

### Annexe 3

#### Questionnaire pour le docteur Eidenbenz

1. *Dans quelles circonstances a commencé votre burnout ?*

Après 18 ans de travail au cabinet, comme médecin généraliste, ayant été beaucoup sollicité par mes patients, par les gardes médicales, par une surcharge de travail administratif et une pression financière, due à une restructuration tarifaire, des soucis provoqués par mes 5 enfants, dont l'une était très malade pendant de nombreuses années.

2. *Avec le recul, quelles sont selon vous les causes concrètes de votre burnout ?*

Trop de pression, avec un cadre (politique, corporation, université) peu soutenant.

3. *Comment vous en êtes-vous rendu compte ? Quels ont été vos symptômes et attitudes ?*

Fatigue, somnolence durant les consultations, difficultés d'avoir une attitude empathique suffisamment régulière même pour les patients pénibles. Perte de gaieté. Myalgies, jambes sans repos, consommation de café, légère augmentation des quantités de vins consommé le soir.

4. *Répercussions de votre burnout ?*

Insomnies, diminution d'énergie vitale, difficultés de soigner l'amitié avec le cercle amical et familial

a. *dans votre pratique ?*

Sauts d'humeur, qui nécessitent d'être contrôlés, ce qui consomme à nouveau de l'énergie, cercle vicieux de la fatigue, diminution du rendement, car moins bonne efficacité de la gestion du cabinet et de la facturation.

b. *sur votre vie personnelle ?*

Diminution de l'épanouissement familial et arrêt pratiquement total de toute activité à côté du cabinet : arrêt de la musique, de la peinture, de la photo, du sport, remplacé par la consommation passive de la télé

5. *Combien de temps a duré votre burnout ?*

Deux ans

6. *Une fois que vous vous êtes rendu compte de votre état, quelles sont les premières mesures que vous avez prises ?*

Consultation d'un psychiatre

a. Consultations psy +

b. Médications anti-dépressive, prescrite par le psy / automédication non

c. Arrêt de travail non

d. Autres : arrêt de plusieurs activités à côté du cabinet : stop médecin en EMS, stop médecine scolaire, stop prise en charge de patients toxicomanes, stop participation dans deux comités directeurs d'organisation nationales et internationales pour la médecine dans les pays en voie de développement, stop formation de médecins maîtres de stage.

7. *Comment se sent-on quand on fait un burnout ?*

Misérable et instable.

- Face aux patients : le contact avec certains patients reste bien établi, surtout ceux qui consultent déjà depuis des années. D'autres me « pompent » plus que jamais.
- Face aux collègues : irritabilité et susceptibilité dans des circonstances de sollicitation voir de concurrence.
- Face à ses proches irritabilité, abaissement du seuil de tolérance
- Face à soi : dévalorisation, remise en question de sa voie professionnelle, de ses choix etc. SENSATION DE SOLITUDE, DE MANQUE DE SOLIDARITE DE LA PART DE L'ENTOURAGE, **PERTE D'UNE PARTIE DU SENS DE CE QUE JE FAIS**

8. *Quelles sont les stratégies (coping), les outils que vous avez mises en place pour ne pas revivre le burnout ?*

Diminuer les heures de travail à huit heures par jour, ne plus travailler le samedi matin, réserver une demi-journée de congé par semaine, diminuer, voir arrêter les charges médicales en dehors du cabinet. Reprise d'une activité physique. Stop médecine scolaire. Discuter, voir informer les personnes les plus proches de mon burnout, y compris le cercle de qualité dans lequel je me trouve ensemble avec 14 autres médecins.

- Engagement de personnel supplémentaire NON, car cela demande bien plus d'énergie au début, en plus, ce n'est pas possible dans une période de diminution du rendement financier !
- Dans sa vie privée plus de temps avec proches, hobbies, autres formation. C'est le rêve ; en partie réalisable quand le burnout est guéri.
- Nouveaux projets de vie ++ : Dès l'instant de guérison, introduction, formation et transmission du cabinet à des jeunes consoeurs
- Autres : Départ pour un deuxième mandat de deux ans comme médecin en Afrique.

9. *Si vous deviez donner un ou plusieurs conseil(s) à vos collègues afin d'éviter cette situation, quel serait-il ?*

Associer un **superviseur** ou un **Mentor**, afin de refaire le point régulièrement, avec l'aide extérieure, afin de trouver un bon compromis entre économie des forces et rendement financier suffisant.

10. *En réaction au reportage diffusé sur le TSR, avez-vous des collègues qui sont venus vous faire part du même problème ?*

Cinq confrères. Certains n'auraient jamais le courage de dévoiler leur état.

11. *Comment qualifiez-vous la prise en charge des Burnout des médecins en Suisse ?*

ReMed est actuellement un bon moyen à disposition (n'existait pas encore lors de mon burnout). Ce qui aurait de l'importance, c'est de pratiquer plus de choses en tant que prévention.

12. *Y a-t-il des éléments importants que nous n'avons pas mentionnés ?*

J'aurais préféré **parler** avec vous plutôt que de remplir ce questionnaire à froid, car bien des choses ne s'expriment pas par un questionnaire, surtout quand il s'agit d'un sujet aussi émotionnel et complexe que le burnout.

Jürg R.Eidenbenz