



**Incidence**  
360° Market Research Solutions

medi@Quality  
from Medscape

# Lifestyle et Burn-out des médecins

Enquête réalisée  
pour

medi@Quality  
from Medscape

Janvier 2021





# Présentation de l'enquête



- ❑ Medscape/MediQuality ont réalisé une enquête en ligne sur les conditions de vie et le burn-out chez les médecins au Benelux. Elle a eu lieu entre le 12 novembre et le 28 décembre 2020 et 501 médecins y ont répondu (=réponses complètes).
- ❑ L'échantillon des médecins interrogés se compose comme suit :

Total (N=501)	%
GP	64%
SP	36%
BE	91%
NL	5%
LU	4%



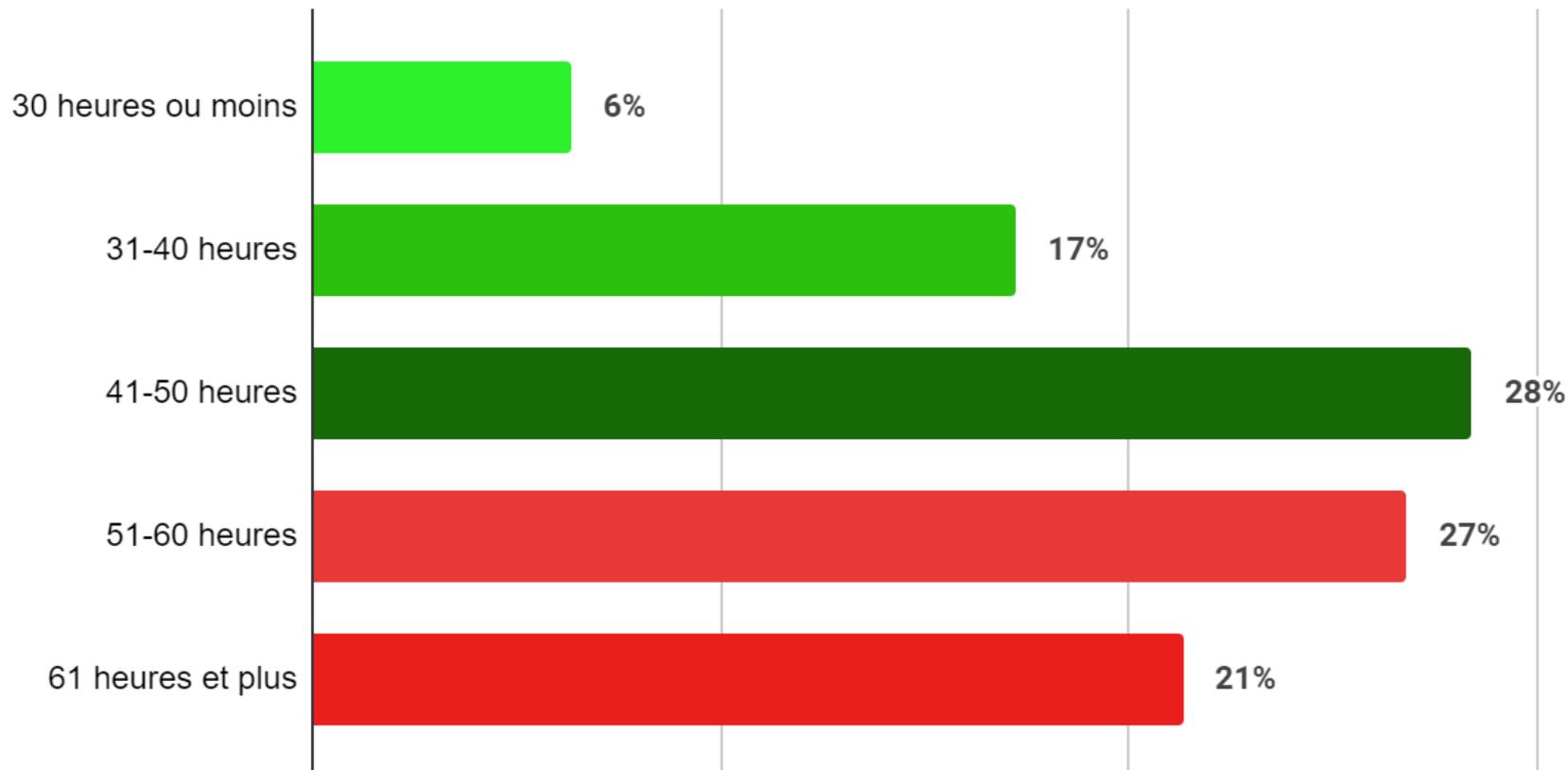
# Principaux résultats



# 1. Charge de travail des médecins

## 1.1. Nombre d'heures pratiquées par semaine

□ Combien d'heures travaillez-vous par semaine ?



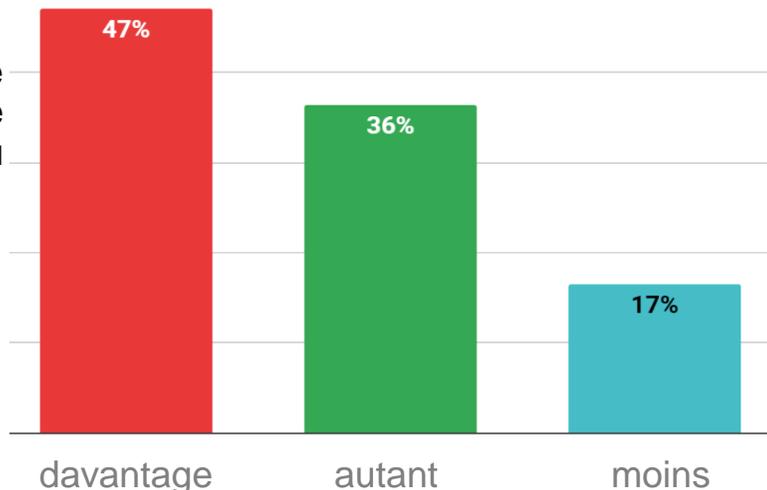
⚠ Le total n'est pas égal à 100%, les résultats ayant été arrondis.



