

# Journal La Source



La Source.

Institut et Haute  
Ecole de la Santé

Le dossier

## Le burnout dans les soins infirmiers



Nouvelles de l'Ecole

Passion des étudiants

# Travail et santé mentale chez les professionnels suisses de la santé : premiers résultats de l'étude nationale STRAIN

La pandémie de Sars-CoV-2 a mis en exergue l'importance de préserver la santé des professionnels de la santé pour assurer des soins de qualité en Suisse. Elle a également mis en lumière les liens existants entre un niveau de qualification suffisant du personnel de santé et le taux de mortalité dans la population (Simon et al., 2020).

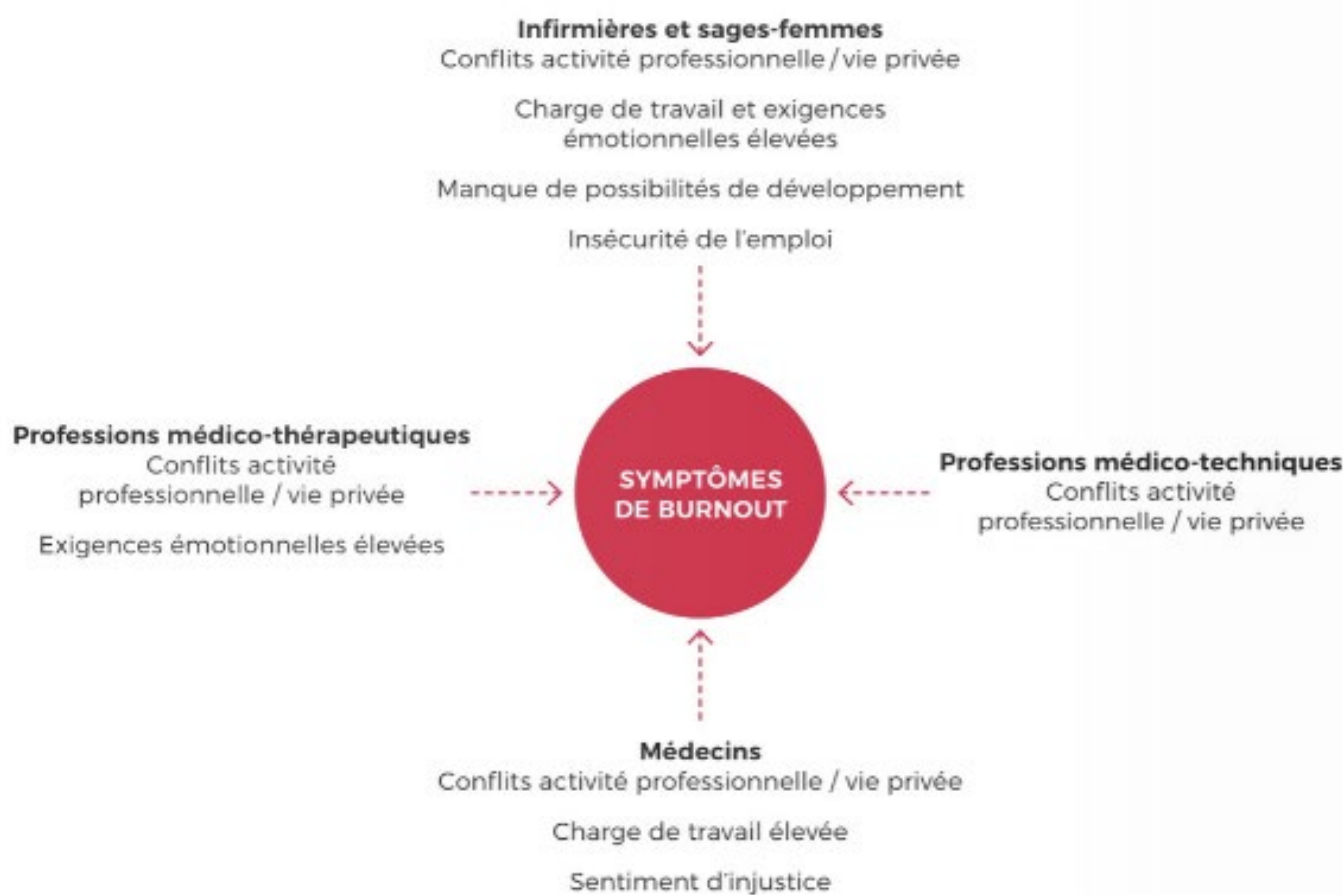
La pénurie de professionnels de santé qualifiés était déjà un problème sérieux pour la Suisse avant l'apparition de la pandémie de Sars-CoV-2 (Merçay and Grünig 2016). Quarante pour cents des infirmiers, sages-femmes et techniciens médicaux quittent actuellement leur profession de manière prématurée (Lobsiger et al. 2016). Les raisons fréquemment invoquées pour expliquer ce phénomène étaient le stress au travail et de mauvaises conditions d'exercice professionnel dans le secteur de la santé.

