

HUG: Hôpital cantonal de Genève

mardi 21 mars 2023

Présentation de ReMed-Suisse, Réseau de soutien pour médecins (FMH)

Dr Franco Renato Gusberti, intervenant et membre de la direction nationale de ReMed

L'orateur commence sa présentation par une vidéo du réseau se trouvant [ICI](#).

Le projet ReMed, est créé en 2005 par la FMH à l'initiative du Dr Peltenburg, qui cherchait une plateforme disponible 24/24h.

Le programme est lancé en 2010, avant d'être évalué par un organisme externe en 2015-16, qui recommande notamment d'en accroître la notoriété.

L'orateur, accompagné de 3 collègues, s'occupe de la section en Suisse Romande.

ReMed est un réseau de soutien destiné aux médecins en difficultés, en crise. Son objectif est de promouvoir et prévenir la santé des médecins, ainsi que de préserver leur capacité fonctionnelle pour garantir la sécurité des patients et une bonne qualité des soins.

Contexte

Nous médecins, œuvrons au maintien de la santé de nos patients...mais nous sommes mauvais pour prendre soin de nous-même ou pour demander de l'aide....

Pourtant, la santé des médecins devrait être prise en compte, leur profession les exposant à des risques ... épuisement, consommation de tranquillisants, de somnifères, arrêt de travail, absentéisme...

Une partie importante des médecins ayant contacté l'orateur n'ont pas de médecin traitant.

En relation avec le "syndrome du soignant", nous avons du mal à nous défendre et à dire "non", comme si mettre des limites était un acte destructeur. → Il est difficile de défendre la profession, nos propositions, de mettre des limites au patient...

Depuis 2017 seulement, la déclaration de Genève pour la profession de médecin stipule: " Je veillerai à ma propre santé, à mon bien-être et au maintien de ma formation."

Selon [une étude](#) mandatée par l'ASMAC et la FMH en 2016, 10% des diplômés annuels abandonnent leur activité avant l'âge de la retraite: charge de travail, horaire, mauvaise compatibilité entre vie pro et vie de famille sont les motifs les plus fréquents, sans surprise.

Il y a une perte du sens du travail: se sentent comme une "secrétaire de luxe" (6h à l'ordi pour 1h patient)... Les administrateurs sont des "fournisseurs de prestation de soins" (ils n'ont qu'à fournir!) Nombreux sont ceux qui quittent l'hôpital, voire la profession, par déception.

Cela entraîne un manque de médecins, alimentant la boucle du stress chronique.

Cette situation critique semble largement ignorée par les politiciens...de nombreux messages alimentent les raisons extrinsèques à l'abandon:
Sur un fond de refrain " la médecine coûte trop cher", il y a l'arrivée de la clause du besoin, l'abaissement des exigences envers les personnes formées à l'étranger, abaissant le niveau de formation général, l'introduction d'un plafond financier décidé à Berne il y a peu...

Cela met tout le système, en particulier l'hôpital universitaire, sous pression. Ce qui se voit avec les jeunes médecins en crise.

Fonctionnement de ReMed

La hotline est ouverte 24h/24. Le médecin demandeur d'aide est recontacté dans les 72h. Une intervention de 2x 1h par un médecin expérimenté est proposée, pour offrir une écoute, essayer de comprendre la situation, pour envisager des solutions et aider à les mettre en route.

Initialement, cette offre était limitée aux membres de la FMH. Elle est maintenant financée pour tous les médecins en formation, en formation postgraduée ou non. Les proches peuvent également prendre contact pour un médecin qui semble en difficulté. L'intervention est protégée par le secret médical.

Différents types de problèmes sont retrouvés: professionnels, institutionnels, santé personnelle, problématique privée, juridique, financière...

Arriver à demander de l'aide, c'est déjà un premier pas très précieux, qui apporte beaucoup de soulagement. Arriver à trouver les mots, les raisons de la démotivation, décompensation, dépression, du burn-out et la perspective d'une voie à suivre, a une valeur thérapeutique.

L'intervenant fait une analyse de la situation, et fait la part des choses entre le côté privé et professionnel:

A de la peine à dire non au patient lorsque le temps de consultation est écoulé, débouchant à plus de travail et de stress? A une tendance perfectionniste, n'arrive pas à tout documenter, ramenant de l'admin à la maison jusqu'à minuit?

Dans les institutions, certains services fonctionnent moins bien que les autres, un stress qui retombe sur les médecins.

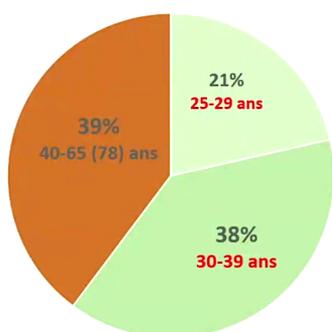
Certains problèmes familiaux sont vécus à nouveau à l'hôpital, car l'équipe est aussi vue comme une famille, rendant la vie pro perméable à la vie privée.

L'atmosphère sociale, en particulier pour les jeunes, donne une perspective de vie fermée.

Ici, on ne voit que la pointe de l'iceberg. Il reste, malgré toutes ces demandes à l'aide, des médecins qui sont en difficultés et n'osent pas demander de l'aide.

En 2022 sur toute la suisse, il y a eu 250 interventions, dont 20% en Romandie, contre 141 en 2017. Depuis le 1er Janvier, 60 appels sont passés depuis la Suisse Romande. Les symptômes les plus évoqués, dont chacun mène à une problématique.

