

Côte d'Azur Santé



Lors du dernier Côte d'Azur Santé, les adhérents ont échangé autour du mal-être des soignants. Entre perte de sens, conflit de valeurs et surcharge de travail, leur santé mentale représente une priorité urgente.

**CÔTE
D'AZUR**
GROUPE nice-matin
SANTÉ

Santé mentale des soignants

UNE SITUATION PRÉOCCUPANTE

Nous attendons d'eux qu'ils nous accompagnent, qu'ils nous rassurent, qu'ils prennent le temps d'écouter nos souffrances et de les traiter. Oui, nos attentes envers eux sont immenses, d'autant plus qu'ils croisent nos chemins lorsque nous sommes vulnérables, physiquement ou psychologiquement. La relation entre soignant et soigné est intrinsèquement asymétrique : nous espérons recevoir ce qu'ils ont pour mission de nous apporter.

Mais voilà, dans un système de santé sous tension, les soignants, épuisés par la pression, ne vont pas bien. Eux aussi ont besoin d'attention. Ils ont besoin que nous, en tant que patients, reconnaissons leur humanité, que nous ne les réduisons pas à de simples prestataires de services. Car si nous ne prenons pas soin de nos soignants, qui prendra soin de nous demain ?

NANCY CATTAN

Les soignants vont mal. Les adhérents et invités de la table ronde organisée par Côte d'Azur Santé ne sont pas les seuls à dresser un constat alarmant sur la santé mentale des professionnels de santé. Un baromètre de 2023 indiquait que près d'un professionnel de santé sur deux manifeste des troubles du sommeil, tandis que 56 % déclarent souffrir d'anxiété au quotidien. Ce mal-être concerne également les futurs soignants. Une enquête de la Fédération nationale des étudiants en sciences infirmières (Fnesi), en 2022, révélait que 61 % des étudiants infirmiers souffrent d'une dégradation de leur santé mentale. 16 % ayant même envisagé le suicide, un chiffre qui a doublé en cinq ans. Le Dr Marie-Claire Tuffery, représentante de l'Union régionale des professionnels de santé médecins libéraux (URPS) qui l'ont conduite à créer un dispositif de soutien aux professionnels de santé (lire en page suivante) et notamment à « des médecins en redressement judiciaire ou en liquidation ». « La plupart d'entre eux ont craqué sous le poids de la gestion administrative, fait une dépression ou se sont retrouvés confrontés à une pathologie découverte tardivement. »

Considérés comme des héros, des sauveurs, les soignants font face à des réalités complexes et difficiles : la maladie, la mort, des conflits de valeur – « soigner plus avec moins de moyens » –, la gestion d'entreprise (s'agissant des libéraux) à laquelle ils n'ont pas été formés et un statut dévalorisé au cours des dernières décennies.

« Nous étions des notables, nous sommes devenus des prestataires de services face à des gens qui exigent ! »

Quelles que soient les modalités d'exercice, « un médecin sur deux présente au moins un symptôme de prédisposition au burn-out », résume le Dr Jean-Luc Le Gall, président du Conseil de l'Ordre des médecins (COM). Conséquence : le nombre de dossiers traités par la commission d'entraide du COM explose : il est passé de 6 en 2023 à 23 en 2024. « Ce sont essentiellement des demandes d'aides financières mais, la plupart du temps, il y a derrière des problèmes d'ordre psychologique, des dépressions, des gens qui laissent tomber par épuisement. » Il a aussi « la sensation que la dégradation de la santé mentale des soignants va de pair avec l'augmentation du nombre d'agressions. » (+ 27 % entre 2023 et 2024).

