

***Existe-il une prévention efficace du
burnout en 2025, à propos d'une
thèse en bibliographie mondiale ?***

Dr Emmanuel Gourmet ASRA – 28 juin 2025

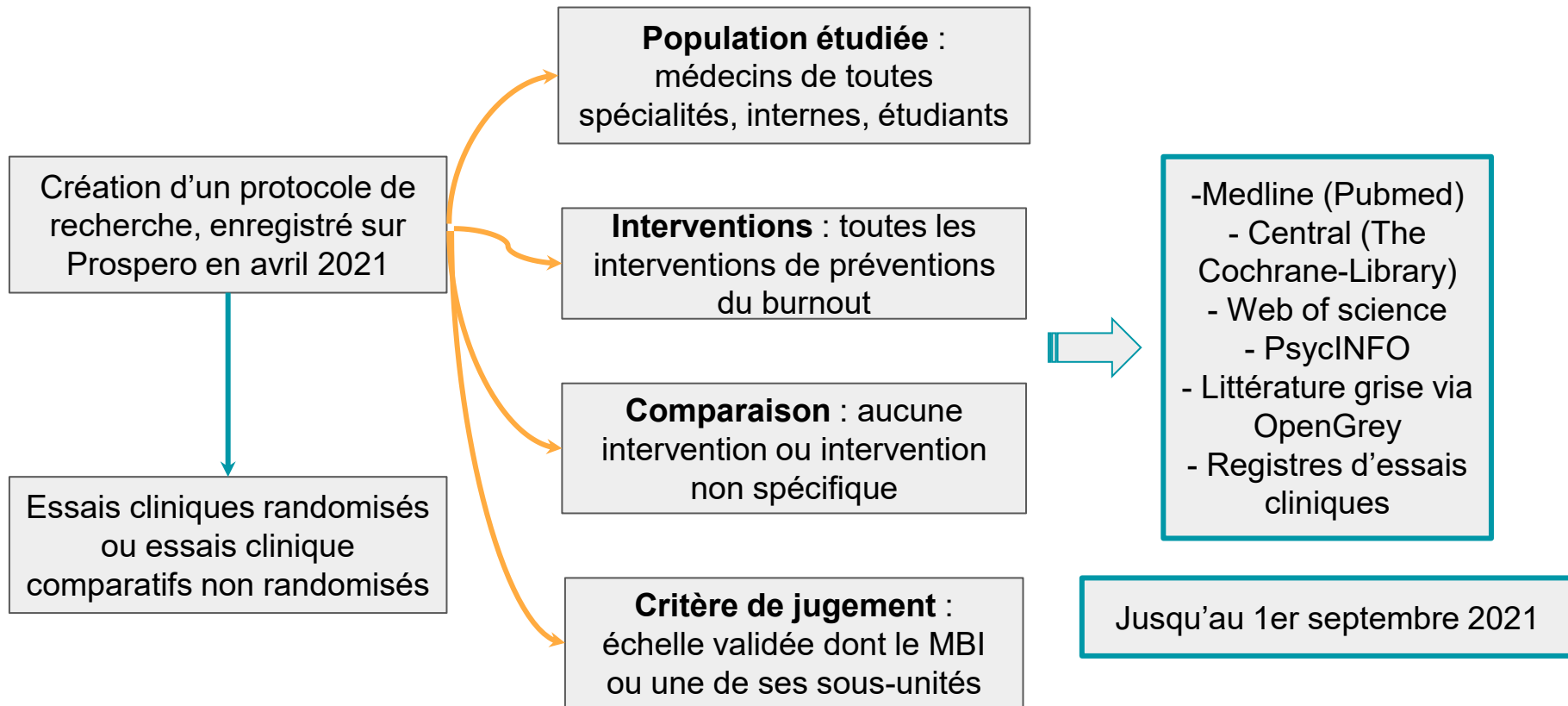
Quelles stratégies de préventions sont efficaces pour lutter contre le burnout des médecins ? Une revue systématique de la littérature

