

# BMJ Open Workplace interventions to improve well-being and reduce burnout for nurses, physicians and allied healthcare professionals: a systematic review



Catherine Cohen <sup>1</sup>, Silvia Pignata, <sup>2</sup> Eva Bezak, <sup>1</sup> Mark Tie, <sup>3</sup> Jessie Childs <sup>1</sup>

## Introduction

Le stress professionnel a un impact à la fois psychique et physique sur les professionnels. L'absentéisme lié au stress et au burn out est important au sein des professions de santé, et coûte chaque année plusieurs milliards de dollars en Australie.

De nombreuses questions sont ainsi posées, au niveau organisationnel ou personnel pour permettre de diminuer le stress, ou son impact, sur les professionnels.

Cette **revue de la littérature** permet d'explorer quelques pistes, entre causes et solutions. Par exemple, quid de la diminution du stress, de la diminution de la charge de travail, de l'augmentation de l'autonomie, de l'amélioration de la manière de travailler ? Quid d'une réflexion sur l'identification des causes du stress avec des solutions adaptées à chaque niveau ?

Niveau 1 (primaire)	Niveau 2 (secondaire)	Niveau 3 (tertiaire)
Éliminer le stress professionnel. Modifier les causes du stress en diminuant la charge de travail par exemple.	Traiter les professionnels qui présentent des signes de stress. Diminuer les effets du stress par la relaxation par exemple.	Prendre en charge l'anxiété et la dépression.

Les objectifs de cet article sont les suivants : identifier et analyser les mesures positives pour diminuer le burn out et améliorer le bien être pour les professionnels de santé.

## Méthode


Les études retenues concernent des médecins, des infirmier(e)s ou d'autres professionnels de santé.

Plus de 1000 articles ont été identifiés sur ce thème. 33 ont été retenus. Tous concernent des propositions, soit en terme d'organisation du travail, soit des actions individuelles pour le bien être des professionnels.

BMJ open 2023;13:e071203. doi:10.1136/ bmjopen-2022-071203

# BMJ Open Workplace interventions to improve well-being and reduce burnout for nurses, physicians and allied healthcare professionals: a systematic review



Catherine Cohen <sup>1</sup>, Silvia Pignata,<sup>2</sup> Eva Bezak,<sup>1</sup> Mark Tie,<sup>3</sup> Jessie Childs<sup>1</sup>

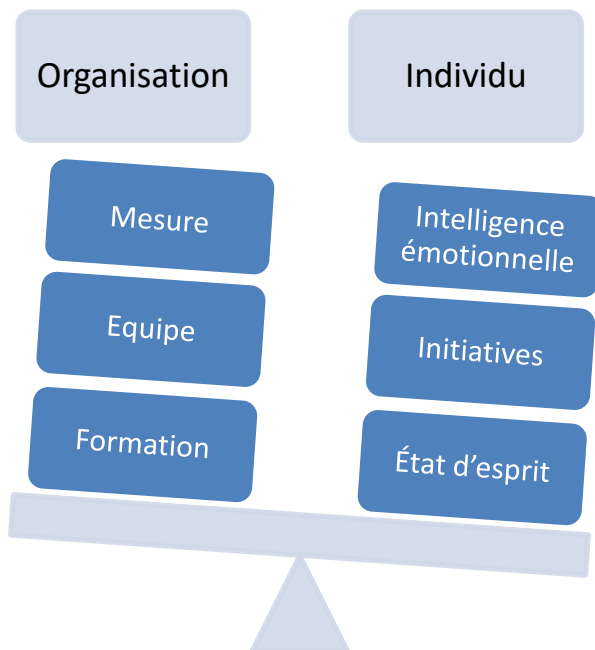
## Première approche : des interventions centrées sur l'organisation du travail.

Les études regardaient les pratiques quotidiennes ou les protocoles mis en place pour améliorer le bien être au travail.

Améliorer le bien être  
Diminuer le burn out

Parmi les principales observations on retrouve :

- La promotion du travail en équipe.
- L'amélioration de la qualité des soins par la formation.
- La place aux initiatives des professionnels pour améliorer la manière de travailler.
- La réorganisation du travail avec la proposition d'un professionnel dédié à certaines tâches : organisation des RDV, gestion des traitements, triage, coordination des actions de soins.
- La mise en place d'une équipe d'experts pour, notamment, identifier les collègues à risque, et créer un réseau de soutien.
- L'utilisation d'échelles de mesure de l'épuisement émotionnel et du burn out.



## Diminuer le niveau de stress Diminuer l'anxiété

### Deuxième approche : des interventions centrées sur les individus.

Plusieurs axes sont identifiés :

#### 1- Relaxation et méditation pleine conscience.

- Méditation, formation à l'intelligence émotionnelle, auto-compassion, yoga, acupuncture ou massages, sont autant de propositions.
- Les structures qui ont mis en place ce type d'accompagnement, constate une augmentation de l'accomplissement personnel et une diminution des mesures de scores de dépression ou d'anxiété.
- Cependant, toutes les études présentées ne sont pas concordantes sur les taux de burn out, même si elles concluent à une amélioration du bien être. Cela ne semble pas suffisant.

#### 2- Promotion d'un état d'esprit positif

- Les études sont d'accord pour dire que la valorisation quotidienne du travail, et un coaching adapté, concourent à la positivité des équipes.
- S'inscrire dans une chorale par exemple, permettrait de développer les effets cognitifs positifs du travail de groupe. Un coaching adapté aux professionnels, permettrait de positiver l'ensemble des situations, de travailler sur la résilience.
- Dans certaines études, un suivi à 3 ou 6 mois des professionnels, montre une diminution de la perception du stress, et une diminution des syndromes dépressifs ou détresse psychologique, par une augmentation de l'efficacité personnelle, une augmentation de la performance au quotidien, une augmentation de la reconnaissance.

#### 3- Initiatives individuelles.

- Elles ont pour objectifs d'améliorer l'engagement au travail et diminuer le burn out.

### Conclusion

Les approches doivent être complémentaires.

Les organisations qui promeuvent le bien être, quelque soit la ou les techniques proposées, ont une stratégie claire. Elles arrivent ainsi à diminuer le turn over, à mieux maintenir les professionnels dans leurs postes, à diminuer le nombre de burn out, à diminuer le stress ressenti, l'anxiété et des syndromes dépressifs, à augmenter l'engagement dans le travail, et à améliorer la qualité de vie au travail.