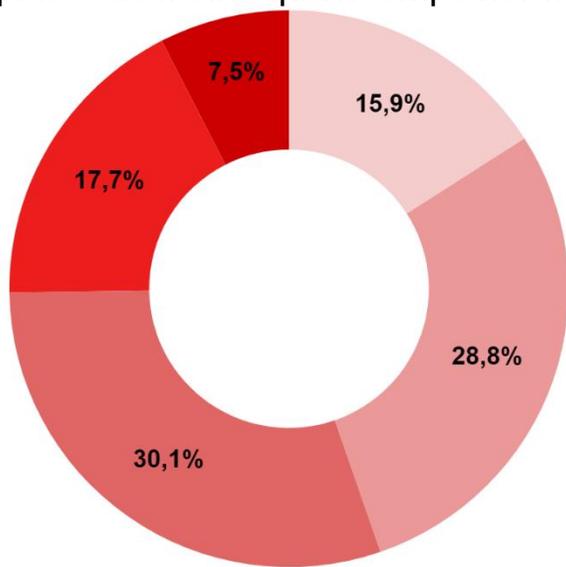
# 1. Charge de travail des médecins

## 1.2. Impact de la pandémie sur la charge de travail

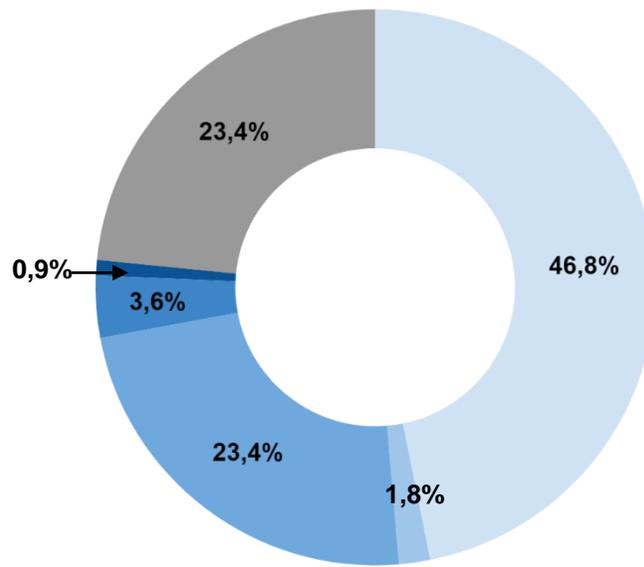
- Depuis le début de la pandémie de Covid-19, votre charge de travail a-t-elle augmenté ou diminué ?



- Combien d'heures supplémentaires / en moins par semaine avez-vous presté pendant le Covid-19 ? Il s'agit des heures de plus / de moins qu'en temps normal.



- 1-3 heures de plus
- 3-5 heures de plus
- plus de 5 heures
- plus de 10 heures
- plus de 20 heures



- 1-3 heures de moins
- 3-5 heures de moins
- plus de 5 heures
- plus de 10 de moins
- plus de 20 heures de moins
- ?

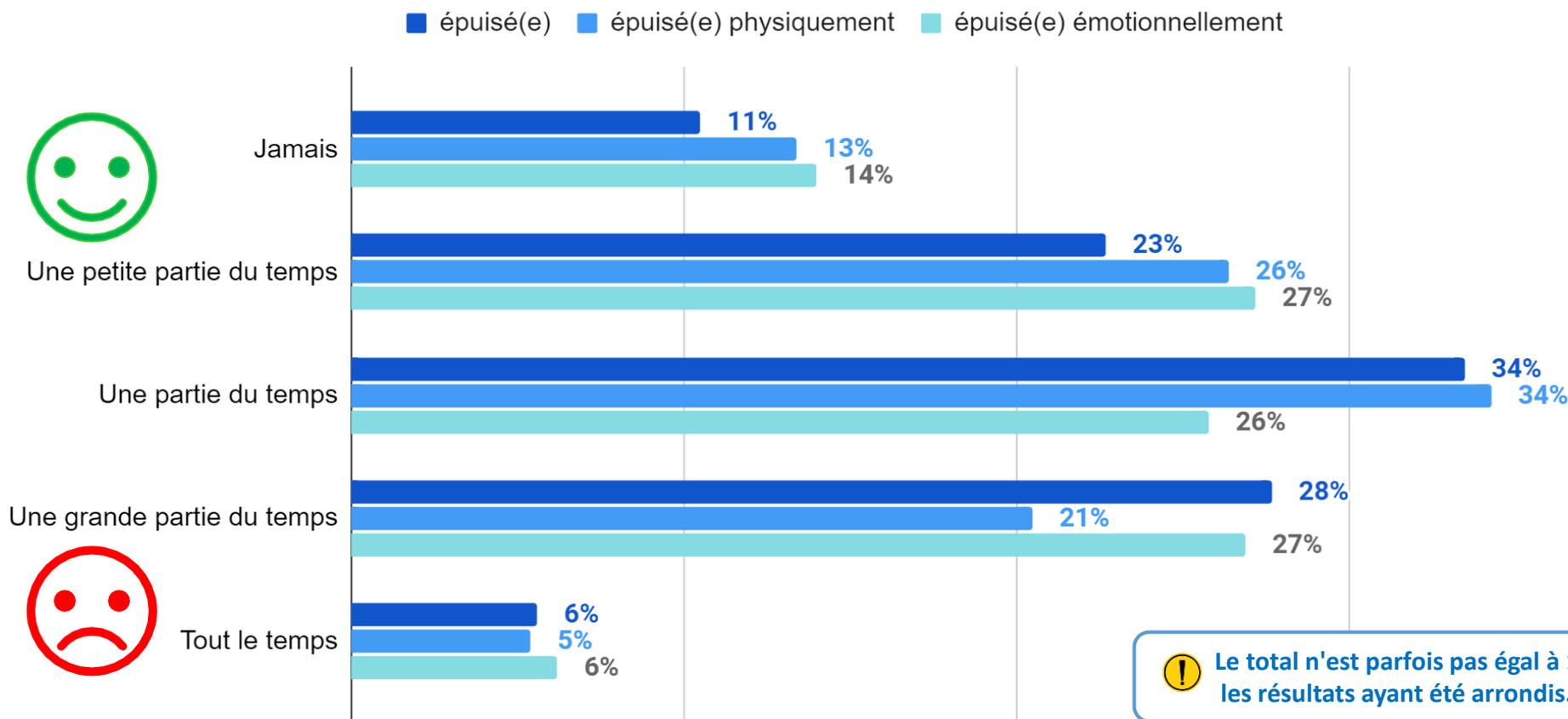


## 2. Le sentiment d'épuisement et le burn-out

### 2.1. Perception d'épuisement au cours du dernier mois

Les questions qui suivent sont basées sur le questionnaire suivant : The Third Version of the Copenhagen Psychosocial Questionnaire. Safety and Health at Work, 10(4), 482-503. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2019.10.002>

- Réfléchissez à votre ressenti au cours du dernier mois. Combien de fois vous est-il arrivé de vous sentir épuisé (e) / épuisé(e) physiquement / émotionnellement épuisé(e) ?