Présentation du travail de thèse des Docteurs Coraline Gabelle et
Clara Pons

Prévention primaire	Prévention secondaire	Prévention tertiaire
Avant l'apparition de la maladie → Diminuer l'incidence Cibles : conduites individuelles et risques environnementaux	Au tout début de la maladie → Diminuer la prévalence Dépistage, diagnostic, traitement pour éviter la progression de la maladie	Maladie installée → Diminuer les complications et récives Réadaptation médico-psycho-sociale
Exemples en termes de risques psychosociaux		
-Organisation du travail -Management -agir sur les facteurs de stress	-Formations à la gestion du stress -Renforcement des ressources personnelles de résilience	-Traitement de la maladie et réhabilitation -Accompagnement pour la réinsertion professionnelle

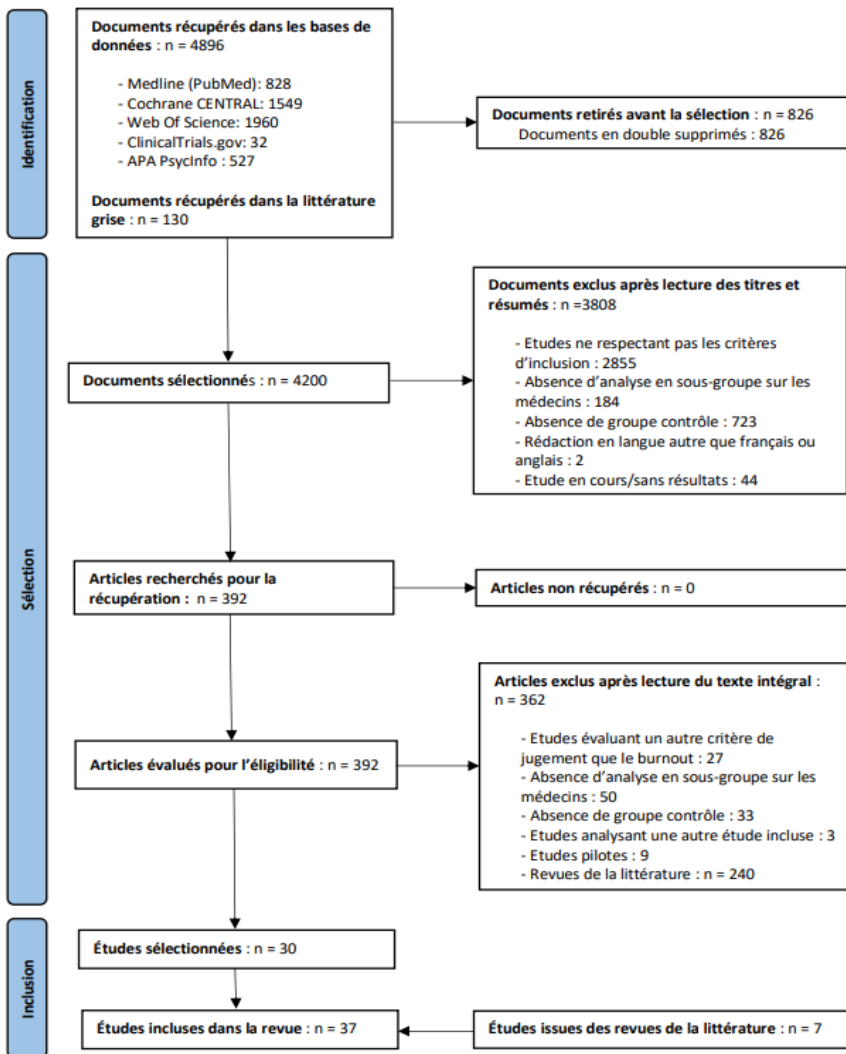
Méthode de sélection





Résultats de la recherche







37 articles

25 Essais cliniques randomisés

12 Essais cliniques non randomisés

Etats-Unis +++, Europe (**sauf France**), Australie, Asie, Amérique Latine, Canada

