



© Olena Yakobchuk / Dreamstime

Ein neuer Kurs hilft Ärztinnen und Ärzten, ihre Freude an der klinischen Arbeit zu stärken und die Resilienz zu festigen.

S'épanouir dans le quotidien clinique

Pleine conscience En Suisse, une étude montre que 30 à 40% des médecins souffrent d'épuisement émotionnel, psychique et physique, autrement dit de burn-out [1]. Ces chiffres sont en augmentation et concernent de plus en plus de jeunes collègues. Une telle pression augmente le risque de faire des erreurs [2] et d'abandonner l'activité clinique [3].

Raphael Bonvin^a, Mirjam Tanner^b

^a Prof. Dr méd., spécialiste en médecine interne, MME, chaire de pédagogie médicale et vice-président de la section de médecine de l'Université de Fribourg;

^b Dre méd., spécialiste en psychiatrie et psychothérapie, comité de direction ReMed

Besoins normaux des patients et folie du quotidien clinique – une première consultation ReMed illustre, comment elles peuvent entrer en conflit.

«L'assistante médicale m'informe que la prochaine patiente a pris rendez-vous pour un deuxième avis. Lorsque je lui demande ce que je

peux faire pour elle, elle me répond qu'elle a peur que son généraliste omette quelque chose d'important. Elle a l'impression qu'il ne l'a pas vraiment écouté et n'a pas pris tous ses symptômes en compte. Selon elle le diagnostic est trop bénin. Je suis un peu étonnée, car je connais son médecin de famille et l'estime consciencieux. J'invite

donc la patiente à me parler de ses problèmes de santé. Alors que la patiente me décrit ses symptômes, l'assistante médicale m'appelle pour me demander si je peux prendre l'appel du mari d'une patiente venue consulter ce matin pour des métastases hépatiques et dont l'état de santé s'est soudainement détérioré. Mes pensées s'em-

ballent. Je viens de parler à son oncologue mais il s'est montré très impatient et peu loquace au téléphone, ce qui fait que je n'ai pas obtenu d'explications raisonnables sur l'aggravation de l'état de santé de ma patiente ni de proposition satisfaisante sur la procédure à suivre. Je ravale ma colère et m'inquiète soudain car je ne suis plus sûre d'avoir annoncé un autre patient oncologique pour un examen. Mon regard se pose brièvement sur la pile de dossiers qu'il me reste à traiter aujourd'hui et qui risque à nouveau de me faire prendre un énorme retard. Puis je recroise le regard interrogateur de la patiente qui me fait face, m'accorde sa confiance et requière toute mon attention.»

La formation médicale pré- et postgraduée prépare mal les médecins à affronter de multiples charges.

La formation médicale pré- et postgraduée prépare mal les médecins à relever ce genre de défis «habituels» et à affronter de multiples charges. Au contraire, la capacité d'empathie semble même diminuer au cours du cursus de formation [4], ce qui s'apparente à une forme de désapprentissage d'une qualité humaine.

Épanouissement au lieu d'épuisement

Nous savons aujourd'hui que la pratique de la pleine conscience et de l'auto-compassion renforcent la résilience, préviennent l'épuisement et le burn-out chez les professionnelles et professionnels de santé et contribuent à améliorer la qualité des soins. La présence attentive et la

compassion sont des compétences qui peuvent être apprises et développées.

Si de nombreux médecins ne suivent pas ce type de formation, ce n'est pas par manque d'intérêt, mais par manque de temps. Les programmes de formation reconnus tels que la réduction du stress par la méditation de pleine conscience (MBSR pour Mindfulness-Based-Stress-Reduction) ou l'auto-compassion en pleine conscience (MSC pour Mindful-Self-compassion), se déroulent sur huit semaines avec des rencontres régulières, qui ne répondent pas aux besoins spécifiques des professionnelles et professionnels de santé.

Cours adaptés aux médecins

À l'université de Rochester aux États-Unis, Ron Epstein et Mick Krasner ont développé un programme de formation intitulé «Mindful Practice in Medicine» (pleine conscience dans la pratique médicale) qui s'adresse spécifiquement aux médecins [5, 6]. Ils s'est avéré que pour obtenir un effet durable, la structure la plus adaptée est un atelier de quatre jours proposé sous forme de retraite.

Nous savons aujourd'hui que la pratique de la pleine conscience et de l'auto-compassion renforcent la résilience des médecins.

Le cours permet aux participantes et participants de retrouver ou d'accroître leur plaisir et leur satisfaction au travail tout en développant leur résilience. Dans une atmosphère bienveillante, ouverte et favorisant la confiance, ils et elles vont non seulement acquérir des

ReMed est là pour vous

Vous ou une personne de votre entourage avez besoin d'aide? Adressez-vous à ReMed, le réseau de soutien pour les médecins respecte le secret médical et vous conseille avec compétence. ReMed peut également vous aider à trouver des solutions à d'autres situations de crise professionnelle ou personnelle. Les proches des médecins peuvent aussi y recourir 24h sur 24. Les conseillers médicaux de ReMed répondent dans les 72 heures: www.swiss-remed.ch, [remed\[at\]hin.ch](mailto:remed[at]hin.ch), tél.: 0800 0 73633.

connaissances et compétences utiles, entraîner et flexibiliser leur attention, développer leur conscience de soi, pratiquer le dialogue conscient, apprendre à prendre soin d'eux et développer la compassion, mais aussi pouvoir vivre et approfondir ces qualités en groupe. Le cours traite de sujets importants pour la pratique clinique telle que la présence consciente, la résilience, la gestion des conflits, le travail en équipe, la gestion de l'incertitude et des erreurs, la compassion, le rapport à la souffrance, au deuil et à la perte, sans oublier les défis liés à la rapidité des changements dans le secteur de la santé.

Cours en français et en allemand

Les cours «Mindful Practice in Medicine» ont été adaptés et implantés en Suisse en collaboration avec l'Université de Fribourg. Le premier programme en français s'est déroulé avec succès en avril 2023. La première volée en allemand se déroulera du 13 mai au 17 mai 2024 sur le thème de l'épanouissement dans la pratique clinique.

Pour de plus amples informations sur les cours:

en français: www.presence-soin.org

en allemand: www.mitfuehlendemedizin.ch

Correspondance

[raphael.bonvin\[at\]unifr.ch](mailto:raphael.bonvin[at]unifr.ch)



Références

À consulter sous www.bullmed.ch ou via code QR

Commentaire

Beitrag gegen den Fachkräftemangel

En 2023, il ressort d'une enquête représentative réalisée chaque année auprès du corps médical sur mandat de la FMH que la pénurie de personnel qualifié s'aggrave aux yeux des personnes interrogées. Les tendances observées pour des indicateurs utilisés de longue date montrent qu'une nette majorité, tous groupes confondus, s'attend à une détérioration de leur santé physique et psychique, mais aussi à des temps d'attente plus longs pour la patientèle ou à une augmentation des démissions. La perception qu'ont les médecins de leur propre santé psychique diminue sensiblement au fil du temps (www.fmh.ch/fr/themes/tarifs-hospitaliers/recherche-concomitante.cfm). Des cours adaptés aux besoins spécifiques des médecins, leur permettant de retrouver ou d'accroître leur plaisir et leur satisfaction au travail sont une contribution bienvenue pour lutter contre la pénurie de personnel qualifié et assurer la qualité des soins.

Esther Kraft, cheffe de la division, Données, Démographie et qualité (DDQ)