

Memo 6 : Dépister l'épuisement professionnel

Qu'est-ce que l'épuisement professionnel ?

Épuisement
physique, mental,
émotionnel



Désintérêt profond
pour le contenu
du travail



Dépréciation de ses
propres résultats

- L'épuisement professionnel est un syndrome qui s'exprime par « **un ensemble de réactions consécutives à des situations de stress professionnel prolongé** » (INRS).
- Dans notre activité, nous sommes confrontés à toutes sortes de stressseurs. Des stressseurs pas nécessairement de grande intensité mais persistants et répétitifs.
- Ces stressseurs vont nous user, nous épuiser. Ils entraînent un épuisement physique, mental, émotionnel.
- Notre milieu professionnel est vécu comme hostile en permanence, entraînant un désintérêt pour notre travail. Ce désintérêt aura comme conséquence une profonde dévalorisation de nous-même.

Comment identifier l'épuisement professionnel ?

Trois manifestations peuvent permettre d'identifier l'épuisement professionnel :

1. **Manifestations physiques / mon état de santé** : troubles du sommeil, fatigue...
2. **Manifestations comportementales / ce que je fais** : agressivité, cynisme, conduites addictives (médicaments, alcool, drogues), troubles alimentaires
3. **Manifestations émotionnelles / ce que je ressens** : colère, frustration, anxiété, tristesse, dépréciation de soi (ex : je ne suis plus capable...)

■ Votre **entourage** (associés, collaborateurs, assistantes, confrères, famille) joue un rôle primordial dans le repérage de ces manifestations. Ils peuvent et doivent vous aider, écoutez-les.

■ Demandez-vous comment vous vous sentez dans votre travail, comment vous y allez, pour repérer tout **mal-être dans votre activité**. En cas d'apparition d'une ou plusieurs de ces manifestations et/ou d'un sentiment de mal-être, consultez votre médecin référent. Signifiez-lui vos symptômes et le lien que vous faites avec votre travail afin qu'il vous oriente vers d'éventuelles consultations spécialisées ou des structures d'aides.

■ L'épuisement professionnel est d'**origine multifactorielle**. Chez les Chirurgiens-Dentistes, ses principales causes sont la relation avec le patient, les soins (précision du geste, conséquences des actes, maîtrise de nouvelles techniques...), la gestion financière, la gestion administrative (planning surchargé, urgences...). Pour une prise en charge efficace, l'environnement de travail et les causes délétères qu'il engendre devront être déterminées puis travailler (réorganisation des plannings, travail personnel sur nos croyances, aide comptable pour la gestion financière, formation en communication, formation continue accrue...).

A NOTER : une **ligne d'écoute** a été mise en place au niveau national au **0 800 800 854**.

Pour en savoir plus sur les diverses actions menées : www.urps-cd-ara.fr