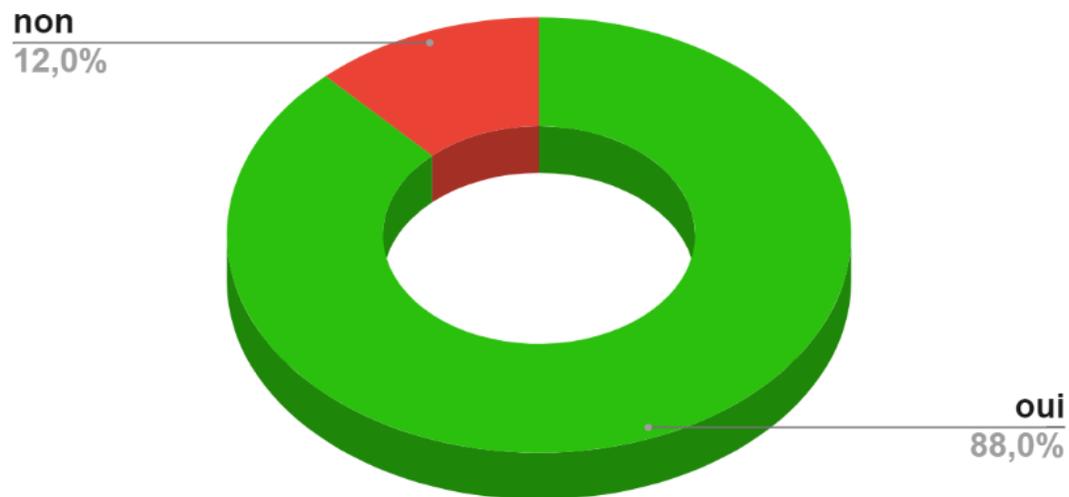




## 2. Le sentiment d'épuisement et le burn-out

### 2.2. Présence de symptômes de stress ou d'épuisement

- Présentez-vous des symptômes de burn-out ? / Avez-vous des plaintes de stress/burn-out ?





## 2. Le sentiment d'épuisement et le burn-out

### 2.3. Facteurs qui contribuent aux plaintes de burn-out

- Le(s)quel(s) des facteurs suivants contribue(nt) le plus à vos plaintes de burn-out ? Vous pouvez sélectionner jusqu'à 3 réponses.



présence de stress ou épuisement





## 2. Le sentiment d'épuisement et le burn-out

### 2.4. Facteurs qui réduisent les plaintes de burn-out

- Lequel des facteurs suivants contribuerai(en)t le plus à réduire vos plaintes de burn-out ? Vous pouvez sélectionner jusqu'à 3 réponses.



présence de stress ou épuisement

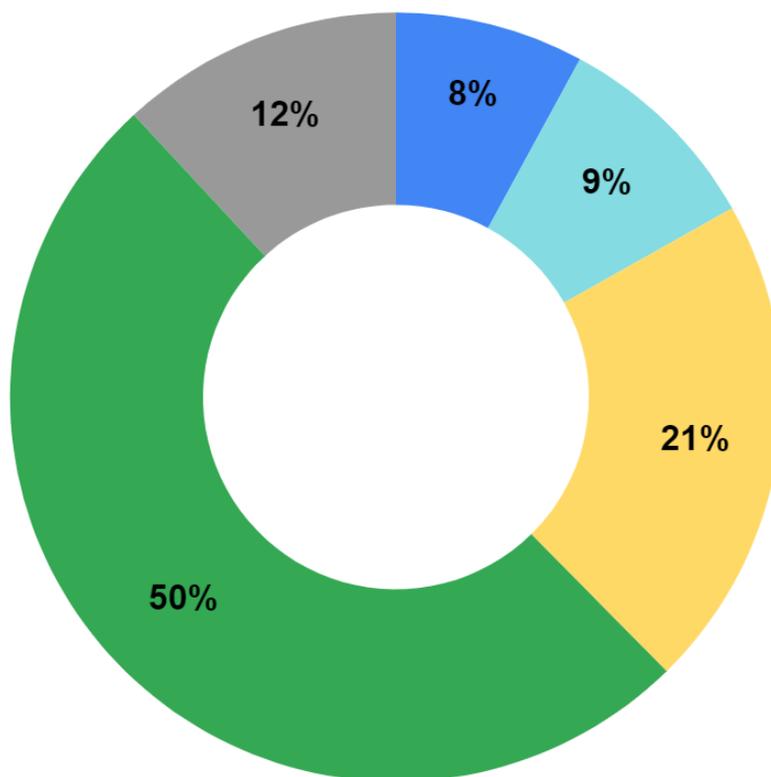
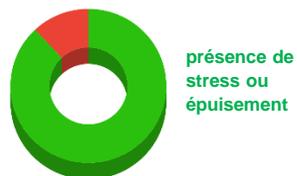




## 2. Le sentiment d'épuisement et le burn-out

### 2.5. Intention de recourir à un soutien professionnel

- Avez-vous l'intention de recourir à un soutien professionnel (de la santé mentale) pour faire face à vos plaintes de burn-out ?
  - Oui, j'ai l'intention de recourir à l'aide d'un professionnel plus tard.
    - Oui, je recherche actuellement l'aide d'un professionnel.
    - Non, mais j'ai déjà recouru à l'aide d'un professionnel.
  - Non et je n'ai jamais eu recours à l'aide d'un professionnel. ● Pas de plainte de burn-out

