



STRESS - CONDUITES ADDICTIVES,
PERTE DE L'ESTIME DE SOI,
RISQUE SUICIDAIRE, ...

SUITE A UN EPUISEMENT PROFESSIONNEL,
A DES DIFFICULTÉS ADMINISTRATIVES,
FINANCIÈRES, JURIDIQUES OU AUTRES,...

**C'EST PEUT-ÊTRE UN BURN-OUT
NE RESTEZ PAS ISOLÉ(E) !**

04 65 40 00 10

09 80 80 03 07



APPELEZ !

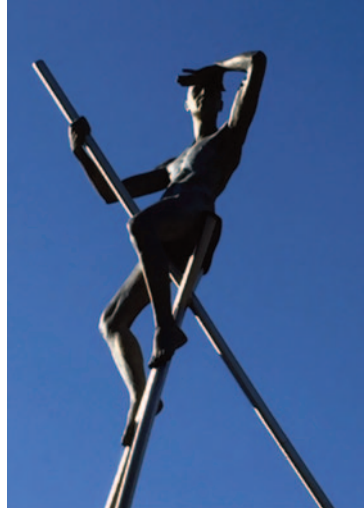
ON PEUT VOUS AIDER
OU AIDER UN CONFRÈRE DE VOTRE ENTOURAGE



PRENDRE SOIN DES SOIGNANTS



Med'aide inter URPS c'est quoi ?



Prévenir l'épuisement professionnel par des actions sur le terrain et sensibiliser des guetteurs-veilleurs

En 2016 l'URPS ML PACA crée un dispositif d'entraide pour les médecins libéraux MED'AIDE, constitué d'élus libéraux sensibilisés aux difficultés de l'Entreprise Médicale Libérale et du médecin.

 04 65 40 00 10

 medaide.urps-ml-paca.org

 medaide@interurps-paca.org

 medaide@urps-ml-paca.org

En coordination avec les structures d'entraide existantes, Med'aide propose des outils de prévention et d'accompagnement des confrères en difficulté.

En 2019, avec le soutien financier de l'ARS PACA, les URPS de la région PACA s'unissent et déploient **Med'aide INTER URPS : Entraide par les soignants, pour les soignants.**

Une permanence sociale téléphonique (SYNEXIAL) est recrutée afin de permettre à tout soignant libéral en difficulté d'avoir accès, en toute confidentialité vis-à-vis de ses pairs, à une assistante sociale dans le but de l'informer et de l'accompagner dans la résolution de ses problématiques sociales ou de l'orienter vers le professionnel adapté, qu'elles soient d'ordre privé ou professionnel.

Cette prestation, mise en place au 1^{er} avril 2020 s'adresse à TOUS les soignants libéraux de la région et a démontré son utilité en cette période d'épidémie COVID 19 aggravant les difficultés des professionnels de santé.

Med'aide INTER URPS propose d'organiser des réunions d'information et de sensibilisation pour faire connaître ce dispositif dans toute la région PACA et inciter les professionnels de santé à rejoindre ce réseau d'entraide et à devenir des **GUETTEURS VEILLEURS.**

Med'aide peut intervenir lors de congrès, de réunions d'associations, proposer des fiches actions sur **PRENDRE SOIN DE CEUX QUI SOIGNENT** dans les CPTS, MSP, ESP.



N'HESITEZ-PAS A NOUS CONTACTER.

De l'épuisement professionnel au Burn-out

Qu'est-ce que c'est ?

Le burn-out est un état d'épuisement physique, émotionnel et mental lié à une dégradation du rapport d'une personne à son travail.

L'épuisement professionnel a, en premier lieu, été identifié chez les soignants et pourtant c'est dans les professions de santé qu'il est le moins bien pris en compte.

En effet, les soignants ont pour "mission" de soigner et ont une image d'invincibilité auprès des patients qu'ils s'approprient aisément.

Il frappe autant les femmes que les hommes et se situe en deuxième position dans les affections d'origine professionnelle.

Le burn-out apparaît quand la personne ressent un écart trop important entre la représentation qu'il se fait de son métier et la réalité de son travail.

Concrètement, face à des situations de stress professionnel chronique, la personne en burn-out ne parvient plus à faire face.

Le burn-out n'est pas une maladie mentale. C'est un ensemble de symptômes résultant de la dégradation de sa relation au travail.



LA TORNADE L'EMPORTE

De l'épuisement professionnel au Burn-out

Quels symptômes ?

