

PUB

P. 20 À bout de souffle : comprendre et prévenir l'épuisement professionnel des chirurgiens-dentistes



Plus d'un chirurgien-dentiste sur deux a déjà connu le burn-out, un épuisement lié à un déséquilibre entre exigences professionnelles et ressources personnelles. Ce trouble, souvent invisible, s'installe progressivement et touche à la fois l'organisation du travail, les relations humaines et les fragilités individuelles. Reconnaître les signaux d'alerte et agir en amont est essentiel pour éviter l'épuisement. Le développement des soft skills - communication, assertivité, réflexivité - constitue un levier clé pour préserver sa santé, renforcer la cohésion d'équipe et rester épanoui dans son exercice.

P. 22 Interview du Dr Jean THEVENOT, président de l'association MOTS :

L'association Mots permet une aide aux praticiens en burn-out.

P. 24 Réponse à vos questions : Que répondre à un patient qui envisage de remplacer son dentifrice fluoré acheté dans le commerce par une recette maison ?

Le Pr Sophie DOMÉJEAN nous explique que les dentifrices "homemade", pourtant à la mode, présentent de graves lacunes et risques pour la santé orale.



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...



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 manipulations** 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.

Selon fichier Excel,
texte de Nathalie RUMIZ +
annonce de sa formation

Découvrez votre portail professionnel !



DES RESSOURCES THÉMATIQUES
Tabac
Diabète
Radioprotection
...

L'ACCÈS DIRECT À TOUTES NOS FORMATIONS

DU REPLAY

UN ESPACE JEUNES DIPLÔMÉS

DES FICHES PRATIQUES

Rejoignez l'UFSBD: Soutenez, Adhérez !

La BoutiquePro

Nos Partenaires

Prix de Thèse

Nos formations

Nos vidéos YouTube

Nos Fiches et Outils Pratiques

Nos magazines pour l'Équipe Dentaire

www.ufsbd.fr/espace-pro/

INCLUS DES TUTOS EN VIDÉOS

À DÉCOUVRIR



MOTS : un accompagnement sur mesure pour répondre aux maux des soignants



Cette année, l'Ordre national des chirurgiens-dentistes a signé un partenariat avec l'association MOTS, qui accompagne les soignants en situation d'épuisement professionnel. Le docteur Jean THÉVENOT, son fondateur et Président, détaille l'engagement de la structure et les modalités de l'assistance proposée aux praticiens en difficulté.



Pouvez-vous présenter l'association en quelques mots ?

MOTS (médecin-organisation-travail-santé) est une association créée en 2010 pour accompagner, à l'origine, les médecins libéraux face à l'épuisement professionnel, en Haute-Garonne. Rapidement, nous avons réalisé que ces problématiques concernaient le monde de la santé au-delà de cette catégorie d'acteurs, et nous avons progressivement étendu notre champ d'action. Aujourd'hui, MOTS s'adresse à l'ensemble des soignants affiliés à un ordre, dans toute la France.

La vocation de la structure n'est pas de soigner, mais bien d'accompagner : nous aidons les professionnels de santé à se remettre sur les bons rails.

Comment les primo-appelants sont-ils pris en charge et quel accompagnement leur proposez-vous ?

Les appels sont traités par une équipe d'accueillants téléphoniques, accessibles tous les jours de la semaine. Ils sont ensuite redirigés vers l'un de nos cinq médecins-effecteurs, qui rappelle le demandeur dans les 24 heures afin d'analyser la situation de ce dernier et de définir avec lui un parcours de restauration, en l'orientant vers des solutions-ressources adaptées à sa problématique.

Quels sont les principes clés sur lesquels se fonde l'engagement de l'association ?

Trois mots résument notre philosophie d'action, à commencer par la **confidentialité** - absolue - des échanges et de la prise en charge, tout au long du parcours. L'**accompagnement**, ensuite, sur la durée si besoin : le suivi moyen des soignants appelants est de six mois. Et, enfin, la **professionnalisation**. Assister les soignants ne s'improvise pas, et c'est pourquoi toutes nos équipes sont préparées à cette mission spécifique. Toutes sont titulaires du diplôme interuniversitaire « Soigner les soignants », tandis que nos accueillants téléphoniques sont également formés à la réponse aux situations d'urgence.

Vous êtes confronté(e) à une situation de stress, de fatigue ou d'épuisement professionnel ?
N'hésitez pas à joindre MOTS au 06 08 28 25 89 (accessible 7j/7).

