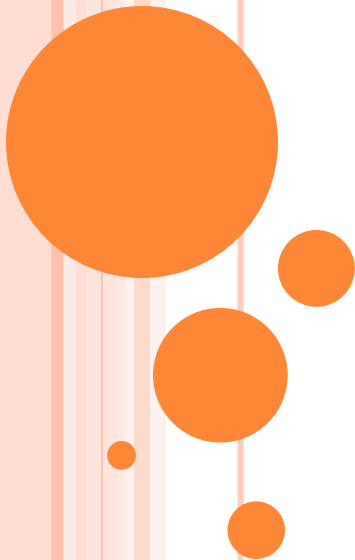


MINDFULNESS ET SOIGNANTS

Thèse de doctorat en médecine

Charlène OLIVESI - Interne
1 Juin 2018



- Un mal-être croissant à l'hôpital...

Quelles pathologies ?

Stress professionnel, anxiété, détresse psychologique, dépression, burnout, addictions, suicide ...

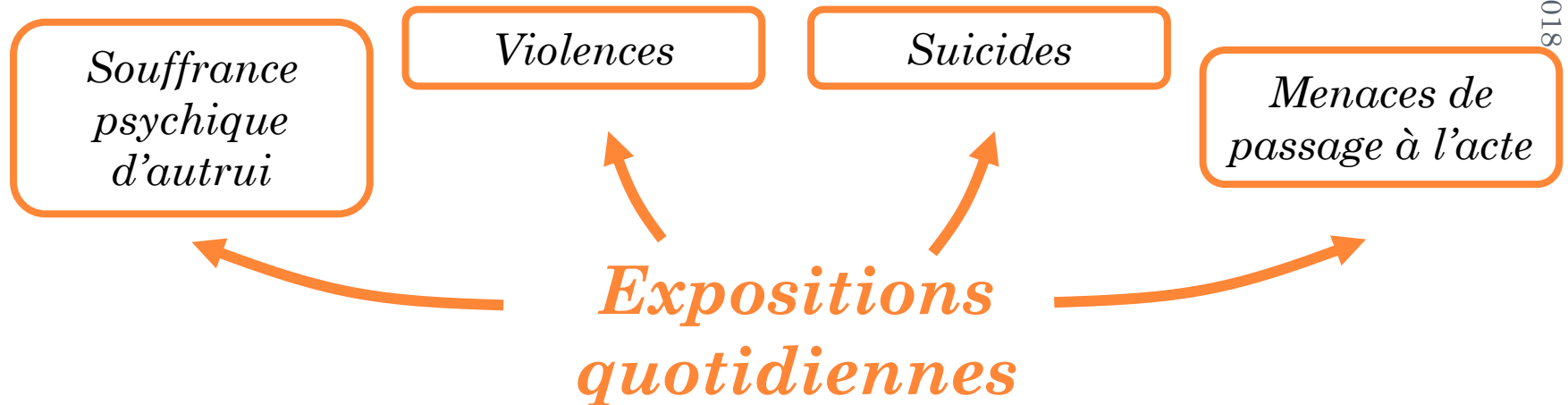
Qui est exposé ?

Tous les professionnels de santé

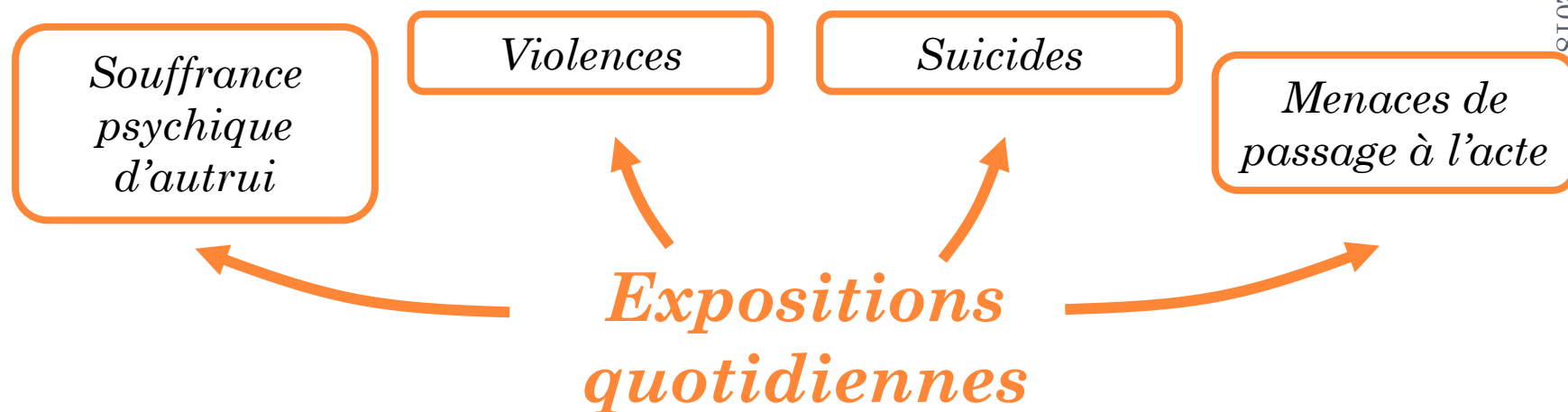
Quelles conséquences ?