Pour Wilfrid Guardigli, président de la Communauté professionnelle territoriale de santé (CPTS) du Var, « la souffrance mentale chez les médecins n'est pas nouvelle, les étudiants en santé ont, eux aussi, toujours été surmenés mais le système était plus simple, la pratique plus facile et il y avait une reconnaissance. Ça n'avait rien à voir avec ce qu'on vit aujourd'hui : la pression, la charge mentale énorme... On fait plus d'administratif que de médecine ! »

Sophie Montagnier, directrice coordinatrice des soins à l'hôpital Renée Sabran à Hyères (Hospices Civils de Lyon) avance d'autres explications : « La société a évolué, et les soignants aussi. On n'est plus dans le don de soi sans contrepartie. Et il y a eu la crise sanitaire : pour la première fois, ils ont eu peur pour eux et leurs familles. Cette période a mis en évidence leur vulnérabilité. »

Toutes les professions de santé sont concernées, dès les premières années d'études. Vanessa Lanza Sanchez, cadre formateur à l'Institut public varois de formations des professions de santé (IFPVPS) explique qu'en stage, « les étudiants font face à l'indisponibilité des équipes, ils ont parfois du mal à trouver leur place et se sentent comme un poids. » Sa collègue, Stéphanie Dagain, estime, elle, que « la dégradation de la santé mentale des soignants va de pair avec celle des conditions d'exercice. On a perdu du sens au travail. On s'éloigne de notre tâche. On voudrait être auprès du patient, avoir du temps pour échanger avec lui et avec l'équipe mais on est parasité par l'administratif. Les protocoles, la traçabilité, certes, c'est indispensable pour la qualité des soins. Mais c'est une énorme charge de travail qui engendre une perte de repères, qui nous éloigne de notre tâche première et, au final, qui induit une perte de sens. »

« Nous sommes devenus des prestataires de services »

#cotedazursante

**CÔTE
D'AZUR**
GROUPE nice-matin
SANTÉ

LE RENDEZ-VOUS
DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ
DE VOTRE TERRITOIRE

nice-matin

var-matin

Centre Hospitalier
Intercommunal
de Fréjus Saint-Raphaël



HCL
HÔPITAL
RENÉE
SABRAN

onécoute
Notre ambition, votre bonne audition
www.onecoute.fr

LA LIGUE
CONTRE
LE CANCER

HLB
Hôpital Léon Bérard
Réhabilitation spécialisée

MAISON
SPORT SANTÉ
83 TOULON METROPOLIS

CROIX-ROUGE
FRANÇAISE
COMPÉTENCE

Pour rejoindre les partenaires : cotedazursante@nicematin.fr

Pistes de réflexion et dispositifs

POUR PRENDRE SOIN DES SOIGNANTS

Les adhérents ont échangé sur les moyens d'améliorer le bien-être des acteurs de la santé.

Malgré un constat déprimant, les participants au débat ne baissent pas les bras. Il faut, résume le Dr Guardigli, « aimer son boulot, travailler l'esprit d'équipe et les relations interhumaines, prévoir des temps de parole et des accès facilités à des psychologues et, surtout, se souvenir qu'on ne peut pas s'auto-soigner ! » Tour d'horizon de leurs principales suggestions.

1. Une autre réponse politique, une autre logique

► **Dr Le Gall** : « Si l'État ne prend pas les choses en main, on court à la catastrophe. On a eu sept ministres en trois ans. Savoir que les médecins souffrent, ce n'est pas leur problème. Ce qu'ils font, au contraire, c'est prendre des mesures coercitives. C'est comme ça qu'ils vont aller mieux ? »

► **Marie-Ange Ferry-Bonadei**, formatrice à l'école d'infirmières Croix-Rouge Compétences. « La logique en France, c'est demander "combien ça coûte ?". Au Québec

il y a 20 ans, le système de santé a connu de grandes difficultés. La réorganisation de leur système s'est construite en demandant : comment on peut mieux prendre en charge les patients et combien ça va rapporter ? »

