

# Incorporer du positif : un outil simple et efficace pour lutter contre le burnout

Stéphanie Lavaud avec Rabiya S. Tuma

23 janvier 2018



J. Bryan Sexton

**San Francisco, Etats-Unis** – Alors que l'épuisement guette tout un chacun, l'une des résolutions de ce début d'année pourrait être de commencer par prendre soin de soi-même. C'est ce que propose depuis quelques années, le chercheur en psychologie **J. Bryan Sexton** (PhD, directeur du Duke Medicine System de Duke Medicine à Durham, en Caroline du Nord) aux professionnels de santé, population particulièrement touchés par le burnout – **42% des médecins dans la toute dernière enquête de Medscape**.

Son outil est très simple (certains diront simplistes) et consiste à entraîner son cerveau à focaliser sur les choses positives de la vie. Les médecins et professionnels qui l'ont utilisé pendant deux semaines ont réduit leur burnout dans les jours qui ont suivi le début de l'intervention et en tiraient toujours des bénéfices un an après, selon une étude présentée lors du dernier **Congrès américain sur la santé des médecins** et **rapportée par nos collègues de Medscape Medical News**.

S'il semble évident que cette méthode n'est pas la seule réponse à l'épuisement professionnel, elle peut néanmoins être bénéfique en attendant que les institutions s'attaquent aux « vrais » problèmes, au minimum par la prise de conscience qu'elle sous-tend chez les équipes qui décident de l'adopter.

« **Ce sur quoi vous portez votre attention détermine votre réalité** »

L'intervention, appelée « Trois choses positives (three good things) », s'articule autour du renforcement de la capacité à percevoir et à savourer les émotions positives, explique J. Bryan Sexton. En effet, quand les chercheurs se penchent sur les interventions qui semblent efficaces pour réduire l'épuisement professionnel, toutes ont en commun qu'elles semblent améliorer la capacité des personnes à percevoir des émotions positives. Pour ce spécialiste en psychologie : « Ce sur quoi vous portez votre attention détermine votre réalité » (voir la démonstration dans l'encadré ci-dessous). Du point de vue de l'évolution, cela a du sens, a déclaré le Dr Sexton. « Si vous courez pour échapper à un tigre, vous vous concentrez sur ce qui pourrait vous dévorer ou se mettre en travers de votre route, mais vous ne ferez en aucun cas attention à l'arc-en-ciel au-dessus de vos têtes. Un comportement formidable pour la survie de notre espèce, mais pas terrible pour notre bien-être individuel et notre bonheur. » Le Dr Sexton détaille le principe de sa méthode dans une vidéo (à voir [ici, en anglais](#)).

## L'attention sélective et l'expérience du gorille invisible

Pour illustrer son propos sur l'attention sélective, le chercheur s'est appuyé sur l'expérience du « gorille invisible » (ici la 2<sup>ème</sup> version). En 2013, des chercheurs en psychologie ont réalisé une expérience consistant à présenter un scanner comportant des nodules blancs substantiels à un groupe de radiologues <sup>[1]</sup>. Sauf que sur le fond noir, figurait aussi en filigrane le contour d'un gorille. Quand ils ont montré ce scan à 24 radiologues, 83% n'ont pas remarqué le

grand singe. « Dans le scanner pulmonaire, le travail d'un radiologue consiste à rechercher les nodules de couleur claire sur un fond noir. Si votre job est de rechercher les points blancs, vous ne remarquerez même pas le côté sombre ». De même, poursuivant sa démonstration, il a ajouté : « Nos perceptions sont influencées par ce que nous ressentons. Souvent, lorsque nous sommes épuisés, nous oublions que cela change ce que nous remarquons ou pas dans le monde qui nous entoure. Par exemple, si vous montrez à des personnes stressées ou épuisées une série d'images positives, neutres et négatives, elles se souviennent de façon étonnante de tout ce qui se passait dans les images négatives, mais elles ne gardent aucun souvenir des informations factuelles issues des images positives ou neutres », a-t-il expliqué. Et pourtant, un logiciel de suivi du regard montre que les volontaires ont regardé les deux types d'images; ils n'ont tout simplement pas retenu le contenu positif ou neutre.

