

Bien-être des médecins

Création du Center for Flourishing in Medicine

Soucieuse d'aider les médecins à s'épanouir dans leur travail malgré des défis toujours plus grands, l'Université de Fribourg se dote du Center for Flourishing in Medicine, un lieu qui promeut la compassion, la bienveillance envers soi-même et la présence professionnelle comme fondements d'une formation et d'une culture médicales humanistes.

Raphaël Bonvin^a, Sofia Zambrano^b, Urs Zimmermann^c, Herbert Assaloni^d, Mirjam Tanner^e, Marco Mancinetti^f

^aProf. méd., MD et MME, directeur de l'Unité de pédagogie médicale, Université de Fribourg, ^bProf. méd., PhD, Unité de pédagogie médicale, Université de Fribourg, et Institut de médecine sociale et préventive, Université de Berne, ^cDr méd., Klinik für Neonatologie und Kinder- & Jugendmedizin, Spital Bülach AG, et Zentrum Compassion in Practice (CiP), Bülach, ^dDr méd., Praxis zum beherzten Leben, Bildungswerkstatt ACT, Winterthour, ^eDre méd., spécialiste en psychiatrie et psychothérapie, Zentrum Compassion in Practice (CiP), Bülach, ^fDr méd., PD et MME, Unité de pédagogie médicale, Université de Fribourg, et Médecine interne, Hôpital fribourgeois de formation universitaire et de recherche (HFR)

« L'Europe fait face à une crise croissante du personnel de santé qui ne peut plus être ignorée », a déclaré en octobre 2025 le Dr Kluge, directeur régional de l'OMS. Son enquête [1], avec plus de 90 000 réponses provenant de 29 pays européens, dresse un tableau alarmant : les médecins souffrent cinq fois plus souvent de symptômes dépressifs que la population générale (32 % contre 6 %), et un sur dix a déjà pensé au suicide. Dans le même temps, trois quarts décrivent leur travail comme profondément porteur de sens. Elles et ils sont motivés, engagés et consciencieux, mais ont besoin de meilleures conditions de travail, d'un soutien ciblé et de compétences pour maintenir durablement cette attitude.

Cette crise s'est installée progressivement au fil des années. Elle touche aussi bien les étudiants que les médecins-assistants, les cadres et les collègues installés. Études, témoignages et enquêtes montrent combien la pression sur le personnel médical augmente. La combinaison d'une charge administrative croissante, de processus plus complexes, de contraintes économiques et d'une autonomie en recul conduit à un sentiment d'épuisement et de perte de sens, compromettant aussi la qualité de la relation avec les patients.

Les médecins apprennent à s'engager pour les autres, mais pas à se protéger eux-mêmes.

Le système de santé devra évoluer. Parallèlement, la résistance psychique et professionnelle de celles et ceux qui le font vivre aujourd'hui doit être renforcée. C'est précisément là qu'intervient la création du « Swiss Center for Flourishing in Medicine » (SCFiM).

Pourquoi un centre pour le « flourishing » en médecine ?

Les pompiers apprennent non seulement à éteindre les incendies, mais aussi à se protéger du feu. Cette deuxième partie fait largement défaut dans la formation médicale. Les médecins apprennent de manière intense à s'engager pour les autres, mais pas à se protéger eux-mêmes, à gérer leurs émotions et leur stress, à être réflexifs et à rester en bonne santé tout au long de leur carrière.

Le SCFiM se donne pour objectif de transmettre ces compétences absentes du cursus : former les (futurs) médecins à

affronter durablement le quotidien clinique avec compassion, équanimité, intelligence émotionnelle et sens. Il ne s'agit pas de développer une résilience simplement basée sur l'endurance ou l'endurcissement, mais de préserver, renforcer et développer ses propres valeurs, la compassion (pour soi et pour les autres) et le professionnalisme.

Du burn-out à l'épanouissement

Au cours des vingt dernières années, plusieurs initiatives ont vu le jour pour réduire le burn-out chez les professionnels de la santé. Ainsi, la Georgetown University a introduit un cours de Mind-Body-Medicine pour les étudiants [1], tandis que Ron Epstein a développé le concept de « Mindful Practice in Medicine » [2, 3] et, avec Mick Krasner, l'a implanté à Rochester pour le corps étudiant et médical [4].

Il est désormais clair que la simple prévention du burn-out ne suffit pas. Tout comme l'OMS définit la « santé » non seulement comme l'absence de maladie, mais aussi comme un état de bien-être, le concept de « flourishing » (épanouissement) vise à aider les médecins à s'épanouir dans leur travail, malgré ou précisément en raison des défis toujours plus grands auxquels ils sont confrontés.

La genèse du centre à Fribourg

Le Prof. Raphaël Bonvin, médecin, didacticien médical et actuel doyen des études de médecine à l'Université de Fribourg, observe depuis des années une hausse des difficultés psychiques et des problèmes de motivation chez les étudiants en médecine et les jeunes médecins. Il a très tôt proposé des formations visant à promouvoir le soin de soi en médecine : des cours d'autohypnose (dès 2004), de Mind-Body-Medicine pour les étudiants (dès 2016), et, depuis 2023, l'atelier « Mindful Practice in Medicine » destiné aux médecins. Parallèlement, il a cherché à systématiser le bien-être et la réflexivité dans la planification du cursus et a pu partiellement les mettre en œuvre dans le programme de master de Fribourg.

