

IST

16.05.2013
Brigitta Danuser

Brigitta Danuser

Stress, burnout et études médicales:

«on doit tout savoir alors qu'on a rien compris»



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

Stress et anxiété chez étudiants en médecine

- Problématique importante dans cette population (Dyrbye et al, 2005)
- Niveau de difficulté associé au programme de médecine favorise l'augmentation de l'anxiété (Smith et al, 2007)
- Facteurs de stress: p.ex. surplus de travail, compétition, exposition à la souffrance humaine (Dyrbye et al, 2005)
- Etudiants de 1ère année rapportent que la formation en médecine génère plus de stress que leurs problèmes personnels (Moffat et al 2004).
- Etude Suédoise prospective: n = 127. Un haut de burnout élevé en 3^{ème} année est prédit par: des symptômes dépressive, problèmes financiers, une estime de soi fortement basé sur la performance, le désengagement et une forte charge de travail dans la 1^{ère} année (Dahlin et al 2007)

Stress et anxiété chez étudiants en médecine

- Le niveau d'anxiété augmente au cours de la formation médicale: prévalence de 4 % en première année versus 48% rapportée à la fin des études (Nemi et al, 2006)
- Détresse psychologique de ces étudiants peut entraîner:
 - diminution de la performance académique,
 - augmentation de l'abus de psychotropes,
 - déclin de la pratique empathique et du professionnalisme (Dyrbye et al, 2005; Thomas et al, 2007).

Traits de personnalité retrouvés à risque:

- Sens exagéré des responsabilités et haute estime de soi
- Obsession, scrupule, sens exagéré de l'ordre
- Esprit d'entreprise +++
- Hyperactifs, disponibles en permanence pour les autres.
Emploi du temps complet
- Vouloir tout faire soi même, peu confiant envers les autres
et peur de déléguer
- Autocritique trop développée

Truchot 2006

- 4 orientations de carrière (Cherniss 1980)
 - **l'activiste sociale**: modèle militant, peu soucieux de son statut ou de sa sécurité d'emploi – changement sociale – travail = mission
 - **le carriériste**: succès conventionnel. Prestige, responsabilité , sécurité sociale, reconnaissance sociale
 - **l'artisan**. L'individu valorise le développement de ses compétences. Exercer ses capacités, acquérir des connaissance, maintenir un certain indépendance.
 - **L'autocentré/égoïste**: l'importance est de satisfaire la vie personnelle, hors travail (instrumental)

Une changement d'orientation

	Au début	Orientation actuel	
Egoïste	9.5%	35%	F sous représenté
Activiste	39.9%	13.7%	
Carriériste	8%	8.25	
Artisan	42.6%	43%	F = sur représenté

N= 570 étudiants en médecine entre 1. et 11. année, nombre suffisant pour 1 – 5^{ième} année

Orientation carrière et burnout

	Epuisement emotional	Cynisme	Effcience prof
Egoïste	18.3	11.4	14.6
Activiste	16.1	7.6	15.5
Carriériste	18.1	10.8	15.1
Artisan	16.0	8.0	16.6

Les **artisans** et les **militants** ont les scores d'épuisement émotionnels et de cynisme les plus bas ($p < 0,001$ et $p < 0,001$ respectivement)

Les **militants** ont le score d'accomplissement personnel le plus élevé à l'opposé des « égoïstes » ($p < 0.02$)

Les **carriéristes** et les **égoïstes** sont particulièrement victimes du burn out

- Le repli sur la sphère privée constitue de plus en plus une identité 'refuge' pour les médecins. Les analyses montrent que ce mouvement s'observe déjà au niveau des études. Mais ce repli ne s'accompagne pas d'un mieux 'être, mais au contraire d'un burn-out plus élevé.

Module de sensibilisation UNIL

- Les étudiants sont consultés avant s'ils veulent se préoccuper de leur propre stress
- 45 min: les bases générales du stress et burnout
- 15 min: input sur la santé de médecins et des étudiants en médecin
- 75 min: discussion structuré
 - identification des stressseurs
 - identification des ressources
 - identifications des pistes de changement, des ressources/aides

PREVENTION: QUELQUES QUESTIONS A SE POSER A TITRE INDIVIDUEL

- Quelles sont les sources de stress dans mon travail?
- Pourquoi ces situations me stressent-elles?
- Quelles peurs ou perceptions m'ont empêché de passer à l'action pour tenter de changer la situation?
- Quels changements pourrais-je apporter à mon travail pour vivre moins de stress?
- Quels changements mon employeur pourrait-il apporter?
- Quelle importance j'accorde à mon travail? Laquelle aimerais-je lui donner?
- Mon milieu de travail me convient-il?

Consultation souffrance et travail

Consultation spécialisée IST : souffrance et travail

Prise en charge **pluridisciplinaire** des situations de stress et de souffrance découlant de l'activité professionnelle

- Si vous avez des questions sur cette thématique
- Si vous souhaitez effectuer un stage à l'IST, ou avoir des informations sur la spécialité de médecine du travail
- Si vous souhaitez adresser un de vos patients à notre consultation de médecine du travail, merci de prendre contact au secrétariat médical de l'IST au 021 314 74 33

Conclusions

- Le repli sur la sphère privée constitue de plus en plus une identité 'refuge' pour les médecins. Les analyses montrent que ce mouvement s'observe déjà au niveau des études. Mais ce repli ne s'accompagne pas d'un mieux 'être, mais au contraire d'un burn-out plus élevé.
- Les études en médecine favorisent une stratégie d'adaptation du désengagement au lieu de stimuler des stratégies d'adaptation d'un engagement adéquate
- Est-ce que nos modes de sélection favorisent les personnalités à risque?

*Merci de votre
attention!*

Institut universitaire
romand de Santé
au Travail

Rte de la Corniche 2
CH-1066 Epalinges-
Lausanne

Téléphone
+41 21 314 74 21
Téléfax
+41 21 314 74 30
info@i-s-t.ch
www.i-s-t.ch

www.souffrancetravail.ch