ROCHESTER, Minnesota — Aux États-Unis, les médecins sont deux fois plus susceptibles de ressentir des symptômes d'épuisement professionnel que les autres travailleurs, ce qui peut compromettre la qualité des soins et mettre les patients en danger. Dans une étude publiée dans la revue médicale JAMA Internal Medicine , les chercheurs de la Mayo Clinic suggèrent une nouvelle approche dans la lutte contre l'épuisement professionnel : l'accompagnement professionnel externe.

Défini par l'Organisation mondiale de la santé comme « des sentiments de manque d'énergie ou d'épuisement ; une distance mentale accrue par rapport à son travail, ou du cynisme ou des sentiments négativistes liés à son travail ; et une efficacité professionnelle réduite », l'épuisement professionnel crée des problèmes à la fois pour les médecins et les patients qu'ils traitent. Cette étude, menée par Liselotte Dyrbye, M.D. et Colin West, M.D., Ph.D. , examine le recours à un accompagnement professionnel externe – axé sur l'établissement d'objectifs professionnels, les choix professionnels, les relations professionnelles, et l'incitation au changement au travail – visant à réduire l'épuisement professionnel. Bien que les chercheurs aient déjà étudié l'accompagnement dans d'autres contextes, il s'agit de la première étude explorant spécifiquement ses effets sur l'épuisement professionnel des médecins.

« Il est crucial d'aider les médecins à gérer leurs choix de carrière et le stress de leur travail », explique le Dr Dyrbye. « Tandis que beaucoup de ces médecins disposent d'un bon système de soutien informel, les coachs professionnels peuvent traiter une variété de sujets et de besoins, et offrir un cadre sécurisant permettant de reconnaître les vulnérabilités et les incertitudes perçues. Nous pensons vraiment que cela peut améliorer la capacité des médecins à gérer leur carrière et à modifier les aspects néfastes de leur environnement de travail, de sorte qu'ils puissent finalement faire correctement leur travail sans se sentir dépassés. »

Les participants – 88 médecins en exercice – ont commencé l'étude en remplissant plusieurs questionnaires d'auto-évaluation interrogeant l'épuisement professionnel, la qualité de vie, la résilience et la satisfaction au travail. Ils ont ensuite suivi 6 séances avec un coach professionnel non-médecin, qui a examiné avec les médecins les questions de leur choix. Après ces six séances, les médecins ont rempli les mêmes questionnaires pour suivre leurs progrès.

Les résultats étaient prometteurs. Les médecins ont signalé moins d'épuisement professionnel et une meilleure qualité de vie après l'accompagnement qu'auparavant. Les chercheurs ont

également administré ces tests à des médecins ne bénéficiant pas d'un accompagnement professionnel. Au cours de la même période, ces médecins ont effectivement fait état de davantage d'épuisement émotionnel et d'une qualité de vie inférieure, ce qui montre comment ces symptômes peuvent s'aggraver s'ils ne sont pas traités.

D'autres recherches doivent encore être menées sur l'efficacité de l'accompagnement professionnel associé à d'autres programmes, mais ces résultats suggèrent qu'il pourrait être ajouté à une liste croissante d'outils fondés sur des données probantes pour aider les médecins et, par extension, les patients dont ils s'occupent. Bien qu'utile, un accompagnement professionnel devrait être offert parallèlement aux efforts de l'organisation visant à améliorer l'environnement de travail et à lutter contre les facteurs sous-jacents de l'épuisement professionnel des médecins.

Les autres coauteurs de l'étude sont Priscilla Gill, Ed.D., et Daniel Satele, de la Mayo Clinic ; et Tait Shanafelt, M.D., de l'Université de Stanford. L'étude a été financée par la Physicians Foundation et la Mayo Clinic.