



## « Burnout » ou « burn-in »?

Roger Ladouceur MD MSc CCMF FCMF, RÉDACTEUR SCIENTIFIQUE ADJOINT

Exagère-t-on avec l'épuisement professionnel des médecins de famille? Poser pareille question peut de nos jours paraître incongru, voire provocateur, tellement le phénomène semble universellement reconnu et répandu parmi nous. Pourtant, c'est l'objet du débat que nous vous proposons dans ces pages. A la question, « Surdramatise-t-on l'épuisement professionnel des médecins de famille? », Kay opine favorablement (page 734)<sup>1</sup> alors que Trollope-Kumar pense le contraire (page 735)<sup>2</sup>.

Il est vrai que de nombreux médecins de famille sont brûlés. C'est indéniable. Il suffit de parcourir les rapports sur ce sujet pour réaliser à quel point le phénomène est courant. Ainsi, 2 sondages publiés en 2003 révélaient que 45,7% des médecins canadiens et 48,6% à 55,5% des médecins albertains étaient à un stade avancé d'épuisement professionnel<sup>3</sup>. Plus récemment, en 2009, une étude effectuée auprès de médecins enseignants d'un département de médecine interne américain révélait que 34% souffraient d'épuisement professionnel<sup>4</sup>. La même année, un sondage publié dans le *Médecin de famille canadien* indiquait que 47,9% des médecins de famille éprouvaient un épuisement émotionnel et 46,3% éprouvaient de la dépersonnalisation<sup>5</sup>.

Lorsque la moitié (ou presque) d'une profession se dit brûlée ou à bout, il y a lieu de se poser de sérieuses questions. Néanmoins, quiconque pourrait rétorquer qu'il s'agit d'un mal répandu qui touche tous les travailleurs, peu importe qu'ils soient médecins ou non? Ce ne semble pourtant pas être le cas. Bien que l'épuisement professionnel affecte aussi les autres travailleurs, il ne semble pas aussi prévalent que chez les médecins. En effet, selon Statistique Canada, le pourcentage de personnes rapportant un stress occupationnel et personnel oscille entre 17% à 32%<sup>6</sup>. La littérature rapporte des taux moyens avoisinant les 25%. Ainsi, Bond et coll. rapportent que 26% des travailleurs sont stressés par leur travail<sup>7</sup>; l'Association canadienne pour la santé mentale indique que 25% des employés affirment que leur travail est une source importante de stress et d'anxiété<sup>3</sup>. Conséquemment, les médecins, et particulièrement les médecins de famille, seraient 2 fois plus brûlés que les autres travailleurs!

Pourtant, n'avons-nous pas, à titre de médecins et particulièrement de médecins de famille, de bonnes conditions de travail? Pour la plupart, nous jouissons, à tout le moins au Canada, d'une grande latitude et d'une enviable liberté de travail; nous pouvons œuvrer comme bon nous semble. Ainsi, untel préfère ne pas pratiquer d'accouchements? Pas de problème. Cet autre souhaite plutôt faire de

l'hospitalisation? D'accord. Celui-ci souhaite travailler en bureau privé ou au contraire en établissement; celui-là aime plutôt faire du dépannage ou des remplacements? Parfait. L'un préfère travailler auprès des jeunes, celui-là auprès des personnes âgées, cet autre se consacre à la psychothérapie? OK, OK, OK! En réalité, rares sont les professions qui offrent autant de latitudes et de libertés. Certes, il existe plusieurs contraintes administratives et organisationnelles, mais, dans l'ensemble, nos conditions de travail sont plutôt avantageuses.

Et puis, rien ne nous oblige à travailler dans des conditions précaires ou invivables. Personne ne nous dicte de voir 300 patients par semaine, de travailler 60 heures et parfois même 80 heures par semaine, ni même d'être de garde les soirs et les fins de semaine, pas plus que de ne jamais prendre de vacances. « Indispensables », dites-vous? Voyons donc! Est-il nécessaire de répéter la célèbre phrase de Georges Clémenceau: « Les cimetières sont pleins de gens irremplaçables qui ont tous été remplacés ». Quant à nos revenus, force est de reconnaître qu'ils se comparent avantageusement à celui de la plupart des autres travailleurs<sup>8</sup>.

Se pourrait-il que cet épuisement vienne simplement des attentes trop élevées entretenues à notre égard? Attentes qui, dans un premier temps, viennent des autres. On s'attend à ce que les médecins de famille excellent dans tous les champs d'exercice qu'ils pratiquent, peu importe les circonstances. Ces attentes sont sans doute beaucoup plus élevées qu'à l'égard de bien d'autres professions; mais ce sont aussi des attentes que nous avons envers nous-mêmes. Les médecins de famille sont des individus hautement performants, compétitifs, très exigeants envers eux-mêmes, peu enclins au laxisme. Quelle idée avons-nous eu d'aller exercer en médecine familiale, là où il faut tout savoir et tout maîtriser!

Tout compte fait, peut-être n'exagère-t-on pas le phénomène du burnout chez les médecins de famille, mais là où l'on exagère, c'est en incriminant uniquement les conditions de travail. À notre avis, l'épuisement ressenti par plusieurs vient autant « du dehors » que « du dedans ». Il serait plus juste de parler de « burnout » et de « burn-in ». Dès lors, un médecin confronté à des sentiments d'épuisement, de dépersonnalisation et de non-accomplissement, lesquels sont le propre du burnout, devrait aussi se demander ce qu'il peut changer en lui plutôt que d'uniquement regarder à l'extérieur. La solution à l'épuisement professionnel se situe aux confins de ces 2 entités.

**Intérêts concurrents**  
Aucun déclaré

This article is also in English on page 722.

Références à la page 722