### **Expérience bénéfique chez 148 internes en médecine**

Partant de ce point de vue, le Dr Sexton envisage une définition plus simple de l'épuisement professionnel que celui-ci communément admis fondé sur 3 dimensions fondamentales et évalué par l'échelle de Maslach (voir encadré en fin d'article). Pour lui, « le burnout, à la base, est la capacité altérée de ressentir une émotion positive ».

Pour contrer le phénomène, Dr Sexton et ses collègues ont testé un programme simple intitulé « Trois choses positives » dans le but de réduire l'épuisement professionnel. Au cours de leurs études, les chercheurs ont demandé à chaque volontaire d'écrire, juste avant de se coucher, trois « bonnes » choses qui se sont produites ce jour-là – y compris des événements considérés comme mineurs tel que regarder une émission de télévision amusant ou passer du temps avec des amis – et de les étiqueter avec l'une des 10 émotions les plus liées à l'épuisement professionnel: joie, gratitude, sérénité, intérêt, espoir, fierté, amusement, inspiration, émerveillement et amour.

« Aussi bête que cela puisse paraître, ce que vous faites, c'est exercer vos muscles à remarquer ce qui est agréable, et, de fait, vous contrez beaucoup d'autres demandes présentes dans votre cerveau, qui d'habitude vous obligent à vous concentrer sur le négatif ».

Le burnout, à la base, est la capacité altérée de ressentir une émotion positive J. Bryan Sexton

Dans un essai mené auprès de 148 étudiants en médecine interne de Duke Medicine, les chercheurs ont constaté une diminution de 15% de l'épuisement professionnel en seulement deux semaines, passant de 65% au départ à 50% après l'intervention. Un an après la fin de l'intervention, 48% sont restés résilients, ce qui suggère que l'intervention a un effet durable sur le risque d'épuisement professionnel, a rapporté le Dr Sexton dans de sa présentation.

Dans les évaluations post-intervention, les internes ont également signalé beaucoup moins de dépression, moins de retards, moins de conflits et un meilleur équilibre travail-vie personnelle.

### **7 à 14 jours suffisent**

L'équipe a trouvé des résultats similaires dans d'autres groupes de professionnels de santé. Ainsi, l'épuisement professionnel a diminué de 64% à 53% parmi le personnel de l'unité de soins intensifs néonataux de l'hôpital de l'Université de Stanford à Palo Alto <sup>[2]</sup>.

Chez 148 étudiants en médecine interne, les chercheurs ont constaté une diminution de 15% de l'épuisement professionnel en seulement deux semaines.

« La clé, ici, est la capacité à évaluer avec précision sa situation et de ne pas s'accrocher à une émotion ancienne qui n'est plus pertinente. Pour y arriver, vous devez avoir accès aux émotions positives », a-t-il dit.

Dr Sexton et ses collègues ont testé différentes durées d'intervention, mais généralement 7 à 14 jours suffisent, 10 jours semblant être une durée idéale.

« Ce n'est pas un engagement important ou demandant des ressources énormes, et cela ne crée qu'une légère dépendance. Etes-vous censé procéder à ce petit travail tous les jours du reste de votre vie ? Non, faites-le 1 ou 2 semaines par an, puis faites autre chose les 50 ou 51 autres semaines ».

### **Partager avec les équipes**

Dr Sexton note qu'il existe d'autres façons d'intégrer ce type d'attention positive dans sa journée de travail dans le

secteur de la santé. Par exemple, dans certains environnements, les participants ont pu partager leurs « trois bonnes choses » avec d'autres membres de l'équipe, soit en ligne, soit en écrivant sur un morceau de papier accroché au mur. Le partage semble même démultiplier les bénéfices positifs de la démarche.

De plus, même si les individus ne sont pas prêts à participer spécifiquement au projet « Trois bonnes choses », amener les équipes à discuter de ce qui se passe bien dans leur travail plutôt que de focaliser sur ce qui doit s'améliorer à tout prix peut avoir des répercussions positives.