Mise en péril de la qualité et de la continuité des soins

- Et, en particulier, dans les services de psychiatrie



- Et, en particulier, dans les services de psychiatrie



43.3% des psychiatres français avec un niveau élevé de *burnout* ⁽¹⁾

Score moyen d'épuisement des soignants français le plus élevé d'Europe ⁽²⁾

(1) Estryn-Behar *et al*, 2011

(2) Estryn-Behar *et al*, 2002

- Comment « mieux prendre soin de ceux qui nous soignent » ?

*Stratégie nationale dédiée aux professionnels de santé lancée par
Madame la Ministre des Affaires Sociales et de la Santé, en
Décembre 2016*

- Comment « mieux prendre soin de ceux qui nous soignent » ?

*Stratégie nationale dédiée aux professionnels de santé lancée par
Madame la Ministre des Affaires Sociales et de la Santé, en
Décembre 2016*

Réduire les
facteurs de
stress au travail

- Comment « mieux prendre soin de ceux qui nous soignent » ?

*Stratégie nationale dédiée aux professionnels de santé lancée par
Madame la Ministre des Affaires Sociales et de la Santé, en
Décembre 2016*

Réduire les
facteurs de
stress au travail

Renforcer les
ressources
personnelles des
professionnels

- Comment « mieux prendre soin de ceux qui nous soignent » ?

*Stratégie nationale dédiée aux professionnels de santé lancée par
Madame la Ministre des Affaires Sociales et de la Santé, en
Décembre 2016*

Réduire les
facteurs de
stress au travail

Renforcer les
ressources
personnelles des
professionnels

*Quelle place pour la méditation de pleine
conscience ?*

- Méditation de pleine conscience

« Etat de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, **au moment présent**, sans jugement, sur l'expérience qui se déploie moment après moment ».

Jon Kabat-Zinn, 2003

○ Méditation de pleine conscience

« Etat de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, **au moment présent**, sans jugement, sur l'expérience qui se déploie moment après moment ».

Jon Kabat-Zinn, 2003



Deux programmes d'entraînement :

- MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction
- MBCT – Mindfulness Based Cognitive Therapy

○ Méditation de pleine conscience

« Etat de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, **au moment présent**, sans jugement, sur l'expérience qui se déploie moment après moment ».

Jon Kabat-Zinn, 2003



Indications validées :

- Stress
- Anxiété
- Douleurs chroniques
- Prévention des rechutes dépressives

○ Méditation de pleine conscience

« Etat de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, **au moment présent**, sans jugement, sur l'expérience qui se déploie moment après moment ».

Jon Kabat-Zinn, 2003



Professionnels de santé (1,2,3,4,5,6) :

- Réduction du stress, de l'anxiété, de la dépression
- Augmentation du bien être mental et des affects positifs
- Amélioration de l'empathie et de la relation thérapeutique

(1) Lamothe *et al*, 2016
 (2) Luken *et al*.2016
 (3) Burton *et al*, 2016

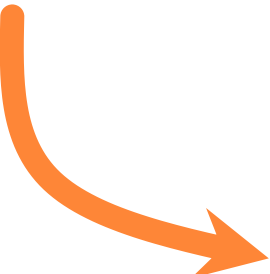
(4) Dharmawardene *et al*, 2016
 (5) Khoury *et al*. 2015
 (6) Escuriex *et al*. 2011

Protocole de recherche

- Des niveaux alarmants de *burnout* chez le personnel soignant français
- Vulnérabilité avérée des équipes psychiatriques
- Un outil disponible
- Et pourtant, peu d'études.....

Protocole de recherche

- Des niveaux alarmants de *burnout* chez le personnel soignant français
- Vulnérabilité avérée des équipes psychiatriques
- Un outil disponible
- Et pourtant, peu d'études.....