Les résultats de l'étude nationale STRAIN<sup>1</sup> révèlent que 21 % des 19'340 professionnels de la santé interrogés souffrent de symptômes d'épuisement professionnel. La comparaison faite entre les professions de santé montre que les médecins et les infirmiers sont les plus fréquemment touchés (Peter et al. 2020a). Une autre comparaison porte sur l'étendue des symptômes de burnout selon différents niveaux hiérarchiques. Ils sont particulièrement prononcés chez les professionnels de la santé occupant des postes de cadres intermédiaires et sans responsabilités de gestion (Peter et al., 2020b).

L'analyse des facteurs de stress au travail permet de savoir comment réduire efficacement les symptômes d'épuisement professionnel chez les professionnels de la santé. Chacun d'eux peut en effet intensifier ces symptômes.

Les résultats de STRAIN révèlent que, chez tous les professionnels de la santé, plus le conflit entre l'activité professionnelle et la vie privée est important, plus les symptômes d'épuisement professionnel sont prononcés (Peter et al., 2020a). Par ailleurs, certains facteurs de stress au travail sont plus spécifiques à certaines professions de la santé. Une lourde charge de travail (volume et rythme de travail importants) accroît les symptômes d'épuisement professionnel chez les infirmiers, les sages-femmes et les médecins. Des exigences émotionnelles élevées, dues à la confrontation quotidienne avec la souffrance, la mort ou des violences, augmentent

<sup>1</sup> STRAIN : cette étude fait partie d'un programme national de recherche financé conjointement par les Hautes écoles spécialisées suisses et la Confédération. Son thème est la pénurie de professionnels de santé qualifiés (<https://www.cnhw.ch/?l=1>). STRAIN avait pour buts spécifiques de déterminer l'ampleur des situations de stress expérimentées par les professionnels de la santé dans toute la Suisse, et de les réduire par une action ciblée. Pour des détails se référer à <https://www.bfh.ch/fr/recherche-bfh/projets-de-reference/strain>



ces symptômes chez les infirmiers, les sages-femmes et les professions médico-thérapeutiques. Enfin, le manque de possibilités de développement professionnel et l'insécurité de l'emploi (par exemple, la peur de perdre son emploi) sont associés à une augmentation des symptômes de burnout chez les infirmiers et les sages-femmes.

Afin de prévenir et de réduire le plus efficacement possible les risques d'épuisement chez les professionnels de santé, des mesures tirées du catalogue des bonnes pratiques du projet STRAIN peuvent être mises en œuvre :

- **Renforcer l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée** : une première mesure consiste à s'assurer que l'employeur respecte les temps de pause et de repos légalement définis. Des plannings de travail fournis longtemps à l'avance qui tiennent compte des préférences personnelles, des possibilités de congés non payés, des modèles d'organisation du travail et des plannings flexibles, favorisent aussi l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée.
- **Équilibrer la charge de travail avec les ressources** : la charge de travail doit être en adéquation avec les ressources disponibles. Une dotation optimale en personnel et une combinaison adéquate des compétences, toutes deux adaptées à la charge de travail réelle, sont des clés de réussite pour réduire les risques d'épuisement professionnel. Par ailleurs, lorsqu'il manque de personnel, il est important de définir clairement les résultats qualitatifs et quantitatifs à viser, et au besoin de choisir en équipe les tâches devant être réduites ou simplifiées.

« Face à l'augmentation des besoins de la population et aux abandons de carrière de nombreux professionnels de santé, il est plus que temps de mettre en œuvre des mesures correctrices informées par des résultats de recherche. »

- **Gérer les effectifs de manière proactive** : définir un effectif minimum et prévoir d'éventuelles mesures si celui-ci n'est pas respecté, analyser les pics d'activité récurrents (par exemple durant les horaires de nuit) et lisser ces pics en ajoutant des ressources supplémentaires en personnel sont des stratégies qui peuvent également être utiles.
- **Offrir des possibilités de développement** : des entretiens réguliers permettant de faire le point sur la qualité de l'exercice professionnel, la planification de carrière et le développement individuel, favorisent l'attraction, le bien-être et la rétention de personnel dans les institutions de santé.

Le projet STRAIN fournit de nombreuses pistes pour favoriser la prévention des risques d'épuisement professionnel, et indirectement la rétention de personnel de santé qualifié en se basant sur des chiffres suisses récents. Face à l'augmentation des besoins de la population et aux abandons de carrière de nombreux professionnels de santé, il est plus que temps de mettre en œuvre des mesures correctrices informées par des résultats de recherche. Ou alors il serait intéressant de s'interroger sur les raisons profondes qui expliqueraient les réactions encore timides du système de santé face aux constats et propositions faites.

**Karin A. Peter**  
PhD, Responsable de la Filière Soins de santé, compétences et développement des ressources humaines et cheffe du projet national STRAIN - Work-related stress among health professionals in Switzerland, Haute Ecole Spécialisée Bernoise Santé

**Christian Voirol**  
PhD, Professeur ordinaire, Haute Ecole Arc Santé, HES-SO et co-responsable du volet romand du projet national STRAIN

**Annie Oulevey Bachmann**  
PhD, Professeure ordinaire Institut et Haute Ecole de Santé La Source, HES-SO, et co-responsable du volet romand du projet national STRAIN