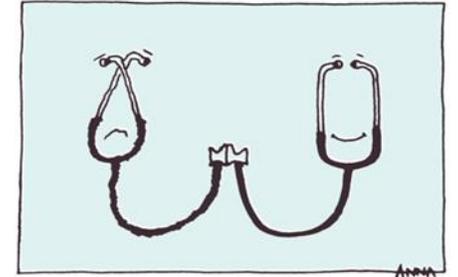


Dr méd. Franco Renato GUSBERTI
Psychiatre-Psychothérapeute FMH, Genève
frgusberti@hin.ch

Je suis Intervenant et Membre de la direction nationale de ReMed (FMH)

ReMed Réseau de soutien
pour médecins



Présentation de
ReMed, Réseau suisse de soutien pour médecins (FMH)
et
Sensibilisation à la santé des médecins

Notre profession en Crise –
Démotivation – Dépression – Crise - ‘Burn-out’

www.swiss-remed.ch

- *Fin 2024*

Exemple typique de demande d'aide que nous recevons :

(e-mail reçu par notre Centrale et transmis à l'Intervenant)

«Bonjour,

Je ne sais pas si je c'est adéquat de m'adresser à vous.

Depuis un certain temps je ne vois plus de sens à mon travail, je perds la patience et j'ai peur de faire des fautes.

Je devrais planifier ma carrière, mais je me demande si je veux véritablement continuer la médecine.

Je ne sais pas, si je me trouve dans période particulièrement difficile ou s'il s'agit d'une vraie question de vie.

Est-ce que vous vous pouvez m'aider ?

Je vous remercie d'avance.»

Nombre d'Interventions 2017-2022

<i>Année</i>	<i>Cas total</i>	<i>CH alémanique et TI</i>	<i>CH Romandie</i>
2017	141	108	33
2018	144	112	30
2019	162	110	50
2020	169	109	48
2021	189	130	49
2022	ca. 250	ca. 180	70
TOTAL 2007-2021	1451	1129	291 = 20%
Sous-total 2017-2021	805	569	210 = 26%

Population Suisse 25% Romands

CH total Ambulant = installés 20930 **54%**

Hospitalier = stationnär 17683 **46%**

2023 jà fin août 60 de 180 = 30% CH Romandie

Aerzte Deutsches Schweiz		Médecins Romandie		Medici Ticino	
Oder deutschsprechende		Ou francophones		O italofono	
Installés	Hospitaliers	Praxis	Spitalärzte	Studio	Ospedalieri
13853	12721	6175	4135	902	827
52%	48%	60%	40%	52%	48%