2. Med'Aide : un dispositif de soutien pour les libéraux

► **Marie-Claire Tuffery** : « Nous avons créé Med'Aide ⁽¹⁾, un outil de prévention primaire et secondaire pour les professionnels libéraux, basé sur une approche pluridisciplinaire et intersyndicale. Son originalité repose sur un système de "veilleurs guetteurs", où des soignants orientent leurs pairs vers les interlocuteurs adaptés en fonction de leurs difficultés, afin de prévenir la souffrance. » Elle a incité les jeunes soignants à se former : « Si on est préparé, on exercera dans de meilleures conditions. »

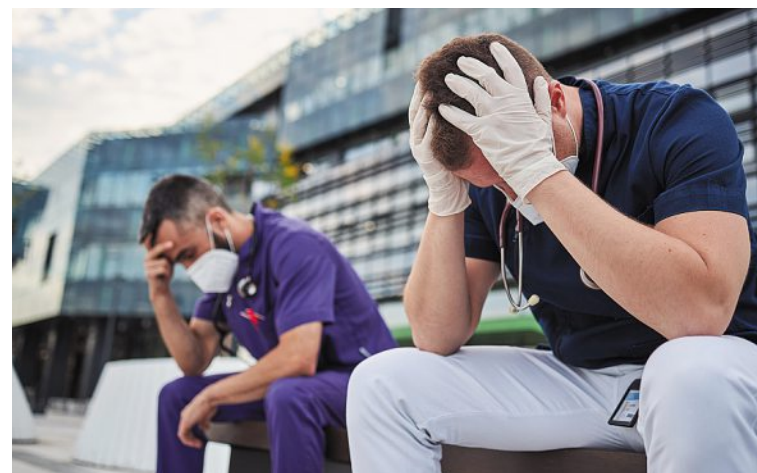
► **La CPTS Toulon Littoral**, représentée par son président **Julien Autheman** a étendu aux professionnels de santé l'accès à un Chat Bot ⁽²⁾ initialement destiné aux adolescents avec des difficultés de

santé mentale. « L'échange va aboutir à un score qui détermine le niveau de gravité et permet d'orienter le soignant, y compris, vers un rendez-vous chez un psychiatre dans les 48 heures, dans les cas les plus graves. Pour un soignant, c'est peut-être plus facile devant une tablette. »

3. Compter sur la solidarité d'une équipe

► Oser parler, c'est justement un problème identifié par **Romain Grebert**, étudiant en 2^e année d'ergothérapie. « J'ai entendu une phrase dont je me rappellerai toute ma vie : "Les problèmes restent sous la blouse !" Alors, oui le patient attend de nous qu'on soit disponible pour lui, je suis d'accord. Mais il doit y avoir des moyens pour faire face à nos difficultés en tant que soignants. Le premier support pour aborder ces situations, c'est l'équipe pluridisciplinaire. On devrait pouvoir exprimer ce qui nous bouleverse. Ce serait positif d'abolir ce tabou. »

► **Le Dr Guardigli** complète cet avis : « Pour que les médecins soient en meilleure santé, il faut une équipe



autour d'eux : une secrétaire, un assistant, pour favoriser leur pratique médicale en les déchargeant de l'administratif. »

4. Revoir les organisations

► **Matthieu Blanc**, directeur adjoint du CHI Fréjus Saint-Raphaël : « Les procédures sont là pour standardiser les prises en charge mais il faut aussi libérer du temps soignant. On doit interroger notre modèle, prendre en compte ce paradigme et proposer un projet de qualité de vie au travail, mettre en place des ressources, comme des psychologues, des outils de prévention des conduites addictives... »

5. Préparer les étudiants

► **Vanessa Lanza Sanchez** (IPVFPS) : « On fait des sessions de retour de stage avec nos étudiants : comment s'est passée la rencontre avec l'équipe, avec les patients ? On travaille avec eux sur leur identité de soignant. La réalité crée des paradoxes difficiles à gérer. »

1. medaide.urps-ml-paca.org

2. Sur le site de la CPTS Toulon littoral : cptstoulon.fr
Onglet santé mentale, discuter maintenant.

Dossier : Caroline MARTINAT
Animation : Nancy CATTAN
Photos : Valérie LE PARC et Pexels