- ▶ Un épuisement émotionnel, physique et psychique. La personne a la sensation d'être "vidée de ses ressources".
- ▶ Les temps de repos habituels (sommeil, week-end, congés, etc.) ne suffisent plus à soulager cette fatigue.
- ▶ Pour se protéger de la déception émotionnelle (il n'arrive plus à "bien" faire son travail), le professionnel peut en arriver à se désengager de son travail.
- ▶ Une dévalorisation de soi, la perte de la sensation d'accomplissement au travail, l'impression de ne plus être à la hauteur.

Quelles causes ?

Plusieurs facteurs de risque ont été identifiés, ils peuvent être isolés ou concomitants :

- ▶ La surcharge de travail
- ▶ Les situations anxiogènes (patients se dégradant, en fin de vie, les exigences démesurées)
- ▶ La pression pour travailler plus vite
- ▶ Le manque de reconnaissance du travail effectué
- ▶ Les demandes contradictoires
- ▶ La pression des tâches administratives
- ▶ Les pressions financières
- ▶ L'isolement
- ▶ Peur de l'erreur professionnelle

De l'épuisement professionnel au Burn-out

Qui est concerné ?

Tout professionnel de santé peut être un jour concerné mais certaines personnalités peuvent y être plus sensibles :

- ▶ Les personnes fortement engagées dans leur travail.
- ▶ Les personnes sujettes à une grande sensibilité émotionnelle.
- ▶ Les personnes de caractère très consciencieux.

Il ne faut toutefois pas considérer pour autant le syndrome d'épuisement professionnel comme "une maladie du battant", conséquence inéluctable d'un engagement trop intense d'un individu au travail.

Le syndrome d'épuisement professionnel provient de la rencontre entre un individu et une situation de travail dégradée.

Il ne faut pas confondre Burn-Out et Dépression, cette dernière étant un trouble psychiatrique contrairement au burn-out qui concerne la relation au travail.

Il existe des outils de dépistage du burn-out dont le BMS 10 :

- ① jamais ② presque jamais ③ rarement ④ parfois ⑤ souvent ⑥ très souvent ⑦ toujours

| QUAND VOUS PENSEZ À VOTRE TRAVAIL | SCORE (1 À 7) |
|--|---------------|
| Vous sentez-vous fatigué | |
| Vous sentez-vous déçu par certaines personnes | |
| Vous sentez-vous désespéré | |
| Vous sentez-vous sous pression | |
| Vous sentez-vous délaissé | |
| Vous sentez-vous déprimé | |
| Vous sentez-vous physiquement faible ou malade | |
| Vous sentez-vous «sans valeur» ou «en échec» | |
| Avez-vous des difficultés de sommeil | |
| «J'en ai assez» / «ça suffit» | |

Votre score = la somme des scores des 10 questions divisée par 10

| Score | ≤ 2,4 | 2,5 - 3,4 | 3,5 - 4,4 | 4,5 - 5,4 | ≥ 5,5 |
|-------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Grade de Burn-out | Très faible | Faible | Modéré | Elevé | Très élevé |

NE RESTEZ PAS SEUL !