...Les Symptômes Et leurs **effets à plus long terme:**

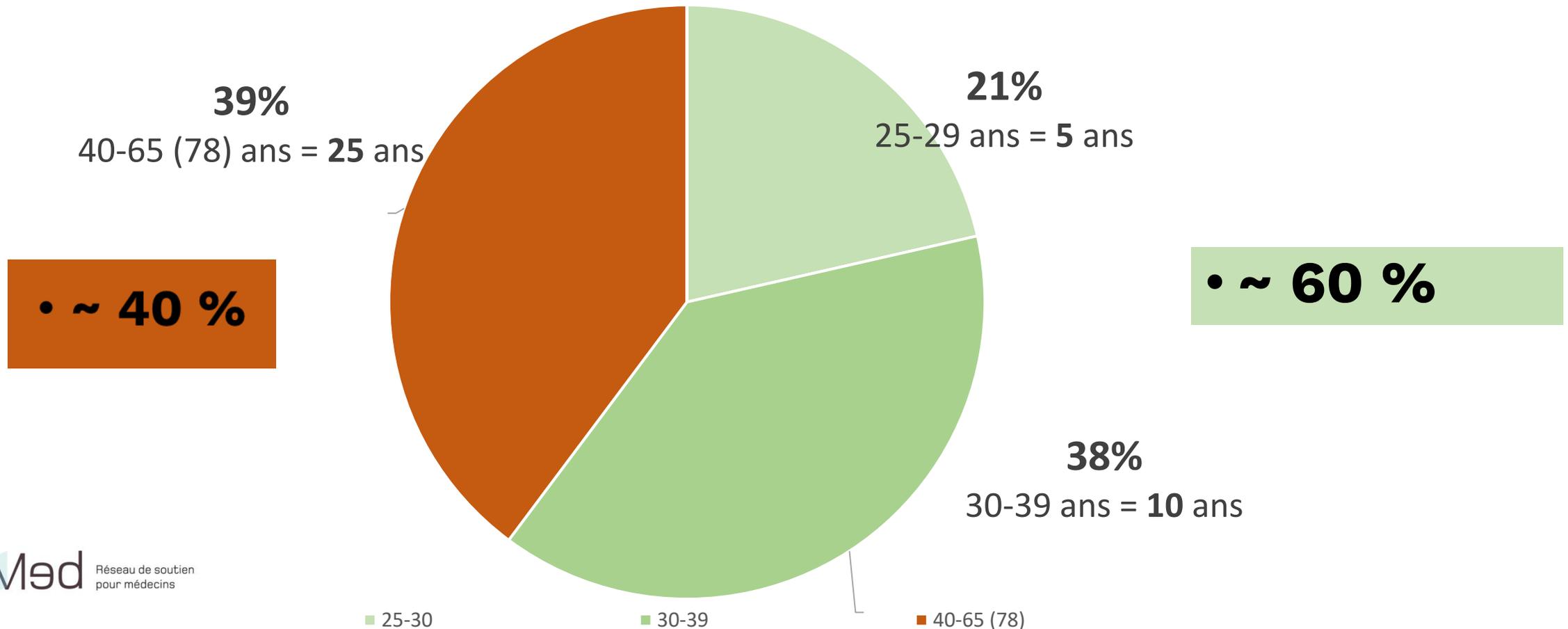
- **Stress au travail** → **stress chronique**
- **Se sentir seul, « chacun dans son coin »** → **peu de solidarité**
- **Angoisses /anxiété chronique** → **irritabilité**
- **Manque de confiance en soi** → **insécurité**
- **Dépression,** → **concentration, mémoire**
- **Peur de faire des fautes** → **crispation**
- **« Burn-out »** → **décompensation**
- **Troubles de sommeil** → **dépression**
- **Problèmes conc. la formations postgraduée** → **démotivation**
- **Se sentir mal encadré** → **solitude**
- **Questions conc. le choix professionnel** → **emprisonné**

ÂGE de total = 120 interventions DrFRG 2012 – été 2022:

- **PLUS** de la moitié ont moins de 40 ans.

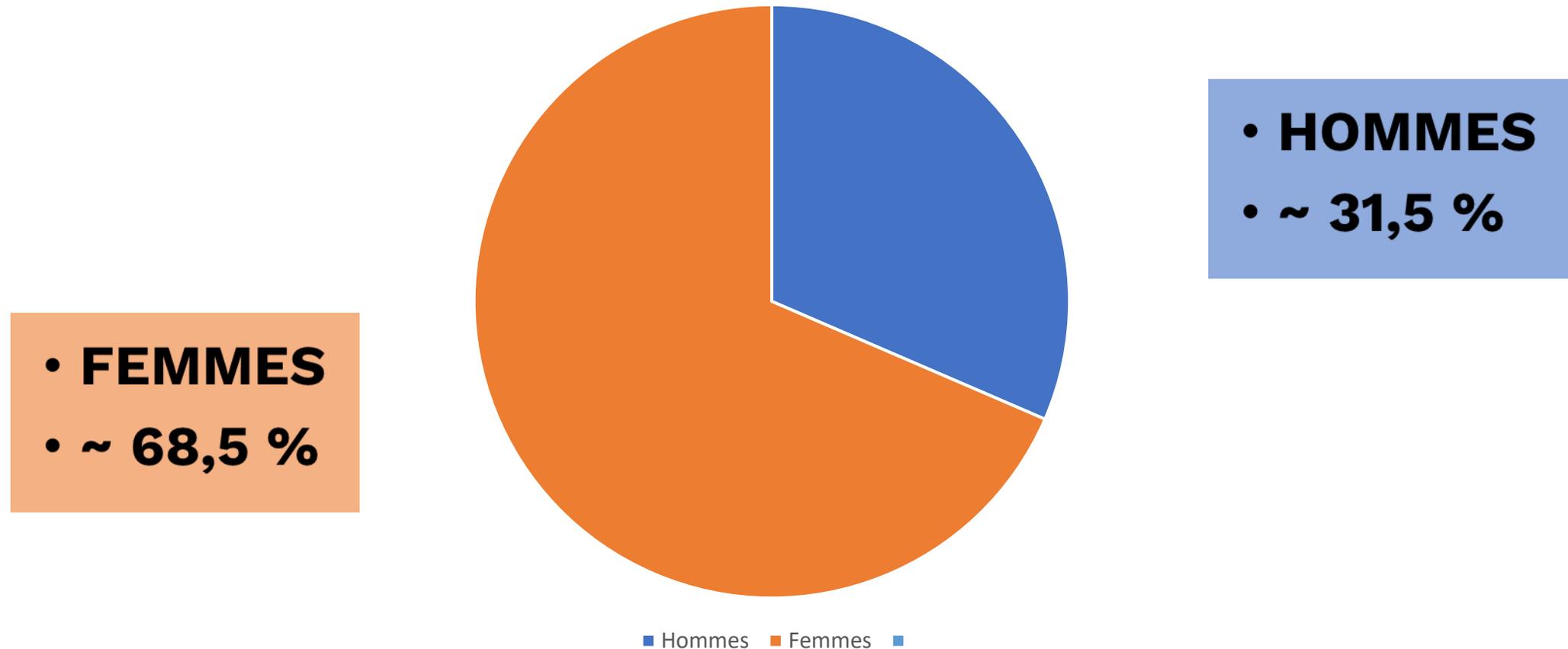
- environ **20%** de l'ensemble ont entre 26-29 ans, **40%** entre 30-39ans et autres **40%** entre 40-65 (78) ans.