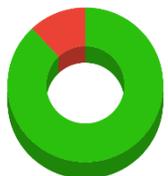




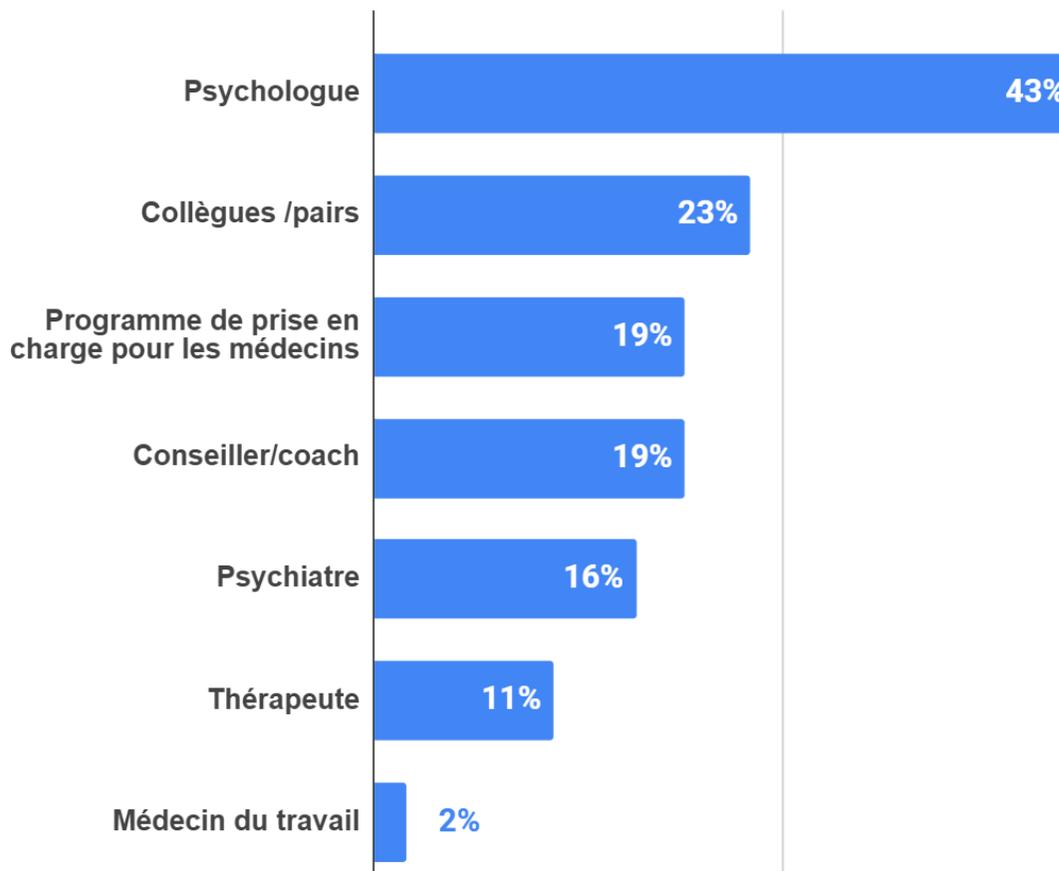
## 2. Le sentiment d'épuisement et le burn-out

### 2.6. Types de professionnels envisagés en cas de soutien

- À quel(s) type(s) de professionnel feriez-vous appel si vous aviez besoin d'aide ? (Plusieurs réponses possibles)



présence de stress ou épuisement

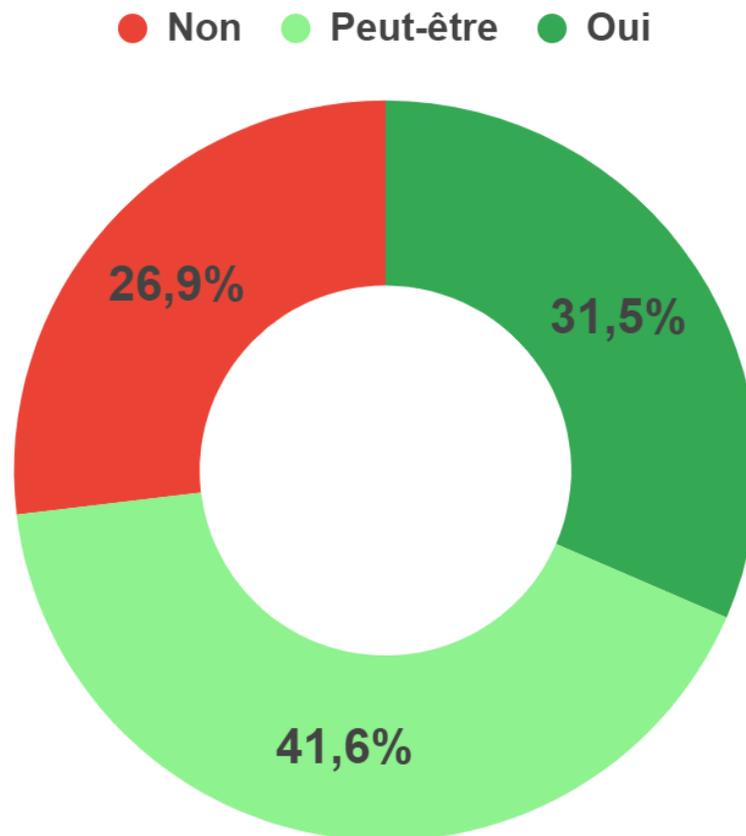




## 2. Le sentiment d'épuisement et le burn-out

### 2.7. Intérêt vis-à-vis d'un soutien proposé par l'employeur

- Seriez-vous susceptible de participer à un programme offert par votre employeur ou votre lieu de travail pour réduire le stress ou l'épuisement professionnel ?



73% des médecins présentant des signes de stress ou d'épuisement sont favorables à l'existence de programmes de soutien dans le cadre de cette problématique et près d'1 tiers serait intéressé d'y participer.