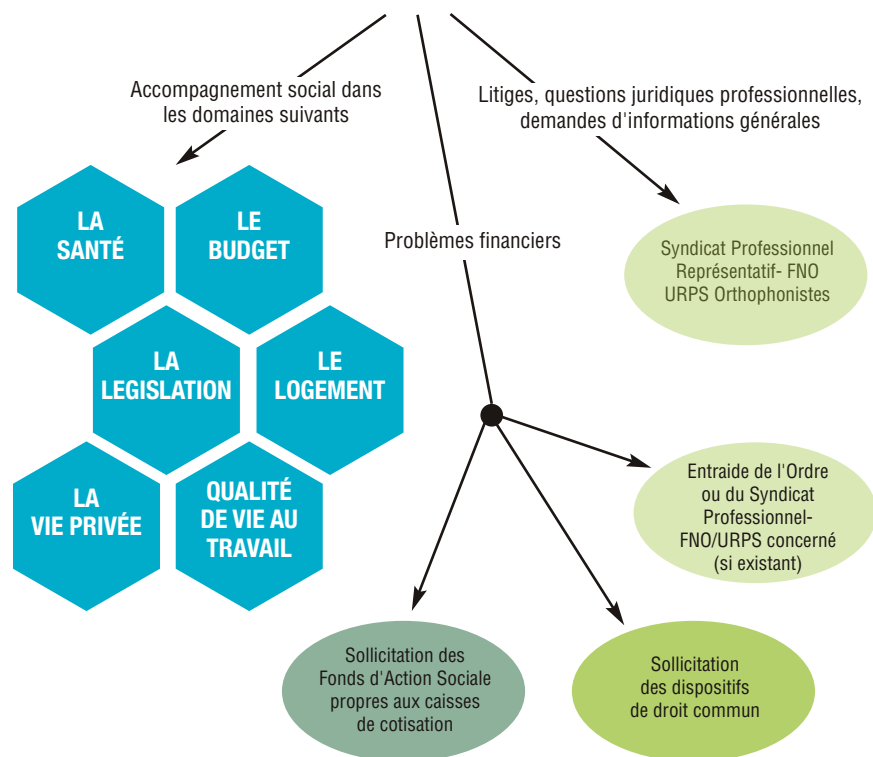
Les structures d'aide



DISPOSITIF D'ACCOMPAGNEMENT SOCIAL A DESTINATION DES SOIGNANTS LIBERAUX EN PACA

09 80 80 03 07

Des assistantes sociales vous répondent
Du Lundi au Vendredi de 9h à 19h
(Hors dimanche et jours fériés)



Des médecins compétents en ergonomie et santé au travail pour aider et accompagner tous les professionnels de santé libéraux (en PACA) en difficulté dans l'organisation de leur travail, la gestion et la prévention de leur santé.

0608 282 589

Accueil téléphonique personnalisé
www.association-mots.org

AUTOEVALUATION

Degré d'épuisement professionnel
Organisation du travail
Santé et prévoyance
Relation médecin/patient

ENTRETIENS

Evaluation concertée de la situation et des risques d'épuisement professionnel et psycho-sociaux.
Recherche de solutions et d'orientations éventuelles vers une personne ressource.

ORIENTATION & RESSOURCES POSSIBLES

Psychothérapique - Juridique - Ordinale - Ergonomique
Financière - Comptable - Sanitaire - Entraide

Les structures d'aide

Réseau ASRA

DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ À L'ÉCOUTE
D'AUTRES PROFESSIONNELS DE SANTÉ EN SOUFFRANCE

0 805 620 133

Un confrère vous écoute 24h/24

<https://reseau-asra.fr>

Nos Valeurs :

Confidentialité - Secret médical - Indépendance
Ecoute et orientation

Dans chaque conseil de l'ordre, il existe une structure d'aide ainsi qu'au sein de vos caisses de retraites. D'autre part, une convention de protection des professionnels de santé est signée par chacun des Ordres de PACA (médecins et paramédicaux) et l'URPS avec les forces de police ou de gendarmerie. Rapprochez-vous de votre Ordre ou de l'URPS pour en connaître les modalités ou en cas d'incivilité à déclarer.



0 800 288 038

www.conseil-national.medecin.fr

Le numéro vert gratuit est mis à la disposition exclusive des médecins, y compris en formation, dans le respect de la confidentialité et du secret.



01 30 48 10 00

du lundi au vendredi (serveur vocal)

www.carpimko.com

Par mail depuis votre espace adhérent



01 40 68 32 00
serveur vocal : 01 40 68 33 72

www.carmf.fr



**VOUS ÊTES SOIGNANT
ET AVEZ BESOIN D'AIDE ?**

SURMENAGE - BURN OUT - ADDICTIONS - STRESS - CONFLITS AU TRAVAIL

**LE PROGRAMME M
EST LÀ POUR VOUS**

PROGRAMME
M



CONSULTEZ NOTRE SITE

DISPOSITIF D'ÉCOUTE ET
D'ACCOMPAGNEMENT DE
SOIGNANT À SOIGNANT,
GRATUIT, CONFRATERNEL
ET CONFIDENTIEL.

PREMIER CONTACT

01 40 54 53 77

DU LUNDI AU VENDREDI

WWW.PROGRAMME-M.FR

Association Programmes Santé Globale des Soignants - association Loi 1901 dont le siège social est situé
au 1, bd Pasteur CS 32563 75724 Paris Cedex 15 - Numéro SIREN 841 029 325 - Numéro SIRET 841 029 325 0013.



#1SoignantSur2

ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL,
IL EST URGENT D'EN PARLER



#TousMobilisés

FACE AUX RISQUES
D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL,
TOUS GUETTEURS VEILLEURS

Ces affichettes sont téléchargeables sur
<https://medaide.urps-ml-paca.org/kit-de-communication>

UN NUMÉRO UNIQUE, UNE ÉCOUTE,
DES PISTES DE SOLUTIONS.

 09 80 80 03 07

 medaide.urps-ml-paca.org  Medaide@interurps-paca.org



BIENVEILLANCE • CONFIDENTIALITÉ • CONFIANCE

Devenez guetteur/veilleur,
pour mener une action confraternelle de prévention.

 04 65 40 00 10

 medaide@interurps-paca.org



PRÉVENIR • ALERTE • GUIDER