- De l'ensemble d'environ 120 médecins en difficultés pris en charge par ReMed



Répartition HOMMES / FEMMES

Des 127 cas des intervention en 2012-2022
plus de la moitié étaient des femmes (presque 70%)



La moitié des médecins sont aujourd'hui des femmes

**La double charge mentale des femmes entre 25-40 ans :
Formation postgraduée et Fertilité – Grossesse – Maternité**

À cela s'ajoute la question changement de génération

Voir : Article dans le dernier Bulletin des Médecins Suisses du 13 sept. 2023, p.82 :

• Le Fossé générationnel

Dr Nora Bienz, Vice-présidente ASMAC

- DOI: <https://doi.org/10.4414/bms.2023.22063>
Date de publication: 13.09.2023
Bull Med Suisses. 2023;104(37):82

Facteurs **in**trinsèques I : Du côté de la médecine

Vieillissement population, Trans-âge

Augmentation maladies chroniques

Systeme de santé : sous pression

Haut degré de Spécialisation, Lutte de partage

Avec des pathologies plus complexes qu'autrefois

**À cela s'ajoute l'accroissement des possibilités
thérapeutiques + technologiques**

Facteurs **in**trinsèques IV : Nous médecins

**Nous médecins nous œuvrons
au maintien et au rétablissement de la santé de nos patients.**

**Mais, malades nous-mêmes,
comme médecins nous sommes des patients particuliers,
peu habitués à demander de l'aide.**

**Donc°: Nous nous occupons mal de nous-même,
en nous soignant pas du tout ou d'une façon peu adéquate**

Facteurs **in**trinsèques VI : Nos limites

Beaucoup de médecins ont de la difficulté à dire
«NON», à mettre des limites,
Par peur de déclencher une agressivité destructrice

Les **Conditions de travail** des médecins
Augmentent le risque de **problèmes psychiques et physiques**
À court et à long terme

Stress, épuisement , consommation de calmants et de somnifères
Avec des risques de mauvais fonctionnement,
de fautes professionnelles, d'oublis ...

Syndrome du soignant

Il se caractérise par la tendance à soigner l'autre à la place de soi-même et à négliger la propre santé

Il concerne pas seulement les médecins, mais aussi les infirmières et les infirmiers et les autres soignants.

Il perturbe la relation Médecin - Patient

Facteurs **in**trinsèques X : Hypocrate renouvelé

Il est significatif que ce n'est que depuis 2017 que figure dans la **déclaration de Genève** pour la profession de médecin la phrase :

«Je veillerai à ma propre santé, à mon bien-être et au maintien de ma formation»

La loi de travail en Suisse, 50 h ...
Idéologie de la rentabilité et la médecine...
*Une partie importante des médecins que j'ai soignées
n'ont pas de médecin personnel (MIG)*

Facteurs **extrinsèques** II : ... depuis 50 ans, politiques

- Le monde du travail

- La répartition financière en Suisse –

Mieux et en bonne santé que pauvre et malade

-- La prévention n'a pas le vent en poupe en Suisse

- Refrain : «La Médecine coûte trop cher» «Explosion des coûts»

- Pénurie de médecins et de soignants :

Moyens inadéquats pour remplacer

- Le problème du recrutement et de l'accès aux études

Facteurs extrinsèques VII : l'agressivité au quotidien...