- stress au travail → stress chronique
- Se sentir seul, "chacun dans son coin" → peu de solidarité
- Angoisse/anxiété → insécurité
- Manque de confiance de soi
- Dépression → concentration, mémoire
- Peur de faire des fautes → Crispation
- "Burn-out" → Décompensation
- Troubles du sommeil → Dépression
- Problème avec la formation postgrade → Démotivation
- Se sentir mal encadré → Solitude
- Questions concernant le choix professionnel → se sentent emprisonnés, ont de la peine à voir que l'internat est une situation passagère...



← appels par tranche d'âge

68% des appels sont faits par des femmes alors que 32% sont des hommes. Cela s'explique avec la répartition par tranches d'âge, qui culmine au moment où le choix d'orientation entre en collision avec le choix éventuel d'avoir des enfants et une vie de famille, ce qui préoccupe moins les hommes.

Il y a toute une avalanche qui se déverse sur eux, le monde à l'intérieur et à l'extérieur de l'hôpital est très stressant et prend beaucoup de place, comparé à la place disponible pour sa vie personnelle.

L'impression de l'orateur depuis 10 ans: Les jeunes médecins comme les installés, sont des personnes intelligentes, très motivées, presque trop...qui par la suite sont déçues, s'enlisent et décompensent. Il est très rare de voir des personnes qui ne sont pas faites pour la médecine.

Ce sont des personnes sensibles, ce qui veut dire différenciées, motivées pour la collaboration avec les équipes et pour bien soigner les patients. Attention, la sensibilité n'est pas une faiblesse, c'est une façon d'appréhender, d'être engagé, qui permet d'avoir de la compassion pour les patients, mais qui peut déborder.

Ce qui frappe le Dr, ce sont des tendance négatives, favorisées par:

- Le passage d'un mode "détectif", de réflexion, de discussion et d'incertitude à une dichotomie entre "on sait" et "on ne sait pas"...
- beaucoup ont une peur paralysante de faire des fautes, de ne pas savoir, ce qui les empêche de poser des questions, d'être chercheur et pousse à la démotivation.
- Les 6h derrière un ordinateur...→ "brown-out": perte de sens professionnel.

Souvent il y a un problème d'encadrement. Ce n'est pas le cas partout! Mais...Sous le stress "tu devrais savoir", absence de discussion et de réflexion, de gestion de l'incertitude... et des critiques qui font disparaître la reconnaissance.. (Une déformation professionnelle, nous ne voyons que ce qui va mal?)

Pour sortir de l'impasse

ReMed fonctionne en dehors de l'institution, ce qui peut aider à ouvrir la parole. Cependant, une alliance avec l'institution est essentielle.

Possibilités thérapeutiques :	Problème en cause	Processus, cadre
Entre-aide	Entre égaux, avec supérieur, en équipe, Collaboration	À deux, entre collègues, reconnaissance, Encadrement-Formation,
Écoute et faire la part ReMed 2h	Solitude, chacun dans son coin ; peur d'avouer, être faible	2x1 h ReMed ; aider organiser une suite pour résoudre le problème
Psychothérapie, Traitement Psychiatrique-PT	Problèmes : les gardes, Planning, Irrégularité, Sous-effectif	Individuel à l'extérieur
Groupe Balint (Psychodrame)	Surtout relation avec les patients difficiles	Extérieur, animateur Balint et/ou groupe de parole
Groupe de parole	Réfléchir au sujet des relations dans cadre Fpgr	Extérieur ou intérieur ? avec ou sans supérieurs (CC, ...)
« Mono-Thérapies », (Relaxation, 'Mindful-ness' etc.)	Attention à son corps, à sa santé ; Pas conflictuel	Plusieurs offres (Institution ou extérieur)
Sensibilisation, Prévention	Réfléchi, échanger ensemble au-delà des limites individuelles et év. hiérarchiques	En groupe : par service ? par Institution ? Caméléon ? Présentation simple ? bouche à oreille ? Flyers, stick ?

ReMed tente d'informer, soit avec le rapport annuel, des articles ou des témoignages dans le bulletin jaune. Ils font des auto-évaluations et des évaluations externes, travaillent avec le groupe de théâtre caméléon pour engager les discussions à l'hôpital.

Après 10 ans de ce travail, l'orateur est convaincu: Il est possible de sortir de la crise, et de retrouver du plaisir à faire son travail. Avec un travail thérapeutique, la crise devient une force, permettant de trouver de meilleurs moyens de se défendre et de se réguler.

- www.swiss-remed.ch
- help@swissremed.ch
- 0800 0 73633 ou 0800 0 ReMed, 24h/24
- Pour en savoir plus: [Bulletin des médecins suisses, mars 2023.](#)

Question-Réponse

- Service juridique? Un avocat spécialisé sur la question peut être contacté dans une ville au choix. Une place chez un psychiatre peut aussi être facilitée.
- Que faire pour aider les plus jeunes? Solidarité, mieux défendre la profession au niveau politique. Montrer l'augmentation du besoin, du nombre de patients et se pencher sur cette problématique du financement, qui doit changer.
- Et après la crise? Un médecin sur 10 va quitter la profession, mais la plupart reprennent, et la crise devient une force, une chance, avec une aide thérapeutique.



Compte-rendu de Valentine Borcic
valentine.borcic@gmail.com
 Transmis par le laboratoire MGD
colloque@labomgd.ch