



# Burn-out : ce syndrome qui touche également les internes

publi-rédactionnel



Surcharge de travail, isolement, amplitude horaire, exigence de plus en plus grande des patients, dysfonctionnement relationnel avec la hiérarchie, lourdeur des tâches administratives..., les causes de burn-out sont nombreuses.

Plus que les autres métiers, les professionnels de santé y sont confrontés. Leur engagement relationnel important et leur forte implication favorisent l'apparition de symptômes d'épuisement professionnel. La confrontation répétée à la douleur est également une cause déterminante.

## Les indicateurs de burn-out

Le burn-out peut se traduire par un épuisement émotionnel, une baisse de motivation pour son travail, une dépersonnalisation, des marques de cynisme à l'égard des patients, une réduction de l'accomplissement personnel ou encore une remise en cause de sa vocation.

Bien que ces dimensions ne soient pas toujours présentes ni nécessaires au diagnostic, elles servent d'indicateurs et peuvent servir à prévenir le burn-out.

## Si vous détectez un ou plusieurs symptômes de burn-out, des solutions s'offrent à vous.

Parce que l'épuisement professionnel ne doit pas devenir une fatalité, Groupe Pasteur Mutualité s'engage pour la santé et le bien-être des professionnels de santé. Son Service d'Entraide se tient chaque jour à l'écoute des adhérents pour leur apporter aide et soutien.

**Il offre également à chaque adhérent du Groupe une consultation de prévention et d'évaluation de l'épuisement professionnel.** Dans le plus strict anonymat, cette consultation est assurée par un médecin formé à la détection et au traitement des symptômes d'épuisement professionnel.

Plus spécifiquement, à destination des étudiants et des jeunes professionnels, Groupe Pasteur Mutualité propose un Pack garantie prévoyance qui inclut des indemnités journalières et un capital invalidité reconversion.

## Quelques bonnes pratiques à adopter afin de prévenir l'épuisement professionnel :

- ▶ Ne pas rester seul et rompre son isolement.
- ▶ Résister aux exigences du patient et savoir dire non.
- ▶ Concilier vie professionnelle et vie personnelle.

## ÊTRE MIS EN RELATION AVEC UN MÉDECIN CONSULTANT VIA LE SERVICE D'ENTRAIDE DU GROUPE :

📞 01 40 54 53 77  
@ consultationprevention@gpm.fr

[www.gpm.fr](http://www.gpm.fr) // [www.souffrancedusoignant.fr](http://www.souffrancedusoignant.fr)

AGMF Action Sociale - 34 bd de Courcelles, 75 809 Paris cedex 17 - Union soumise aux dispositions du livre III du Code de la Mutualité n°443 778 154