Agressivité des assureurs, absence de transparence

**Augmentation très importante des exigences ,
aussi de la société, des politiciens, des assureurs :**

livrer tout toute de suite et bon marché

Augmentation de l'agressivité des patient-e-s

Les Résultats I

Perte de sens du travail :

« Secrétaire de luxe »,
« Fournisseurs de prestations de soins »

Quitter les hôpitaux ou même la profession par **déception**

Manque de médecins et d'infirmières, fermetures de divisions

→ Augmentation du **stress chronique**

Conséquences pour les médecins

Une actualité préoccupante

Perte de sens du travail de médecin:

« Secrétaire de luxe »,
« Fournisseurs de prestations de soins »

Conséquences :

Un à deux médecins sur dix quittent

leur activité auprès des patients ou la profession

Pénurie de médecins et d'infirmières, fermetures de divisions :

→ Augmentation du **stress chronique** de ceux qui restent

Un Film (TV-Série-DVD) illustre très bien la tension dans les Hôpitaux :

“Hippocrate” : une comédie acide à la précision chirurgicale

Thomas Lilti filme les désillusions d'un jeune interne dans un hôpital en crise. Romanesque et solidement interprété par Vincent Lacoste.



« Hippocrate » : un regard juste et drôle sur l'hôpital public

Thomas Lilti signe un film très réussi, à la fois émouvant et intelligent, avec Vincent Lacoste et Reda Kateb.

[« Hippocrate » : un regard juste et drôle sur l'hôpital public \(lemonde.fr\)](http://lemonde.fr)

Fonctionnement de ReMed I

Lors de la première intervention, **ReMed prend contact dans les 72 h** avec le médecin qui sollicite de l'aide et offre une écoute

«Entretien» de 2 heures (2 x 1 h) par un médecin expérimenté,
(Financement par la FMH (Fédération des Médecins Suisses))

Pour offrir une **écoute**, essayer de **comprendre** la situation, **envisager des solutions** et aider à les **mettre en route**.

Procédé : Faire la part des choses

	<i>Vie professionnel</i>	<i>Vie privée + sociétal</i>
<i>Individu</i>	<p>Professionnel Fonctionnement comme médecin, Femme - Homme, Patient difficile Formation continue</p>	<p>Personnel-privé Fonctionnement personnel, maternité, situation familiale et financière, Les enfants</p>
<i>Institution Société</i>	<p>Le cabinet Organisation, atmosphère, Solitude, Maladie, Âge La pression des assureurs, L'informatique, le manque d'aide</p>	<p>Sociétal Les assureurs, les politiciens, la presse Idéologie économique Le monde d'aujourd'hui Covid, Éco-anxiété, Guerre</p>

Degrés d'angoisse au travail du médecin 4

Degré angoisse	Fonctionnement	'Diagnostic'	Mesure prise / à prendre
Préoccupation → ↓	Fonctionnement normal	Identification / Évaluation / Décision →	Travail du médecin
Angoisse stimulante → =Signal ↓	Fonctionnement tendu	Identification / Évaluation / Décision →	Travail du médecin
Effort coping	Début Crise	Colère → Dépression I ↓ →	Trouver solution : Solidarité / Thérapie PT Groupes Balint, Relaxation etc
Début angoisse nég. ↓	Irritabilité	«Je dois faire attention» → ↓	ReMed et év. suite
Stress ↓	Crise danger I	(L'entourage donne conseil) →	ReMed ET suite
Stress chronique Peur de faire des fautes	Diminution de l'intérêt pour la médecine	Dépression II	↓ → ReMed ET suite
→ Angoisse négative →	Diminution de la confiance en soi – en la médecine	Diminution confiance de soi Culpabilité, insomnie etc	ReMed ET suite
Disfonctionnement ↓	Crise danger II	Diminution concentration, mémoire ↓	ReMed, arrêt de travail et suite
Fight-flight	Crise danger III	Choc, tourner en rond →	Fait des fautes, présente un problème pour le service et pour les patients →
Décompensation ↓	Danger pour l'institution, pour les patients et pour le médecin	Désespoir →	Démotivation : quitter la profession →
« Burn-out » →	Panique	Décompensation →	Idées de suicide, danger suicide → Mesures de protection