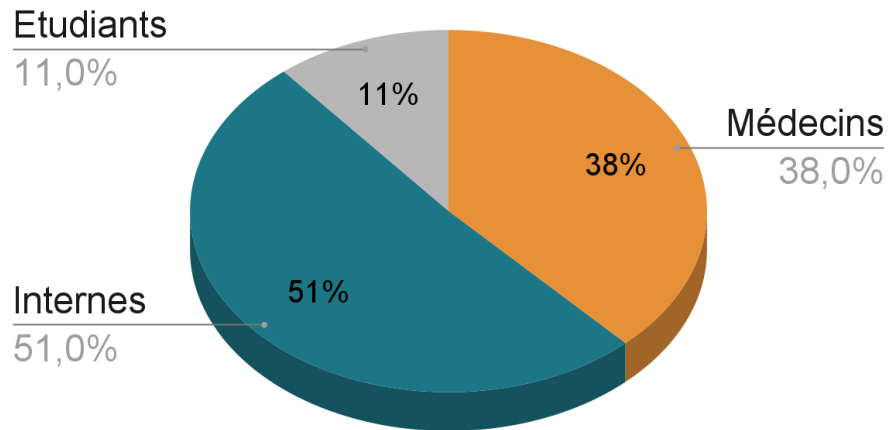
Prévention secondaire ++



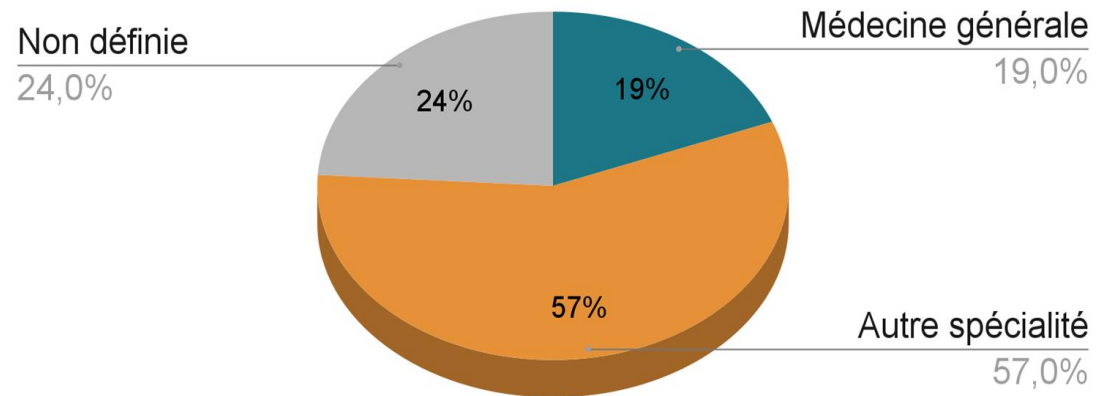
Prévention primaire

~~Prévention tertiaire~~

Population étudiée



Spécialité



Prévention primaire	Modalités organisationnelles	
Prévention secondaire	Stratégies de groupe	Groupes d'échange sur les stratégies de réduction du stress, la communication, le bien-être, la résilience et la pleine conscience
		Groupes Balint
	Stratégies individuelles standardisées type formations	Technologie de l'information et de la communication : interventions brèves sur le bien-être au travail ou le burnout
		Formations à la gestion du stress et résilience par la psychothérapie
		Formations professionnalisantes
		Formations multidimensionnelles
	Stratégies individuelles de type guidance	Accompagnement individuel et coaching
		Activité physique
	Stratégies individuelles de type médecine complémentaire	Méditations
		Electro-acupuncture

Modalités organisationnelles : Gregory et al ; Lucas et al ; Parshuram et al ; Ripp 2015 et al
408 participants analysés

Groupes d'échange sur les stratégies de réduction du stress, la communication, le bien-être, la résilience et la pleine conscience : Slavin et al ; Ripp 2016 et al ; McCue et al ; Axisa et al ; West 2021 et al ; Brennan et al ; Rong et al ; West 2014 et al
552 participants analysés

Groupes Balint : Popa-Velea et al
69 participants analysés

Interventions brèves sur le bien-être au travail ou le burnout : Dyrbye et al ; Martins et al ; Dowers et al
403 participants analysés

Formations à la gestion du stress et résilience par la psychothérapie : Milstein et al ; Lee et al
269 participants analysés

Formations professionnalisantes (communication médecin/patient ou santé mentale) : Butow 2014 et al ; *Barcons et al* ; Bragard oct et al ; Kesselheim et al ; Butow 2007 et al ; Bragard janv et al
376 participants analysés

Formations multidimensionnelles : Medisauskaite et al ; *Williamson et al*
523 participants analysés

