à vous développer, à investir sur vous-même pour "grandir dans votre métier".

Aux soignants libéraux :

- 1- Apprenez à connaître vos limites. Prenez du temps pour récupérer, prenez des vacances, sinon vous allez vous épuiser et perdre votre lucidité sur votre situation ;
- 2- Prenez soin de vous : ayez une vie, des activités en dehors de votre cabinet ;
- 3- Recréez des liens en intégrant une association, un réseau, partagez avec des confrères ou d'autres soignants.

Florence Bénichoux est médecin préventeur spécialiste de la santé au travail.

À court terme, Éric Henry s'est fixé pour objectif de "trouver un assureur capable de nous proposer un contrat en béton pour ce qui concerne la couverture de base, que nous pourrions recommander les yeux fermés à tous les professionnels de santé libéraux" pour qu'ils puissent faire une pause dans leur carrière si besoin, sans mettre en péril leur cabinet.

Florence Bénichoux, médecin préventeur spécialiste de la santé au travail, a salué le travail colossal accompli par l'association en à peine 5 ans. Convaincue que "ce sont les conditions de travail qui rendent malades, et non le travail en soi", elle souligne les difficultés qui peuvent survenir à "traiter certaines causes du mal-être comme la financiarisation de la société, ou la propension de chacun à vouloir tout, tout de suite, contre lesquelles on ne peut pas grand-chose". Elle formule plusieurs conseils aux salariés puis aux libéraux pour "être mieux dans leur travail" (lire l'encadré p. 18). Aux 2, elle recommande avant tout de "remettre de l'humanité dans le soin".

La parole de plus en plus libérée

Madeleine Lothe insiste auprès des jeunes présents ce soir-là : "Parlez, sachez le dire quand ça ne va pas ! C'est à cela que sert une structure comme SPS. N'ayez pas honte d'aller mal. Et une fois dehors, je compte sur vous pour transmettre ce que vous aurez entendu ce soir, pour que la parole se libère et que tous les professionnels en santé [1] de France sachent qu'ils ne sont pas seuls !"

Au départ, SPS mettait l'accent sur l'anonymat de la prise en charge, croyant que les soignants y tenaient particulièrement. Ce n'est plus le cas aujourd'hui : "Ils veulent qu'on en parle et ils osent en parler entre eux", selon Éric Henry. C'est ce que semble confirmer le nombre de participants à cette soirée et le fait qu'ils n'ont pas hésité à prendre le micro pour s'exprimer devant tout le monde (certains la gorge nouée) et partager leur expérience. Une généraliste a évoqué "la violence des patients, qui la culpabilisent : *Vous n'auriez pas un créneau à 19h ? Je travaille, moi...*". Une autre raconte qu'elle a entamé une procédure en justice contre son employeur qui l'a harcelée. Une jeune kinésithérapeute explique qu'elle supporte mal la pression financière (Urssaf, Carpimko, Ordre...) qui lui est imposée alors qu'elle "gagne à peine un Smic, ayant fait le choix de travailler le matin à l'hôpital, l'après-midi en libéral, sans finir trop tard le soir". Un choix qu'elle a fait après avoir "testé les journées de 7h à 21h dans un cabinet", lors d'un stage où elle a "cru crever". Plusieurs personnes ont dit se sentir isolées avec leurs problèmes, et ne pas savoir vers qui se tourner pour être défendues.

Cette soirée était une première, mais ce fut un tel succès qu'il est fort probable qu'il y en aura d'autres.

SOPHIE CONRAD