Témoignages d'étudiants : s'informer, se préparer, agir

Sophie Cruchon, élève ergothérapeute, en 2^e année : « Dans notre classe de trente élèves, six personnes ont quitté le cursus. C'est significatif. On arrive avec un socle de valeurs communes et on construit notre identité professionnelle en stage. La place du tuteur est importante, mais on sent les difficultés à nous accompagner à cause de la charge de travail. On s'y attendait mais c'est différent de le savoir et de le vivre. »

Un point positif cependant : « On est une génération mieux informée sur les problèmes liés à la santé mentale. On est conscient des risques, on pourra agir. »

Nicolas Nino, élève infirmier en 1^{re} année à l'IPVFPS a un parcours atypique. Il a été auxiliaire médical dans les forces spéciales, puis il a travaillé comme ambulancier. Même s'il pense avoir « un seuil de résistance un peu su-

périeur à la moyenne des étudiants issus de Parcoursup », il avoue pourtant avoir abordé son stage en Ehpad avec beaucoup d'appréhension. « Je me suis retrouvé dans une équipe sans cadre de santé, avec un médecin retraité présent quelques demi-journées par semaine. Mais c'était une équipe créative, soudée, qui a suscité mon admiration ! »

Satine Boutaga, étudiante en ergothérapie : « Même si la souffrance mentale est moins présente dans notre profession que chez les infirmières par exemple, ce qu'on ressent en stage, c'est que les difficultés vécues par les autres professionnels avec lesquels nous travaillons se répercutent aussi sur notre travail. Moi, je ne veux pas souffrir pour mon métier. »

Emma Bellier, en 1^{re} année à l'école d'infirmières : « On prend le temps de

nous transmettre les valeurs mais je constate déjà en stage le manque de temps pour exercer le cœur de notre métier. Je ne veux pas penser à la possibilité de la souffrance au travail mais je me renseigne quand même sur d'autres pratiques, d'autres types d'exercices. C'est déjà en soi une façon de s'y préparer. »

Anna Durand, future infirmière en 2^e année : « J'ai fait un stage dans une équipe avec des infirmières fatiguées, des professionnels avec des blessures physiques, d'autres en burn-out et donc beaucoup de changements au sein de l'équipe. Je me rends compte que si les personnes ne vont pas bien, on ne travaille pas bien. On peut d'ores et déjà se projeter, se demander comment on pourra interagir avec ces gens-là, quel impact ça aura sur nous, sur l'équipe, sur les patients ? »

Le job éprouvant d'une infirmière SMUR heureuse

Un témoignage rassurant pour finir, celui d'Armelle Sponek, infirmière SMUR depuis 19 ans. « Je travaille dans un service que j'ai choisi et ça fait toute la différence. Bien sûr, je ne savais pas à quel point

ça serait compliqué, violent : on côtoie la maladie, la mort... Mais je vais travailler avec plaisir. Je partage ces moments très forts avec une super équipe, des gens qui sont devenus des amis. On a mis en place tous les mois une cellule de crise pour échanger sur ce qu'il se passe. On a eu des suicides dans le service ces dernières années par exemple.

Alors quand on dit que les problèmes doivent rester sous la blouse, ça me choque. Au contraire, on doit dire les choses. Quand ma motivation est à zéro, je le dis. Et les collègues me soutiennent ! »



1. Sophie Montagnier 2. Marie-Ange Ferry-Bonadei 3. Julien Autheman 4. Sophie Cruchon 5. Dr Marie-Claire Tuffery 6. Nicolas Nino 7. Dr Jean-Luc Le Gall 8. Emma Bellier 9. Vanessa Lanza Sanchez 10. Wilfrid Guardigli 11. Stéphanie Dagain 12. Satine Boutaga 13. Matthieu Blanc 14. Romain Grebert. 15. Anna Durand.