Accompagnement individuel (coaching) : McGonagle et al
50 participants analysés

Activité physique : *Weight et al*
532 participants analysés

Méditation : Ireland et al ; Amutio et al ; *Ospina-Kammerer et al* ; Fraiman et al ; *Thimmapuram et al* ; *Oró et al* ; Weitzman et al ; Verweij et al
796 participants analysés

Electro-acupuncture: Dias et al
82 participants analysés

4 études montrant un impact significatif sur le burnout

= diminution significative du burnout selon l'échelle utilisée et/ou la seule sous-unité EE du MBI

Modalités organisationnelles

Gregory *et al* : ECNR chez des médecins de soins primaires

Renforcement de l'équipe de soins par des assistants médicaux

Lucas *et al* : ECR chez des médecins hospitaliers

Diminution des durées de rotations postées

Accompagnement personnalisé "coaching"

McGonagle *et al* : ECR chez des médecins généralistes

Psychologie positive et développement personnel avec un coach

Méditation

Ospina-Kammerer *et al* : ECNR chez des internes de médecine
générale

Méthode "ROM" (verbaliser le mot "ONE" durant l'expiration)

Discussion



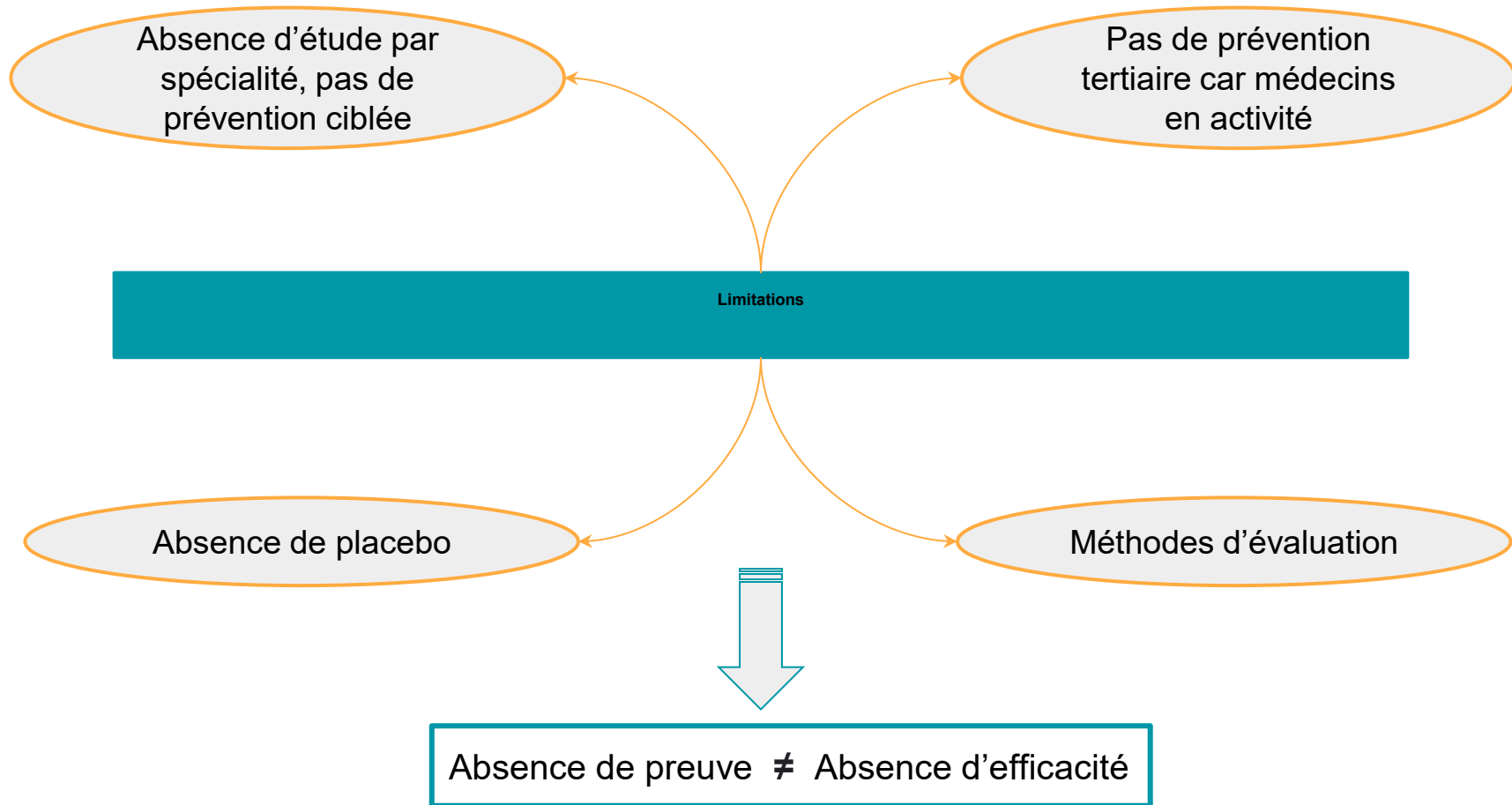
Prévention primaire	Modalités organisationnelles 	
Prévention secondaire	Stratégies de groupe	Groupes d'échange sur les stratégies de réduction du stress, la communication, le bien-être, la résilience et la pleine conscience
		Groupes Balint
	Stratégies individuelles standardisées type formations	Technologie de l'information et de la communication : interventions brèves sur le bien-être au travail ou le burnout
		Formations à la gestion du stress et résilience par la psychothérapie
		Formations professionnalisantes
		Formations multidimensionnelles
	Stratégies individuelles de type guidance	Accompagnement individuel et coaching 
		Activité physique
	Stratégies individuelles de type médecine complémentaire	Méditations 
		Electro-acupuncture

