




Séminaire médecine générale

Souffrance au travail

09/12/2021



Dr Duret Clément
Centre Régional de Pathologies Professionnelles et de
l'Environnement
Unité Santé psychique et travail
Hôpital Raymond Poincaré Garches

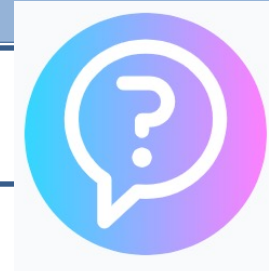


Le monde du travail

- Chaque personne est soumise aux expositions de son environnement
- Expositions « actives » (tabac, OH, activité physiques...)
- Expositions « passives »
 - Environnement chimique, thermique, biologique
 - Environnement de travail :
 - Ensemble des expositions auxquels est soumis un travailleur, avec lequel il interagit
 - Des facteurs **contraintes** et des facteurs **ressources**

Facteurs de risques professionnelles

- Quelles expositions?
 - Expositions physiques
 - TMS,
 - Chimique
 - Biologique
 - Radiologique,
 - Horaires et rythme de travail
 - Nuit, alternance de rythme, gardes, repas décalés
 - Exposition psychique



Les Risques Psychosociaux

- Risque : « Danger éventuel, plus ou moins prévisible, inhérent à une situation ou à une activité » *centre national de ressource textuelles et lexicales*
- Danger : « Situation où une personne (ou un pays) est menacé(e) dans sa sécurité » *centre national de ressource textuelles et lexicales*

LES RPS NE SONT PAS UNE MALADIE

- « Les risques psychosociaux sont définis comme un risque pour la santé physique et mentale des travailleurs. » « causes [...] conditions d'emploi, les facteurs liés à l'organisation du travail et aux relations de travail » (*Risques psychosociaux – Ministère du Travail - 08/03/18*)

Facteurs d'exposition professionnelle

- **Rapport « Gollac » (2011)**
 - **Intensité de travail** : charge, temps de travail, exigences de travail, responsabilité, interruption, multiplicité des interlocuteurs, pression et enjeux des tâches
 - **Exigences émotionnelles** : contrôle émotionnel dans la réalisation des tâches quotidiennes
 - **Conflit de valeur** : qualité du travail, action allant contre ses valeurs personnelles
 - **Relations sociales au travail** : conflit, violence relationnelle, usagers...
 - **Autonomie de travail**
 - **Insécurité du travail** : insécurité socio-économique et le risque de changement non maîtrisé de la tâche et des conditions de travail

Episode dépressif **réactionnel** au travail

Episode dépressif?

- Au moins 5 des symptômes suivants ont été présents durant la même période de **deux semaines** et représentent un **changement par rapport au fonctionnement précédent (état antérieur)** :
 - Humeur dépressive (p. ex., se sent triste, vide, désespérée)
 - Diminution marquée de l'intérêt ou du plaisir
 - Diminution ou augmentation de l'appétit presque tous les jours.
 - Insomnie ou hypersomnie presque tous les jours.
 - Agitation ou ralentissement psychomoteur presque tous les jours
 - Fatigue ou perte d'énergie presque tous les jours.
 - Sentiment de dévalorisation ou de culpabilité excessive ou inappropriée
 - Trouble de la concentration et indécision
 - Pensées de mort récurrentes? idées suicidaires récurrentes sans plan précis ou tentative de suicide
- Les symptômes entraînent une souffrance cliniquement significative ou une altération du fonctionnement social, professionnel ou dans d'autres domaines importants.
- L'épisode n'est pas imputable aux effets physiologiques d'une substance ou d'une autre affection médicale. / Pas d'autre explication médicale (schizophrénie, antécédent d'épisode maniaque ...)



Episode dépressif **réactionnel** au travail

- Réactionnel?
 - Soit le travail expose à des facteurs de risques pour la santé psychique.
 - Soit le travail est un facteur déclenchant d'une fragilité individuelle : antécédents d'épisode dépressif...

