

Des soignants épuisés s'organisent pour leur santé mentale

À bout. Les Dialogues de la santé se tiennent à Villa M à Marseille le 22 mai, sur fond de détresse du corps médical.

PAR HÉLOÏSE RAMBERT

Qu'il s'agisse de difficultés professionnelles ou personnelles, de conflits avec un supérieur ou un patient, d'addictions, de surmenage, de burn out... les démarches de pair à pair font partie des solutions désormais proposées pour soulager les soignants. Avec son programme M, le groupe Pasteur Mutualité propose une écoute active et un accompagnement sur mesure plus que nécessaires.

« La question de l'épuisement professionnel et des suicides chez les soignants est en train d'exploser », assure le Dr Candice Delbet-Dupas, 42 ans, chirurgienne maxillo-faciale au centre hospitalier de Vichy et fondatrice des Bazars de la santé, une association qui vise à créer un centre modèle inédit de ressources pour les acteurs de santé axé sur la préservation de leur santé physique et mentale. Comme tant d'autres soignants, elle est passée par là. En 2022, elle a dû se résoudre à libérer son agenda pour l'année à venir : burn out. Le deuxième...

Lessymptômes étaient là, mais un diagnostic a été clairement posé dans un rapport sur la santé des professionnels de santé, remis le 9 octobre 2023 à Agnès Firmin le Bodo, alors ministre déléguée chargée de l'Organisation territoriale et des Professions de santé : les soignants vont mal,



Limite. Une infirmière et une aide-soignante au service des grands brûlés, au CHU de Nantes. 55% des soignants ont déjà connu un épisode d'épuisement professionnel.

très mal. « Il y avait des éléments, mais parcellaires. Chaque fédération, chaque ordre professionnel avait établi des baromètres, réalisé des enquêtes d'opinion, produit des données quantitatives ou qualitatives, souligne Alexis Bataille-Hembert, infirmier et rapporteur du rapport. On n'avait

« La question des suicides chez les soignants est en train d'exploser. » Dr Candice Delbet-Dupas

pas un état des lieux général de l'état de santé physique et psychique des professionnels de santé. » Une consultation nationale menée en mars et avril 2023, auprès de 50 000 professionnels de santé est venue combler ce manque. Les chiffres, obtenus dans un contexte postcrise sanitaire, sont alarmants. « Deux tiers d'entre eux

se sentaient fatigués et donnaient une note comprise entre 0 et 5 sur 10 au sujet de leur état de fatigue, 0 indiquant un niveau de fatigue très élevé, détaille le rapporteur. 77% des répondants estimaient qu'ils ne dormaient pas suffisamment, 81% de ceux ayant des horaires atypiques. » Le stress était également une préoccupation majeure, avec une note moyenne attribuée de 7 sur 10 et qui, chez 27% des professionnels, montait à 9 sur 10. De plus, 55% des soignants déclaraient avoir connu un ou plusieurs épisodes d'épuisement professionnel, quel que soit leur mode d'exercice. « Ces données sur la santé des soignants telle que perçue par eux-mêmes sont intéressantes, car il existe souvent dans leurs rangs un sentiment latent d'invincibilité, note Alexis Bataille-Hembert. Les attentes sociétales, extrêmement fortes vis-à-vis des professionnels de santé, entretenues par les médias qui leur associent des valeurs comme l'héroïsme,

PIERRE OLLIER POUR « LE POINT »

la vocation, la dévotion, voire l'abandon de soi, les amènent à nier leurs propres vulnérabilités. »

La pression commence dès la formation. Maxim Challiot, 33 ans, exerce la médecine physique et de réadaptation à mi-temps. Il l'admet : il s'est « mis à l'écart de l'institution hospitalière pour [se] protéger » et travaille désormais dans une association pour l'insertion professionnelle d'adultes atteints de handicaps invisibles. Quand il est interviewé par *Le Point*, il est « en train de traverser la France pour aller pratiquer la méditation avec d'autres professionnels de santé ». Désormais, il s'écoute. En 2018, il effectue un stage d'internat particulièrement éprouvant. « Je subissais la pression de mon chef de service, connu pour invalider le stage une fois sur deux, raconte-t-il. Je suis moi-même atteint de narcolepsie [un trouble du sommeil chronique, qui se caractérise notamment par des endormissements soudains et irrésistibles, NDLR]. Je prenais mes médicaments à triple dose pour tenir. » Sa maladie et un autre grave problème de santé qu'il a dû traverser l'ont rendu très attentif aux patients. Pas le temps, en revanche, de se préoccuper de ses collègues avec lesquels il se sent par ailleurs en compétition. « Nous étions six internes, à vouloir faire bonne figure auprès du "patron". Un jour, nous n'étions plus que cinq. Ma collègue s'était suicidée sous la pression. »