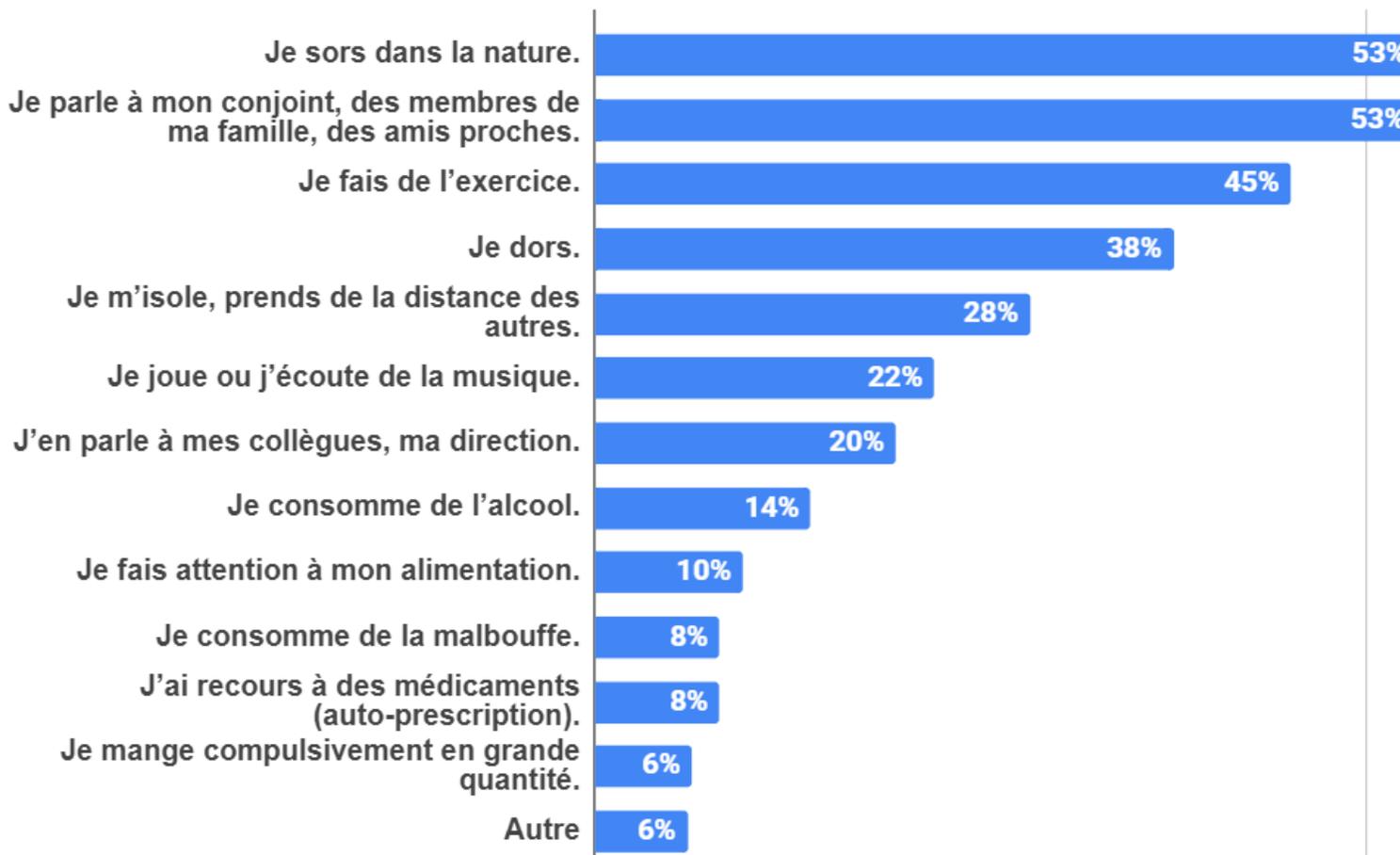
## 2. Le sentiment d'épuisement et le burn-out

### 2.8. Comportements adoptés pour réduire le stress

□ Lorsque que vous avez des plaintes de burn-out, que faites-vous ? (Plusieurs réponses sont possibles).



présence de  
stress ou  
épuisement





## 2. Le sentiment d'épuisement et le burn-out

### 2.8. Comportements adoptés pour réduire le stress

- Les médecins interrogés adoptent de nombreux comportements positifs et bénéfiques afin de réduire le stress vécu dans le contexte professionnel actuel :
  - la pratique d'une activité physique est plébiscitée par près de 2 praticiens stressés sur 3 (se balader dans la nature, faire de l'exercice, ...) ;
  - en parler à son entourage proche (dans la sphère privée ou professionnelle) constitue une deuxième ressource importante dont les effets cathartiques ne sont plus à démontrer ;
  - le repos (si possible compte tenu de l'augmentation de la charge de travail vécue actuellement) qui a un effet réparateur ;
  - le repli sur soi (s'isoler, écouter de la musique...) est pratiqué mais dans une moindre mesure
  
- Parallèlement, des comportements moins adaptés ont également été mis en évidence, mais beaucoup moins :
  - la (sur)consommation d'alcool (14%)
  - la « malbouffe » (8% et 6% mangent de manière excessive)
  - la (sur)consommation de médicaments (automédication) (8%)
  - la (sur)consommation de tabac