Trouver une voie pour sortir de l'impasse

<i>Possibilités thérapeutiques :</i>	<i>Problème en cause</i>	<i>Processus, cadre</i>
Écoute ReMed	Solitude, chacun dans son coin ; peur d'avouer, être faible	2 h ReMed ; aider organiser une suite pour résoudre problème
PT, TPPI (Complexité, conflits)	Problèmes : les gardes, Planning, Irrégularité, Sous-effectif	Individuel à l'extérieur
Balint (Groupe)	Surtout relation avec les patients difficiles	Extérieur, animateur Balint et/ou groupe de parole
Groupe de parole	Réfléchir au sujet des relations dans cadre Fpgr	Extérieur ou intérieur ? avec ou sans supérieurs (CC, ...)
« Mono-Thérapies », (Relaxation, Hypnose, 'Mindfulness' etc.)	Attention à son corps, à sa santé ; Pas conflictuel	Plusieurs offres (Institution ou extérieur)
Sensibilisation; Information (Ce que je fais maintenant)	Réfléchi, échanger ensemble au-delà des limites individuelles et év. hiérarchiques	En groupe : par service ? par Institution ? Caméléon ? Présentation simple ? bouche à oreille ? Flyers, stick ?
Entre-aide (aussi dans relation hiérarchique)	Entre égaux, avec supérieur, en équipe, Collaboration	À 2, entre collègues

"Le grand mérite du Théâtre de l'opprimé est de créer le doute, de ne pas donner de certitude Si tu donnes la certitude avant le doute, tu ne réponds à aucune nécessité."
- Site de lecameleon-ch !

Comment allez-vous docteur?

THEMATIQUE: BURN OUT

Théâtre-forum

- Herbert ! Le 408 qui se vide de son sang, vous pensez le faire attendre combien de temps ?
- J'ai stoppé l'hémorragie.
- Vous n'attendez tout de même pas que je vous félicite. Vous êtes payé pour ça! Les examens de la 16?
- C'est en cours!
- Vous vous êtes occupé de l'IRM de la 122?
- Ouais mais...



À ce sujet : Clarifications I :

- **Dépression** = **Amortisseur ? Une capacité?**
- **Burn-out** = **Slogan trop pratique ?**
- **PT (Psychothérapie)** = **Reculer - distance pour mieux sauter**
= **Clarifier et résoudre des conflits extérieurs et intérieurs**
- (voir Film-Série «En Thérapie»)
- **TPPI (Traitement psychiatrique-psychothérapeutique intégré)**
= **PT + Médicament comme ‘outil’**

Mais : Pour les médecins les Conditions sont particulièrement difficiles pour suivre le rythme d'une thérapie nécessaire

Exemple d'une Psychothérapies psychodynamique:
«EN THÉRAPIE»

Séries et fiction - Disponible jusqu'au 20/09/2025

<https://www.arte.tv/fr/videos/RC-020578/en-therapie/>



Un psychanalyste reçoit des patients au lendemain des événements traumatiques des dernières décennies : l'attentat du 13 novembre dans la saison 1, et l'épidémie du Covid dans la saison 2. Portée par des acteurs au sommet, la série En thérapie d'Eric Toledano et Olivier Nakache sonde les failles d'une société en état de choc.

Mon impression depuis 10 ans :

Les collègues en crise sont intelligents
et initialement très motivés puis très déçu.

Rare : pas fait pour être médecin

Les collègues qui font appel à ReMed,
jeunes ou moins jeunes, sont sensibles,

c'est-à-dire :

différenciés, motivés pour la collaboration
avec les équipes et pour bien soigner les patients

Attention : sensible \neq faible

Conclusions et recommandations

L'offre ReMed contribue à **lever les tabous, la loi de silence**
l'attitude problématique des certains médecins –
il s'agit de défendre **solidairement** notre profession
et de lutter contre surcharge et stress chronique,

ReMed contribue à **une prise de conscience**
qui offre un **appui extérieur**
là où le 'chacun dans son coin' bloque

Les interventions de crise conduisent **dans la plupart des cas**
à **des ouvertures et des solutions satisfaisantes** –

Merci pour votre attention!

Discussion, Questions et Propositions des
Participants