Certaines cliniques ont adopté le principe. Après la présentation, le **Dr Beth Averbeck**, directrice médicale en soins primaires chez HealthPartners à Bloomington, au Minnesota, a déclaré qu'il était important de susciter ce genre d'attention positive. « Dans nos cliniques [ambulatoires], les directeurs médicaux commencent leurs réunions d'équipe avec quelqu'un qui partage quelque chose de positif », a-t-elle déclaré à nos collègues de Medscape Medical News. « Nous avons introduit le concept des trois bonnes choses auprès de nos directeurs médicaux dirigeants pour qu'ils soient capables de le répercuter dans leur équipe » avant d'ajouter « bien que nous n'ayons pas encore de données spécifiques sur ce modèle, il y a des indices qui soulignent que ce qui va bien améliore le moral de l'équipe et réduit l'épuisement individuel ».

Pour le Dr Sexton, il est clair que le renforcement de la confiance individuelle n'est pas la seule réponse à l'épuisement professionnel dans les soins de santé, mais il peut être bénéfique en attendant que les institutions s'attaquent aux problèmes structurels qui contribuent à l'épuisement professionnel. Avec ses collègues, il continue d'ailleurs à travailler sur le modèle des « trois bonnes choses » et recrute actuellement des personnes du secteur de la santé, y compris des médecins, des infirmières, etc, dans une vaste étude. Toute personne intéressée à s'inscrire peut trouver les documents sur le site Web de Duke.

Le partage semble même démultiplier les bénéfices positifs de la démarche.

### Les 3 composantes fondamentales du burn out

Le phénomène de burn out comprend trois dimensions fondamentales (établies par la psychologue Christina Maslach en 1982). Tout d'abord, un épuisement physique et mental. Trop engagé dans ses activités professionnelles, l'individu épuise peu à peu son « capital » énergie et doit donc puiser constamment dans ses ressources personnelles, jusqu'à se sentir « vidé », « au bout du rouleau ». Cette composante d'épuisement complet représente la dimension « stress » du burn out. Le deuxième stade du burn out se traduit par un état de dépersonnalisation (ou déshumanisation) caractérisé par une attitude détachée de la part de l'individu envers les personnes avec qui il interagit dans son milieu professionnel qui finissent par être traités tels des objets. Finalement, le troisième stade du burn out est la perte du sentiment de réalisation de soi. A ce stade, la personne porte un regard négatif et dévalorisant sur la plupart de ses réalisations et accomplissements personnels et professionnels, attitude associée à des états dépressifs importants.

L'échelle d'évaluation du niveau d'épuisement professionnel mise au point par Christina Maslach, le « [Maaslach burnout inventory](#) » (MBI) est l'outil mondial de référence de mesure du burn out.

Crédit photo : [Duke University](#)

### Liens

- [Gérer le stress et prévenir le burnout des soignants avec la pleine conscience : un nouveau DU](#)
- [Des groupes de parole de médecins pour lutter contre le burn-out](#)
- [Burnout des médecins : méta-analyse des études d'intervention](#)
- [Dépression : un quart des étudiants en médecine laissés en souffrance](#)

## Références

1. Drew T, Võ MLH, Wolfe JM. [The Invisible Gorilla Strikes Again: Sustained Inattentive Blindness in Expert Observers](#) Psychological Science 2013, 24(9) 1848–1853.
2. [Rippstein-Leuenberger K, Mauthner O, Bryan Sexton J, Schwendimann R](#) · A qualitative analysis of the Three Good Things intervention in healthcare workers. BMJ Open. 2017 Jun 13;7(5):e015826. doi: [10.1136/bmjopen-2017-015826](#).

Actualités Medscape © 2018 WebMD, LLC

Citer cet article: Incorporer du positif : un outil simple et efficace pour lutter contre le burnout - *Medscape* - 23 janv 2018.

This website uses cookies to deliver its services as described in our [Cookie Policy](#). By using this website, you agree to the use of cookies.

[close](#)