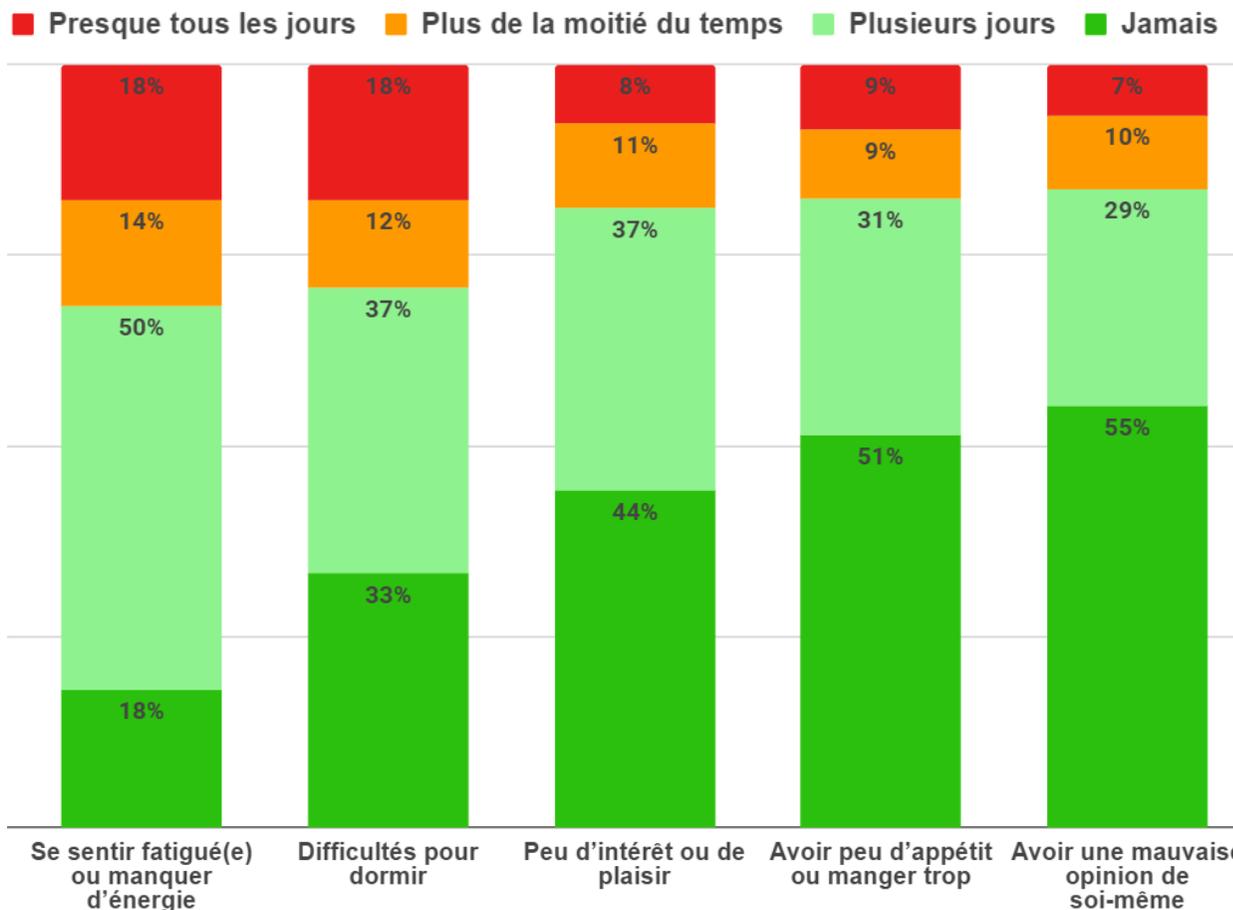


### 3. La dépression

#### 3.1. Fréquence d'événements / symptômes pouvant mener à une dépression

Les questions suivantes concernent la dépression et sont basées sur l'étude de Spitzer RL, Kroenke K, Williams JB. Validation and utility of a self-report version of PRIME-MD: The PHQ primary care study. Primary Care Evaluation of Mental Disorders. Patient Health Questionnaire. JAMA 1999;282:1737-1744, <https://www.phqscreeners.com/>

□ **Au cours des 2 dernières semaines**, à quelle fréquence les problèmes suivants ont-ils eu un impact sur vous ?



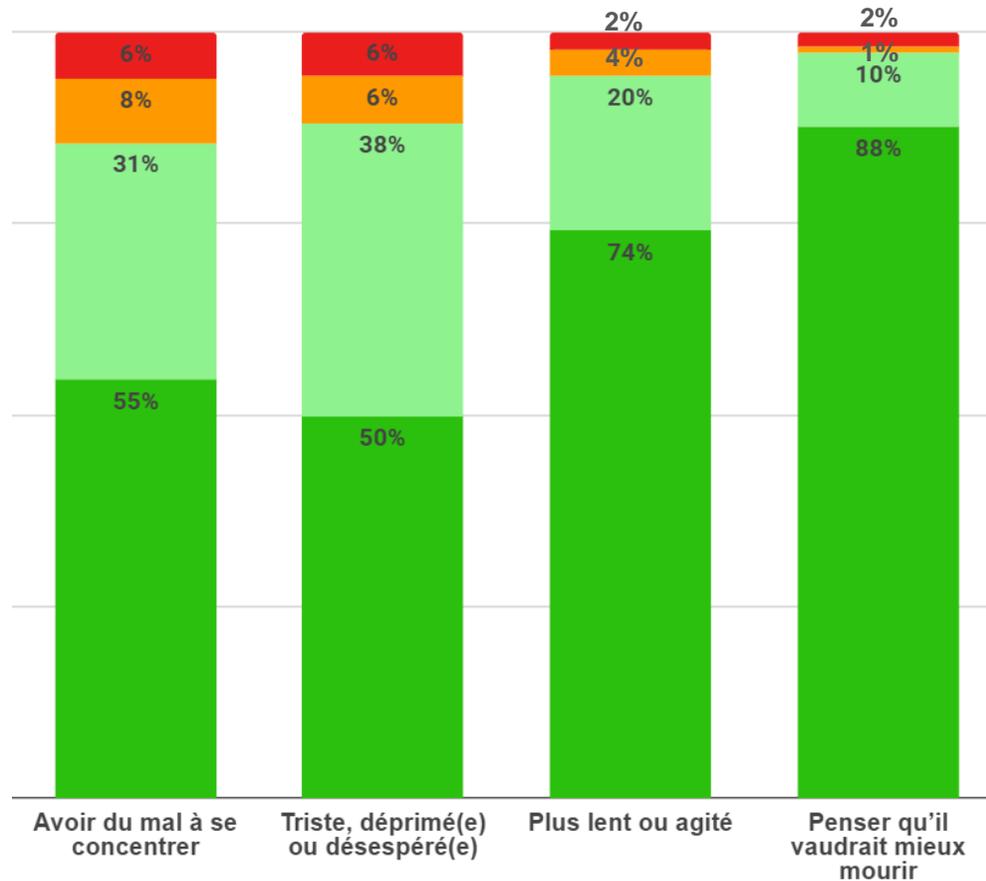
Le total n'est parfois pas égal à 100%, les résultats ayant été arrondis.

### 3. La dépression

#### 3.1. Fréquence d'événements / symptômes pouvant mener à une dépression

- **Au cours des 2 dernières semaines**, à quelle fréquence les problèmes suivants ont-ils eu un impact sur vous ?

■ Presque tous les jours ■ Plus de la moitié du temps ■ Plusieurs jours ■ Jamais



Le total n'est parfois pas égal à 100%, les résultats ayant été arrondis.