**1^{ère} recherche française sur la
prévention du *burnout* par la méditation de
pleine conscience chez les soignants de
psychiatrie**

Contexte

Protocole

Résultats
attendus

Evaluer l'efficacité d'un programme de méditation de pleine conscience sur le burnout des soignants en psychiatrie ?

01/06/2018

Evaluer l'efficacité d'un programme de méditation de pleine conscience sur le burnout des soignants en psychiatrie ?

45 soignants de
services psychiatriques

- Etude multicentrique
- ICM, CH Montauban, Clinique Aufrery
- 3 groupes de 15 soignants volontaires

Evaluer l'efficacité d'un programme de méditation de pleine conscience sur le burnout des soignants en psychiatrie ?

45 soignants de
services psychiatriques

Phase de contrôle
8 semaines

- Pas d'intervention
- Principe de la liste d'attente
- Mesures du *burnout* par l'échelle MBI

Evaluer l'efficacité d'un programme de méditation de pleine conscience sur le burnout des soignants en psychiatrie ?

01/06/2018

**45 soignants de
services psychiatriques**

***Phase de contrôle
8 semaines***

***Phase
interventionnelle
8 semaines***

- **Cycle MBCT**
- Mesure du *burnout* avant et après le cycle
- Comparaison des scores entre phase contrôle et phase expérimentale

Evaluer l'efficacité d'un programme de méditation de pleine conscience sur le burnout des soignants en psychiatrie ?

01/06/2018

45 soignants de
services psychiatriques

Phase de contrôle
8 semaines

***Phase
interventionnelle***
8 semaines

***Evaluations à long
terme***
36 semaines

- Evaluations à 8 semaines du cycle
- Puis à 6 mois et 1 an
- Mesure des effets à long terme

Evaluer l'efficacité d'un programme de méditation de pleine conscience sur le burnout des soignants en psychiatrie ?

01/06/2018

45 soignants de
services psychiatriques

Phase de contrôle
8 semaines

***Phase
interventionnelle***
8 semaines

***Evaluations à long
terme***
36 semaines

Protocole rédigé et prêt à être
soumis au Comité de Protection
des personnes du CHU de
Toulouse - Purpan

Projet soutenu par la **Ferrepsy**

Quels sont les résultats attendus ?

- Bénéfices individuels
- Bénéfices collectifs

Quels sont les résultats attendus ?

- Bénéfices individuels
 - **Réduction du *burnout***
 - Réduction du stress
 - Diminution des ruminations mentales
 - Augmentation du bien-être et des affects positifs
 - Renforcement des qualités de présence, d'écoute, d'empathie et de compassion

Quels sont les résultats attendus ?

- Bénéfices individuels
- Bénéfices collectifs
 - Amélioration de la relation thérapeutique
 - Amélioration des soins prodigués au patient
 - Amélioration des communications au sein des équipes et des institutions

Contexte

Protocole

Résultats
attendus

01/06/2018

Je vous remercie pour votre attention.

REFERENCES

- Burton, A., Burgess, C., Dean, S., Koutsopoulou, G. Z., & Hugh-Jones, S. (2017). How effective are mindfulness-based interventions for reducing stress among healthcare professionals? a systematic review and meta-analysis. *Stress and Health*, 33(1), 3-13.
- Dharmawardene, M., Givens, J., Wachholtz, A., Makowski, S., & Tjia, J. (2016). A systematic review and meta-analysis of meditative interventions for informal caregivers and health professionals. *BMJ supportive & palliative care*, 6(2), 160-169.
- Escuriex, B. F., & Labbé, E. E. (2011). Health care providers' mindfulness and treatment outcomes: A critical review of the research literature. *Mindfulness*, 2(4), 242-253.
- Estryn-Behar, M. (2004). Santé, satisfaction au travail et abandon du métier de soignant. *Etude PRESST-NEXT. Partie, 1*.
- Estryn-Behar, M., Braudo, M. H., Fry, C., & Guetarni, K. (2011). Enquête comparative sur le syndrome d'épuisement professionnel chez les psychiatres et les autres spécialistes des hôpitaux publics en France (enquête SESMAT). *L'information psychiatrique*, 87(2), 95-117.
- Lamothe, M., Rondeau, É., Malboeuf-Hurtubise, C., Duval, M., & Sultan, S. (2016). Outcomes of MBSR or MBSR-based interventions in health care providers: A systematic review with a focus on empathy and emotional competencies. *Complementary therapies in medicine*, 24, 19-28.
- Luken, M., & Sammons, A. (2016). Systematic review of mindfulness practice for reducing job burnout. *American Journal of Occupational Therapy*, 70(2), 7002250020p1-7002250020p10.