



☎ 04 65 40 00 10

✉ medaide@urps-ml-paca.org

🌐 medaide.urps-ml-paca.org

PREVENIR LE SYNDROME D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

**D'après le cours du DIU soigner les soignants 2017 fait par Dr F.Chapelle (psychiatre) et Dr M.Marpinard (médecin du travail). D'après Yves Léopold : Le suicide des Médecins www.fmfpro.org/IMG/ppt/Le_suicide_des_Medecins.ppt*

Chacun a un devoir d'ingérence confraternelle car un médecin malade n'est pas un bon thérapeute, un médecin mort encore moins

Se servir des fiches éditées par l'URPS-ML PACA : que ce soit pour accompagner, pour repérer, pour aider.

La formation initiale doit intégrer ce risque.

Définir pour soi ce qui est d'importance et de valeur dans la dispensation des soins.

Éviter les conflits éthiques autour de la qualité du travail, en partageant les objectifs et les manières de faire pour les atteindre : l'hidden curriculum.

Discuter des problèmes avec d'autres personnes.

Utiliser des stratégies ciblées sur les problèmes plutôt que sur les émotions.

Entraînement à la gestion du stress, relaxation, mindfulness, méditation, groupe Balint.

Développer son propre réseau de soutien psycho-social (groupes de parole spécialisés par exemple) : groupes de pairs, groupes Balint.

Prendre soin de sa propre santé

Être conscient que l'on ne peut tout faire tout seul et que l'on a besoin d'aide.

Prévoir dans la semaine un moment pour discuter des patients ensemble.

Médecine du travail non sanctionnante ou médecin traitant autre que soi "Dit Doc t'as un Doc ?"

Coordinations CDOM, CARMF, URSSAF...

Meilleure connaissance des fonds d'action sociale