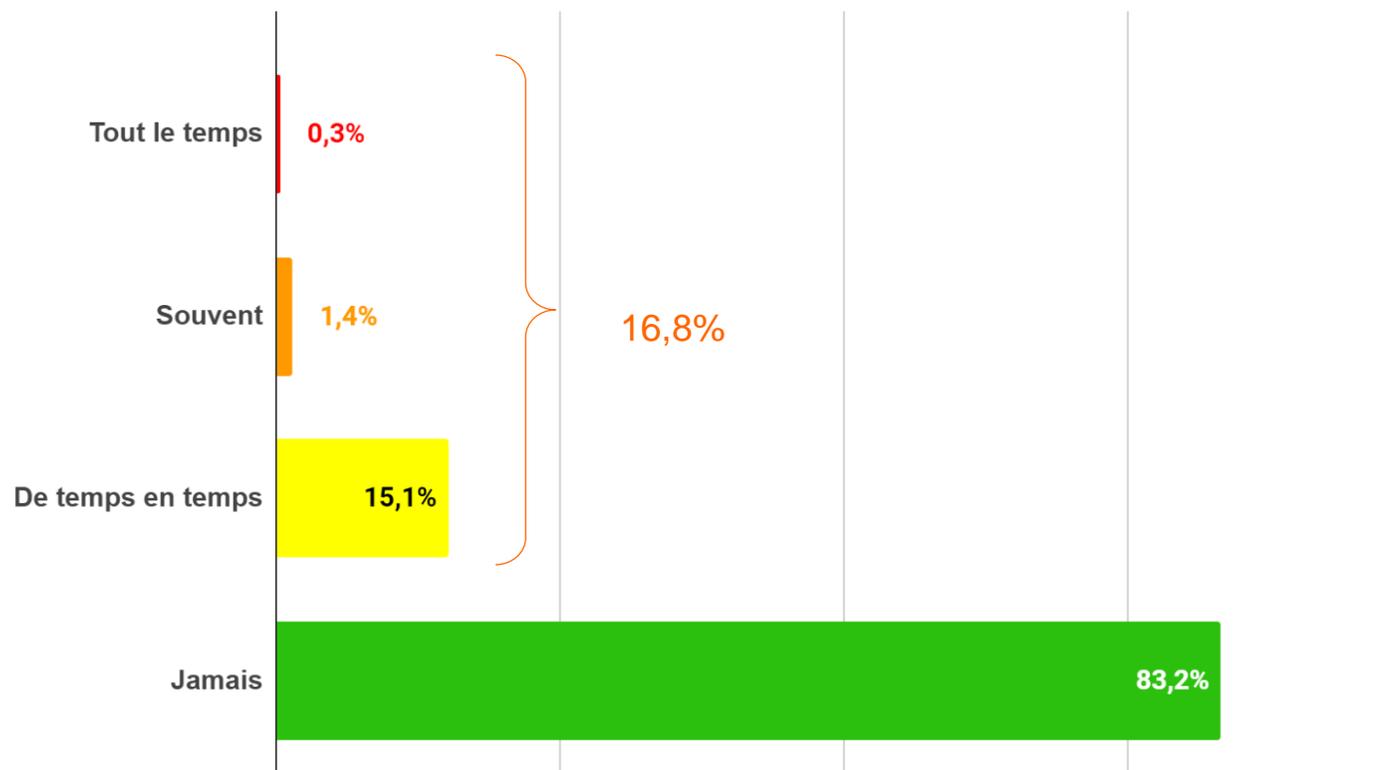


## 4. Les idées suicidaires

### 4.1. Occurrence d'idées suicidaires

Les questions suivantes concernent les idées suicidaires **au cours du dernier mois** et est basée sur The Suicidal Ideation Attributes Scale (SIDAS) : Community-based validation study of a new scale for the measurement of suicidal ideation. Suicide and Life-Threatening Behavior, 44, 408–419. Doi , [h10.1111/sltb.12084](https://doi.org/10.1111/sltb.12084)

- **Au cours du dernier mois**, combien de fois avez-vous eu des idées suicidaires ?





## 4. Les idées suicidaires

### 4.1. Occurrence d'idées suicidaires

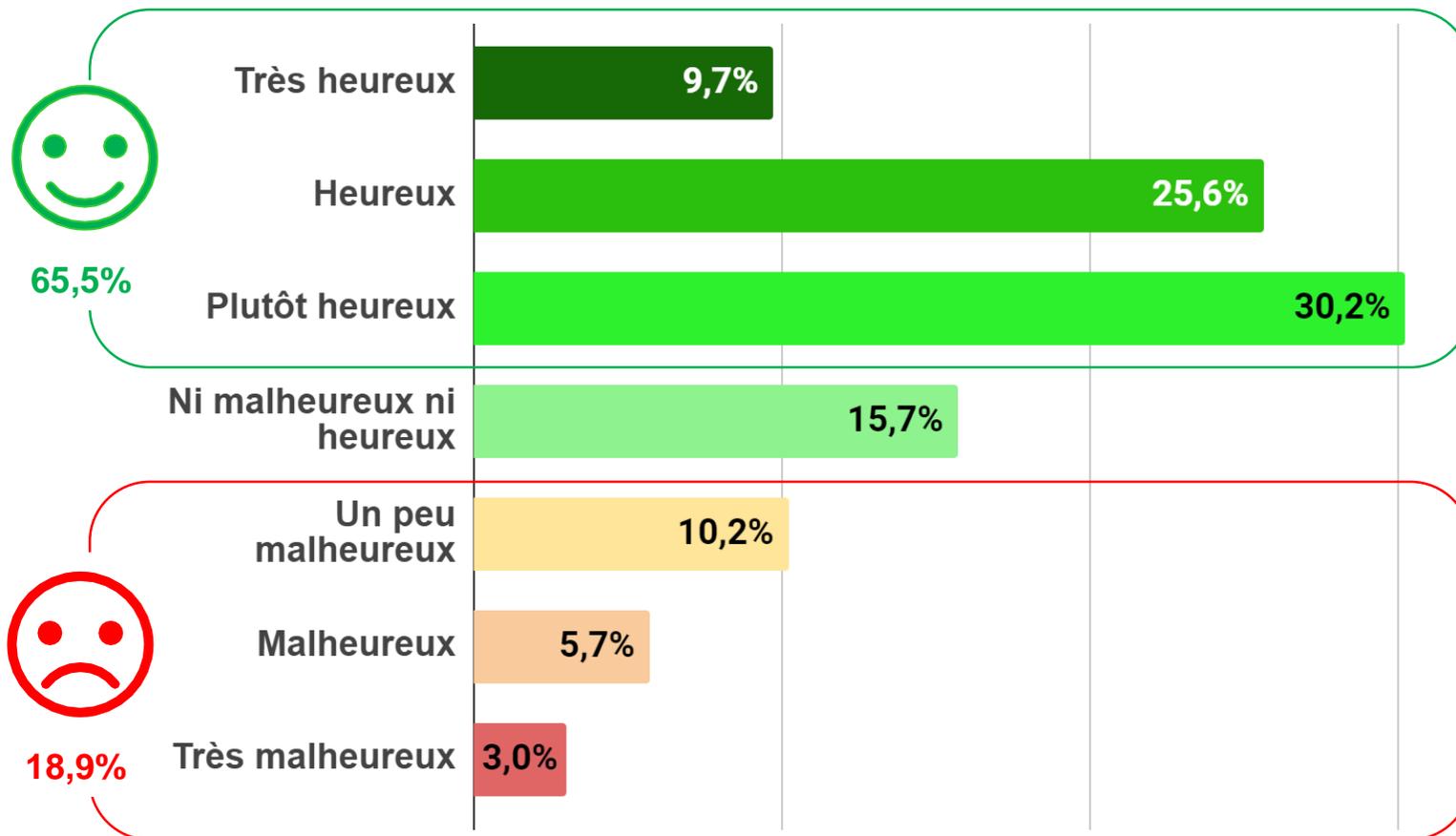
- Près de **17% des médecins ont eu des idées suicidaires au cours du dernier mois** au moins de temps en temps. Parmi ces répondants :
  - 76% d'entre eux affirment qu'ils parviennent à les contrôler.
  - Même si 78% de ces médecins ne se sont pas senti(e)s proches d'une tentative de suicide, le passage à l'acte est présent à l'esprit
    - 2% ont effectué une tentative
    - 1% était « souvent proche d'une tentative de suicide »
    - 19% en étaient « proche de temps en temps ».
  - 66% en souffrent ne serait-ce qu'occasionnellement.
  - 25% affirment que ces pensées suicidaires ont eu un impact sur les activités normales telles que le travail, ménage et autres activités sociales.
  - À peine 24% des médecins ayant eu des pensées suicidaires en ont parlé, soit à sa/son conjoint(e), membre de la famille (11%), soit à un professionnel (11%). Plus rarement (2% des cas), la personne interrogée en a parlé à un ami ou collègue.