Au fil des années, un réseau croissant de professionnels s'est constitué. Cet engagement a conduit en 2025 à la création du « Swiss Center for Flourishing in Medicine » (SCFiM), rattaché à l'Unité de pédagogie médicale de l'Université de Fribourg.

Activités du centre

Enseignement

En collaboration avec ses partenaires, le centre propose à tous les médecins des ateliers de formation continue de quatre jours en français : « Présence au cœur du soin – PACS » (www.presence-soin.org), et en allemand : « Aufblühen im klinischen Alltag – AIKA » (www.mit-fuehlendemedizin.ch).

En collaboration avec Gregor Hasler, professeur de psychiatrie, un cours sur le thème « Burn-out et épanouissement chez les médecins » est proposé aux étudiants en médecine de cinquième année à Fribourg. Pour les étudiants en deuxième année, un cours de Mind-Body-Medicine de neuf semaines est proposé en français et en allemand. De plus, une contribution au cours optionnel obligatoire « Compétences sociales et émotionnelles » de l'Université de Lausanne est prévue.

Ingénierie de programme

Le centre explore de nouvelles approches pour la conception des programmes d'études et des systèmes d'examens afin de promouvoir une attitude positive envers la médecine et de réduire les comportements favorisant l'épuisement professionnel, profondément ancrés dans la culture de l'enseignement médical. Il met parti-

Le SCFiM crée des espaces où la pleine conscience, l'(auto)compassion et la réflexion personnelle peuvent être cultivées.

culièrement l'accent sur le renforcement de l'identité médicale (« être médecin ») en tant qu'ensemble du développement personnel et professionnel et sur la promotion de la réflexivité (conscience de soi et pratique réflexive).

Recherche

Le SCFiM oriente ses recherches sur des thèmes tels que la satisfaction professionnelle, le bien-être, les crises existentielles et le parcours des médecins-assistants, et s'intéresse à l'impact des formations à la pleine conscience sur le raisonnement clinique, aux aspects existentiels de la profession médicale tels que la confrontation à la souffrance, à la mort et au décès pendant les études, ainsi qu'aux effets de l'intelligence artificielle sur l'identité médicale [6, 7].

Réseau

Le centre entretient un réseau actif de personnes. Les principaux sont : Raphaël Bonvin, Sofia Zambrano et Marco Mancinetti de l'équipe centrale à Fribourg ; Herbert Assaloni, Mirjam Tanner et Urs Zimmermann sont actifs en Suisse alémanique ; Anne-Emmanuelle Ambresin et Dominique Cassidy sont engagés en Suisse romande. Au niveau international, le SCFiM collabore avec Kathy Bonapace (Gatineau), Olivier de Lathouwer (Bruxelles), Adi Haramati (Washington) et les autres centres d'excellence Flourishing in Medicine : Ron Epstein et Mick Krasner (Rochester), Ross Carne (Geelong), Anamaria Jacobsson et Fredrik Bååthe (Göteborg), Jodi Jackson (Kansas) et Todd Hill (Calgary).

Conclusion

La force, la compétence et l'humanité du système de santé dépendent de celles des professionnels qui y travaillent. Le SCFiM aide les médecins et les étudiants en médecine non seulement à survivre dans un monde complexe et exigeant, mais également à s'épanouir dans leur pratique clinique quotidienne.

Le SCFiM crée des espaces où la pleine conscience, l'(auto)compassion et la réflexion personnelle peuvent être cultivées afin de promouvoir une nouvelle culture médicale qui est aussi bénéfique pour le personnel soignant que pour les patients. ●●●

Correspondance

raphael.bonvin@unifr.ch

Littérature

- 1 Mental Health of Nurses and Doctors survey in the European Union, Iceland and Norway. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. 2025. Document number: WHO/EURO:2025-12709-52483-81031
- 2 Saunders PA, et al. Promoting self-awareness and reflection through an experiential mind-body skills course for first year medical students. *Med Teach*. 2007; 29, 778-784
- 3 Epstein RM, et al. Mindful practice. *JAMA*. 1999; 282, 833-839
- 4 Epstein RM. Mechanics and gardeners : The role of mindfulness in medical education. *The Clinical Teacher*. 2022; 19, 8-10
- 5 Krasner MS, et al. Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians. *JAMA*. 2009; 302(12): 1284-1293
- 6 Aellen G, et al. Professional fulfilment among hospital-based internal medicine physicians. *Rev Med Suisse*. 2025; 21, 1323-1327
- 7 Rey A, et al. There is no cheating death: A qualitative study of 4th year medical students' confrontations with death in their medical curriculum. *GMS J Med Educ*. 2025; 42, Doc4

Reconnaissance

Pour ses activités, le SCFiM a été reconnu par l'Université de Rochester (NY) comme « Flourishing in Medicine Center of Excellence » – une distinction que Fribourg partage avec quatre autres institutions dans le monde.