Prévention primaire	Modalités organisationnelles 😊	
Prévention secondaire	Stratégies de groupe	Groupes d'échange sur les stratégies de réduction du stress, la communication, le bien-être, la résilience et la pleine conscience 😐
		Groupes Balint
	Stratégies individuelles standardisées type formations	Technologie de l'information et de la communication : interventions brèves sur le bien-être au travail ou le burnout 😐
		Formations à la gestion du stress et résilience par la psychothérapie
		Formations professionnalisantes 😐
		Formations multidimensionnelles 😐
	Stratégies individuelles de type guidance	Accompagnement individuel et coaching 😊
		Activité physique
	Stratégies individuelles de type médecine complémentaire	Méditations 😊
		Electro-acupuncture

Prévention primaire	Modalités organisationnelles 😊	
Prévention secondaire	Stratégies de groupe	Groupes d'échange sur les stratégies de réduction du stress, la communication, le bien-être, la résilience et la pleine conscience 😐
		Groupes Balint 😐
	Stratégies individuelles standardisées type formations	Technologie de l'information et de la communication : interventions brèves sur le bien-être au travail ou le burnout 😐
		Formations à la gestion du stress et résilience par la psychothérapie 😐
		Formations professionnalisantes 😐
		Formations multidimensionnelles 😐
	Stratégies individuelles de type guidance	Accompagnement individuel et coaching 😊
		Activité physique 😐
	Stratégies individuelles de type médecine complémentaire	Méditations 😊
		Electro-acupuncture 😐

Prévention primaire	Modalités organisationnelles 😊	
Prévention secondaire	Stratégies de groupe	Groupes d'échange sur les stratégies de réduction du stress, la communication, le bien-être, la résilience et la pleine conscience 😐
		Groupes de soutien
	Stratégies individuelles standardisées type formations	Technologie de l'information et des communications : interventions numériques contre le burnout 😐
		Formations et résilience par la psychothérapie 😐
		Formations professionnalisantes 😐
		Formations multidimensionnelles 😐
	Stratégies individuelles de type guidance	Accompagnement individuel et coaching 😊
		Activité physique 😐
	Stratégies individuelles de type médecine complémentaire	Méditations 😊
		Electro-acupuncture 😐

