

Pratiques dentaires

Le magazine de l'UFSBD

#60

Novembre 2025

À LA UNE ... EN PRATIQUE ... EN MOUVEMENT ... FORMATIONS ... SANTÉ PUBLIQUE ... RÉCITS DE PATIENTS

NOUS SOMMES IMPATIENTS DE LEVER LE RIDEAU !

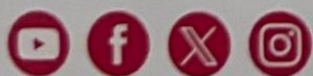
STAND
1M16



ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL
RDV À LA SÉANCE UFSBD
JEUDI 27 NOVEMBRE
À 14H00 - SALLE 352AB

CONSTRUISEZ
VOTRE PARCOURS
DE FORMATION 2026 !

« ON A TOUS
UNE BONNE RAISON
DE L'OUVRIR ! » :
BILAN 2025



www.ufsbd.fr

ufsbd 
UNION FRANÇAISE POUR LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

À bout de souffle : comprendre et prévenir l'épuisement professionnel des chirurgiens-dentistes

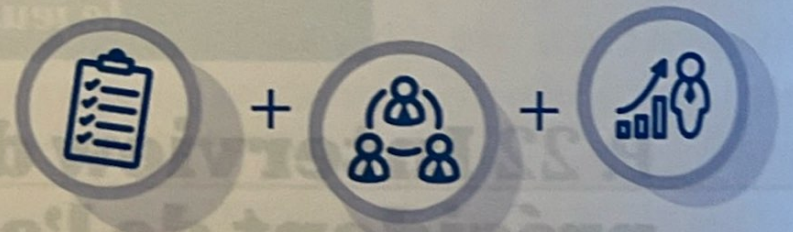
Plus d'un chirurgien-dentiste sur deux en France (58 %) déclare avoir été confronté au burn-out, et 14 % de ces praticiens rapportent avoir déjà eu des idées suicidaires. Ces chiffres, issus de l'enquête nationale de l'Ordre des chirurgiens-dentistes (2017-2018), montrent que personne n'est à l'abri. Le burn-out, souvent invisible, s'installe progressivement et mérite d'être compris pour être prévenu efficacement...

● ● ● **Mme Nathalie RUMIZ**, consultante pour les cabinets médicaux et formatrice UFSBD

L'épuisement professionnel résulte d'un déséquilibre prolongé entre exigences professionnelles et ressources disponibles. Voici les trois types de facteurs qui y contribuent.

- **Organisationnels** : agenda saturé, urgences, accumulation de protocoles, tâches administratives et contraintes financières...
- **Relationnels** : isolement, tensions avec l'équipe, patients difficiles et manque de reconnaissance...
- **Individuels** : perfectionnisme, surengagement, fatigue chronique, difficulté à poser des limites...

Une organisation rigoureuse est indispensable, mais si elle est pensée uniquement sous l'angle de la rentabilité, elle peut rompre l'équilibre entre ces trois dimensions et fragiliser tout particulièrement les aspects relationnels et individuels, augmentant ainsi le risque de burn-out.



Reconnaître les signaux d'alerte est essentiel

Fatigue persistante, irritabilité, troubles de l'attention, retrait social, tensions avec l'équipe, désengagement progressif. Trop souvent, ces symptômes sont ignorés ou minimisés. Ils peuvent aussi être niés : certains praticiens se sentent obligés de tenir coûte que coûte, craignent d'être jugés ou sous-estiment la gravité d'un épuisement. **Le burn-out n'est ni une simple fatigue ni une faiblesse passagère** : il se traduit par une perte d'énergie et de motivation, une présence physique sans engagement émotionnel et s'installe insidieusement, au point de bouleverser durablement la vie personnelle et professionnelle.

Les recommandations classiques – bien dormir, s'alimenter sainement, pratiquer une activité physique, respirer en conscience, maintenir des liens sociaux – sont bien connues mais souvent sacrifiées. Comme le disait Confucius : « Savoir et ne pas faire, c'est ne pas savoir ». La connaissance seule ne suffit pas, **il faut pouvoir appliquer ces pratiques dans un contexte quotidien exigeant**. C'est là que **les soft skills entrent en jeu**.



Les soft skills

Ces compétences humaines, comportementales et relationnelles constituent un levier majeur pour prévenir le burn-out. Les tensions relationnelles ne résultent pas toujours d'un manque de management. Bien souvent, elles trouvent leur origine en amont, dans la communication interpersonnelle. **Savoir exprimer ses besoins sans agressivité, écouter sans passivité ni surréaction et éviter les maladroites manipulatoires** sont les piliers de l'assertivité. Adopter cette posture sert à préserver des relations solides, à soutenir et à stabiliser l'équipe, à fidéliser les talents et à prévenir les tensions, le rejet, l'isolement, voire le harcèlement.

Les soft skills favorisent également un travail sur soi : **développer une hygiène de conscience** afin de repérer les signaux corporels et émotionnels avant qu'ils ne deviennent critiques. La réflexivité aide également à identifier précisément les sources de stress et à mettre en place des stratégies adaptées, plutôt que d'agir de manière approximative. Enfin, elle **favorise l'acceptation et le courage de demander de l'aide** : loin d'être une faiblesse, cet acte de lucidité est une protection sur le long terme.

En agissant simultanément sur les pressions organisationnelles, relationnelles et individuelles, le développement des soft skills offre aux praticiens des outils concrets pour préserver leur santé et celle de leur équipe. **Reconnaître les signes, éviter le déni et développer ses compétences humaines** constituent des leviers puissants pour rester performant, engagé et épanoui... sans sacrifier sa santé.

Pour en savoir plus :
rejoignez-nous à la séance
de l'UFSBD lors du Congrès de l'ADF
le jeudi 27 novembre à 14h00

Salle 352AB