Troubles anxieux et travail

- Trouble anxieux :
 - Multiples entités
 - Ceux plus fréquemment liés au travail
 - Etat de stress post traumatique
 - Anxiété généralisée
 - Trouble anxieux spécifique
- Exemple de symptômes anxieux :
 - Manifestations physiques : douleur abdominale, gorge serrée, transpiration..
 - Ruminations : Et si ... et si ... et si ...
 - Trouble du sommeil
 - Peur de venir au travail
 - Conduites d'évitements
 - Sentiment que quelque chose de difficile va se produire (hypervigilance)

Epuisement professionnel - Concept

- Pas de nosographie validée



Académie de médecine :

- « Les données épidémiologiques sur le burn-out sont à ce jour très **insuffisantes**, tant dans le **domaine descriptif qu'analytique**. Cette défaillance est la conséquence logique des difficultés à **poser avec précision les limites du burn-out** »(1)
- « Le terme de burn-out ne peut être actuellement un diagnostic médical »(1)

CIM-11 (mai 2019) :

- « le burn-out, ou épuisement professionnel, est considéré comme un phénomène lié au travail. Il **n'est pas classé parmi les maladies** ».
- « "un **syndrome** (...) résultant d'un **stress chronique au travail** qui n'a pas été géré avec succès" ». Il est caractérisé par trois dimensions :
 - un sentiment d'épuisement ;
 - une distance mentale accrue par rapport au travail/négativisme
 - une efficacité professionnelle réduite

Recoupement sur la dépression ? (2)

(1) Académie de médecine. Rapport sur le Burnout, C. OLIE, P. LEGERON ; 2016; (2) Bianchi R, Schonfeld IS, Laurent E. Burnout-depression overlap: a review. Clin Psychol Rev. 2015 Mar;36:28–41.

Epuisement professionnel - Concept

- Support théorique

- Freudenberger « état de fatigue, frustration, dépression, provoqués par l'engagement dans une cause qui ne produit pas les résultats escomptés »
- Brill parle d'un état de dysphorie et dysfonction, en lien avec le travail et en l'absence de troubles psychopathologiques majeurs
- Maslach et Jackson parle d'un syndrome de détresse psychologique sur 3 axes : épuisement émotionnel, dépersonnalisation et perte du sentiment d'accomplissement personnel

- Syndrome

- Dysphorie durable
- Symptômes psychiques et comportementaux
- D'apparition progressive
- En lien avec le travail
- Chez des patients sans antécédent psychiatrique

Epuisement professionnel – Signes cliniques

• Premiers signes



- Irritabilité / perte des réserves émotionnelles
- Fatigue intense et **troubles du sommeil** :
ruminations sur le travail
- Difficultés à couper et **ruminations centrées sur le travail**
- **Réduction des activités** vie perso / repli social
- Non reconnaissance initiale des symptômes



• Progression

- Sentiment de dépassement
- Atteinte de l'estime de soi
- Culpabilité – sentiment d'échec
- Désillusion

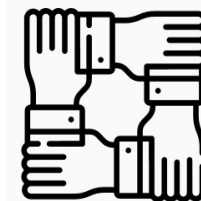
- Troubles de la concentration
- Tristesse sans désespoir
- Réduction de l'élan vital et du plaisir
- Envahissement psychique anxieux

Epuisement professionnel – Signes cliniques

- Diagnostics différentiels :
 - Déprime?
 - Episode dépressif caractérisé?
 - Troubles anxieux?
 - Trouble de l'adaptation?
- Complications :
 - Episode dépressif caractérisé
 - Trouble anxieux
 - Sociales : professionnelles, économiques, familiales...
 - Addictives

Epuisement Professionnel : Prise en charge

– Une prise en charge **multi disciplinaires** :



- Axes indispensables :
 - **Médecin de soin** (traitant et/ou psychiatre) : Arrêt de travail
 - **Travail psychologique** : Psychologie Clinique ou TCC
 - **Evaluation/Préparation de la reprise** :
 - » Préparation psychologique à la reprise
 - » Médecine du travail : Visite de pré reprise
- Axes individualisés
 - **Traitements** : antidépresseur – anxiolytiques – hypnotiques
 - **Thérapies spécifiques** :
 - » traumatisme (anciens, induit par le travail..) / dépression / troubles anxieux

Quelles actions du médecin généraliste dans les cas de souffrances ?