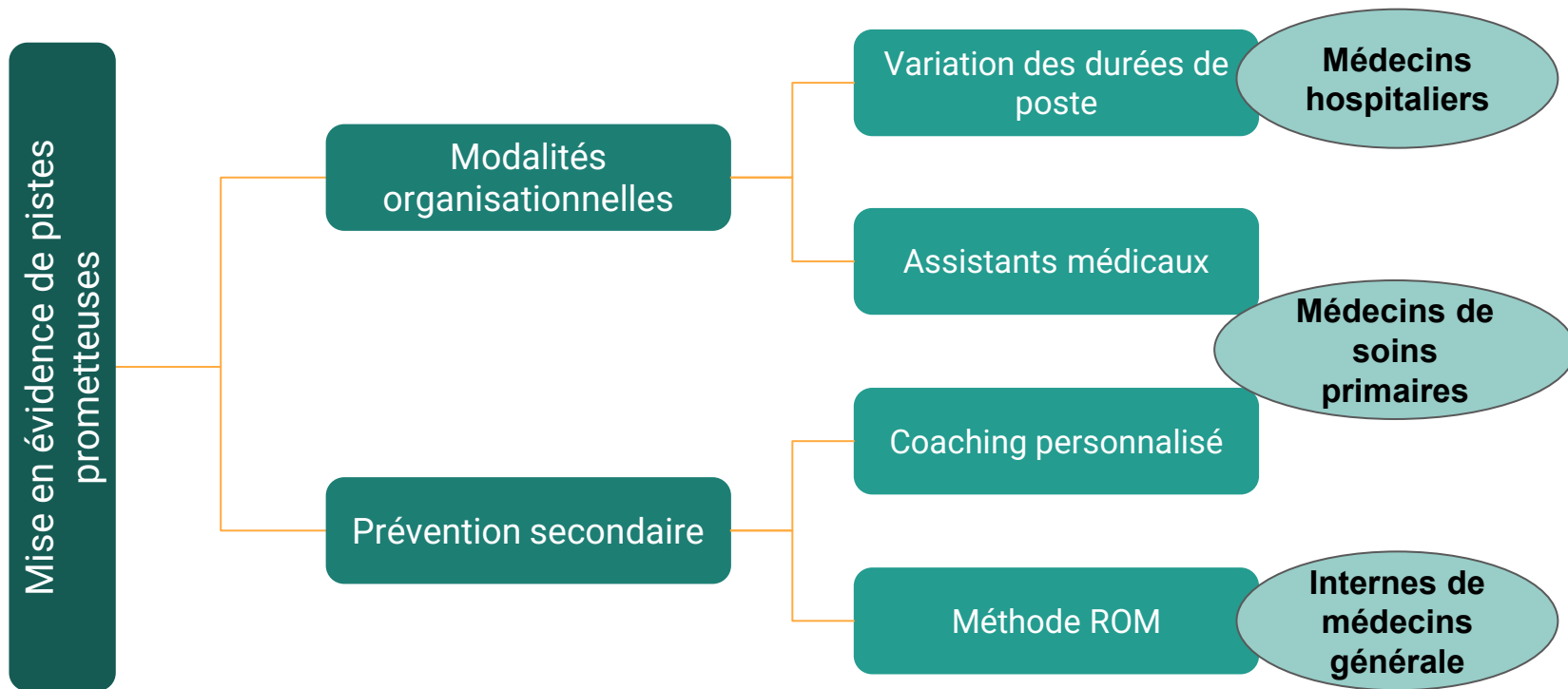
Niveau de preuve : très faible



Conclusions & Perspectives



Implications pour la pratique



Implications pour la recherche

Suivi à long terme
MBI variable continue
Critères de jugement secondaires



**Modalités
organisationnelles**



**Stratégies
individuelles**



**ESSAI CLINIQUE RANDOMISÉ
MULTICENTRIQUE DE GRANDE
AMPLITUDE**

Implications pour la recherche

**Modalités
organisationnelles**



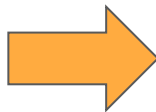
**Stratégies
individuelles**



**ESSAI CLINIQUE RANDOMISÉ
MULTICENTRIQUE DE GRANDE
AMPLITUDE**

Prévention ciblée ++

Synergie



Vers un essai clinique français ?

***Quelles sont les causes du burnout sur
lesquelles agir ?***

CHARGE DE TRAVAIL

QUANTITÉ de TACHES

X

TEMPS

X

RESSOURCES

HUMAINES

MATÉRIELLES

COMPÉTENCES

CHARGE MENTALE

Un cerveau sur-sollicité :

- **Responsabilités**
- **Connaissances**
- **Décisions**
- **Organisation....**

CHARGE EMOTIONNELLE

Anxiété

Stress

Frustration

INSUFFISANCE DE REPOS ET DE RÉPIT

Temps de repos/temps de travail

Répît cérébral