« Une grosse erreur médicale ». Selon l'Enquête Santé mentale 2024 des étudiants de médecine générale, la santé des étudiants en médecine ne cesse de se dégrader. 27% disent souffrir d'épisodes dépressifs caractérisés, soit 2% de plus qu'en 2021. Un répondant sur cinq (21%)



Prendre soin. Candice Delbet-Dupas, chirurgienne maxillo-faciale et fondatrice des Bazars de la santé, qui viennent en aide aux acteurs de santé.

avait eu des idées suicidaires pendant l'année, contre 19% en 2021. Les répercussions sur les soins sont inévitables. « Un jour, j'ai fait une grosse erreur médicale en ne me réveillant pas la nuit. Une personne est décédée par ma faute, même si j'étais censé être supervisé par un senior », témoigne Maxim Challiot.

Des leviers d'action pour soulager la souffrance des soignants existent pourtant. À l'occasion de la consultation ministérielle de 2023, la parole leur a été donnée. « Plusieurs thématiques reviennent, rapporte Alexis Bataille-Hembert. Elles concernent l'organisation du travail, l'équilibre entre le temps professionnel et le temps privé, le travail en équipe – mis à mal par le recours aux intérimaires –, la revalorisation salariale mais aussi sociétale de leur travail. » Et dans les faits ? Avec les aléas de la politique française, la feuille de route censée être publiée à la suite de la mission ministérielle est passée à la trappe. Il y a trois

semaines, le ministre de la Santé, Yannick Neuder, annonçait la mise en place d'un comité de suivi dévolu à la santé des professionnels de santé. Mais la volonté politique peine à se transformer en action. Alors, les professionnels s'organisent et les initiatives individuelles fleurissent.

« Un lieu spécifique ». Pour se reconstruire, Maxim Challiot a participé à la mise en place d'ateliers de méditation avec le syndicat des internes de Montpellier. Le Dr Candice Delbet-Dupas, aussi passionnée de sciences sociales que de chirurgie, mûrit, elle, son projet des Bazars de la santé depuis plusieurs années. « Un lieu spécifique va ouvrir près de Vichy. Hors de l'institution hospitalière, dans un ancien hôtel-restaurant, s'enthousiasme-t-elle. Les professionnels y trouveront des ressources pour protéger leur santé physique, mentale et sociale. » Au menu, notamment, des ateliers pour prévenir l'épuisement professionnel et gérer les stress, yoga et autre hypnothérapie. La chirurgienne espère lancer la première phase du projet fin 2025. Comment sera-t-il financé ? Elle soupire. « A priori par des fonds privés. Tout le monde parle de prévention, mais il n'y a pas de financement. Les responsables politiques parlent tous de former plus de soignants. C'est très bien, mais il faut aussi prendre soin de ceux qui sont dans le système. » En 2023, dans le cadre de la consultation ministérielle, les professionnels ont été invités à contacter le ministère pour faire remonter leurs initiatives autour de la santé des soignants. Au même moment, le Dr Delbet-Dupas était justement en train d'élaborer le business plan des Bazars de la santé. Elle a appelé trois fois. Trois fois, le téléphone a sonné dans le vide ●

Les Dialogues de la santé



Le 22 mai 2025, de 9 heures à 17h30, la Villa M à Marseille accueillera la 3^e édition des Dialogues de la santé sur le thème « Santé mentale, marche-t-on sur la tête ? Urgences, innovations et défis de société ». Experts et professionnels

débattront du mal-être des jeunes, de la souffrance des soignants, de la pression mentale des sportifs, ainsi que des nouvelles technologies et des solutions envisagées pour améliorer leur prise en charge. Événement soutenu par le Groupe Pasteur Mutualité, en partenariat avec *Le Point*. Inscription sur : villa-m-creativestore.com/ddls-2025