- Premier interlocuteur médical
 - Sémiologie - interrogatoire
 - Orientation vers la prise en charge
 - Multidisciplinaire
 - MG : pivot
 - Psychologue / psychiatre
 - Médecin du travail
 - Assistante sociale
 - Prise en charge :
 - Arrêt de travail ?
 - Traitements psychotropes ?

Quelles actions du médecin généraliste dans les cas de souffrances ?

- Quelles relations avec le médecin du travail ?
 - Secret médical ? OUI
 - Courrier ? Téléphone? Rien?
 - Les objectifs ;
 - Favoriser le retour au travail
 - Prévenir les atteintes santé futures
 - Prévenir la désinsertion professionnelle

Quelles actions du médecin généraliste dans les cas de souffrances ?

- Les dangers dans ces situations
 - Manque d'empathie
 - Manque de compréhension de la situation
 - Manipulation du patient
 - Certificat ?
 - Sur l'état de santé : OUI
 - Sur le lien ou la situation professionnelle : NON
 - Utiliser le conditionnel
 - Tournures indirectes : Me dit que, décrit, relate, rapporte...

Le dispositif ETAPE

- PARTIE II



Le dispositif ETAPE

- Pourquoi ?

- Conditions de travail habituelles exigeantes
- Conséquences de la crise sanitaire supplémentaires
- Manque de dispositifs spécifiques
- Retard d'accès aux soins

- Quelles sont les risques professionnels pour un médecin ?

Quelles sont les risques professionnels pour un médecin ?

- Quelles expositions?
 - Expositions physiques
 - TMS,
 - Chimique
 - Biologique
 - Radiologique,
 - Horaires et rythme de travail
 - Nuit, alternance de rythme, gardes, repas décalés

Expositions psychologique des soignants

- Charge mentale
- Rapports sociaux au travail
 - Avec les individus
 - Avec les collègues
- Ethique - Exigence émotionnelle
 - Situations exposantes
 - Qualité de travail
 - Sens au travail
- Charge de travail, intensité
- Concentration
- Peur de l'erreur
 - Pression juridiques, administrative, collective
 - Ethique personnelle
- Injonction paradoxale
- Tâches manquant de sens
- Autonomie
- Déséquilibre effort récompense
- Charge administrative (sens ? Charge, complexe)

Risque psychique

- Individu
 - Balance vie professionnelle / personnelle
 - Valeurs personnelles
 - Ouverture, empathie
 - Abnégation - devoir
 - Exigences élevées
 - Sens du travail

Facteurs professionnels ressources

- Sens du travail
 - Mission de soin
 - Santé publique – service public
 - Intérêt du travail
- Stimulation, apprentissage
- Reconnaissance des patients (+/-)
- Reconnaissance sociale / image (+/-)
- Travail d'équipe

Dispositif ETAPE

- Cible :
 - Pour tous les soignants
 - Ile de France
 - Volontariat
 - Sous population
 - Mode d'exercice sans médecine du travail
 - Indépendants, contrats libéraux en clinique, petites structures, internes

Le dispositif ETAPE

- **En une fois (HDJ)**
- Bilan complet situation
 - Médico-professionnelle
 - Psychiatrique
 - Psychologique
 - Questionnaires d'évaluation
 - Evaluation rapide du fonctionnement
 - Situation sociale
- 1 séance de psychoéducation

Et pour moi?

- Le poste de médecin est exigeant car soumis à de nombreux paramètres de risques
- Il y a aussi des facteurs ressources

- Mais qu'elle est la situation pour moi?
 - Ma satisfaction au travail ?
 - Mes paramètres professionnels (contraintes / ressources)
 - Quelle est ma santé ?

Le dispositif ETAPE

- Selon le bilan :
 - Pas de suivi spécifique
 - Orientation vers une prise en charge spécifique en ville
 - Prise en charge en interne

- Contact :

Coordinateur clement.duret@aphp.fr

Secrétariat elodie.choisy@aphp.fr