## 5. Le style de vie

### 5.1. Sentiment d'être heureux

- Globalement, dans votre vie personnelle, vous vous sentez ...?



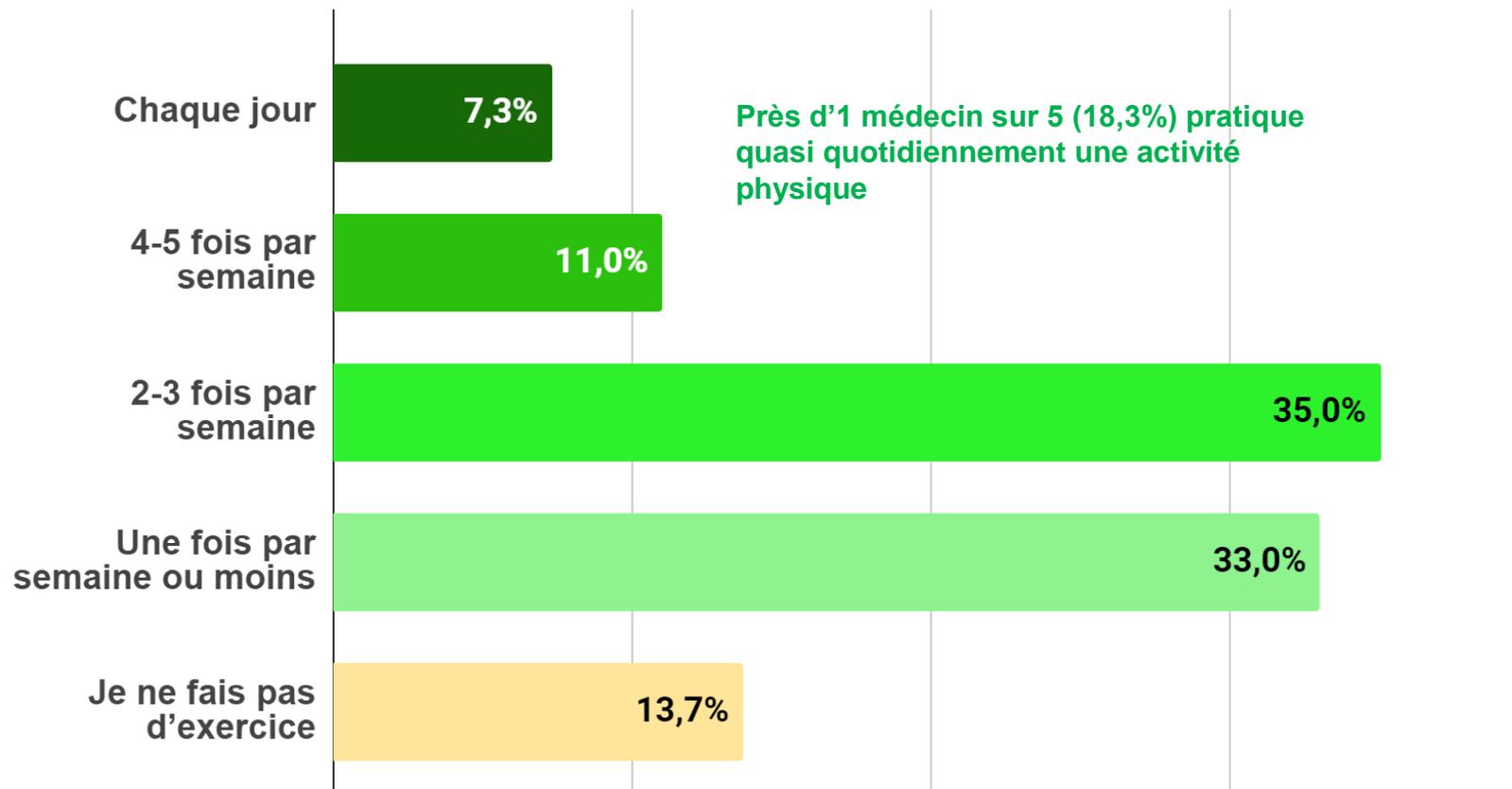
! Le total n'est pas égal à 100%, les résultats ayant été arrondis.



## 5. Le style de vie

### 5.2. Fréquence de la pratique sportive

□ À quelle fréquence faites-vous de l'exercice ?

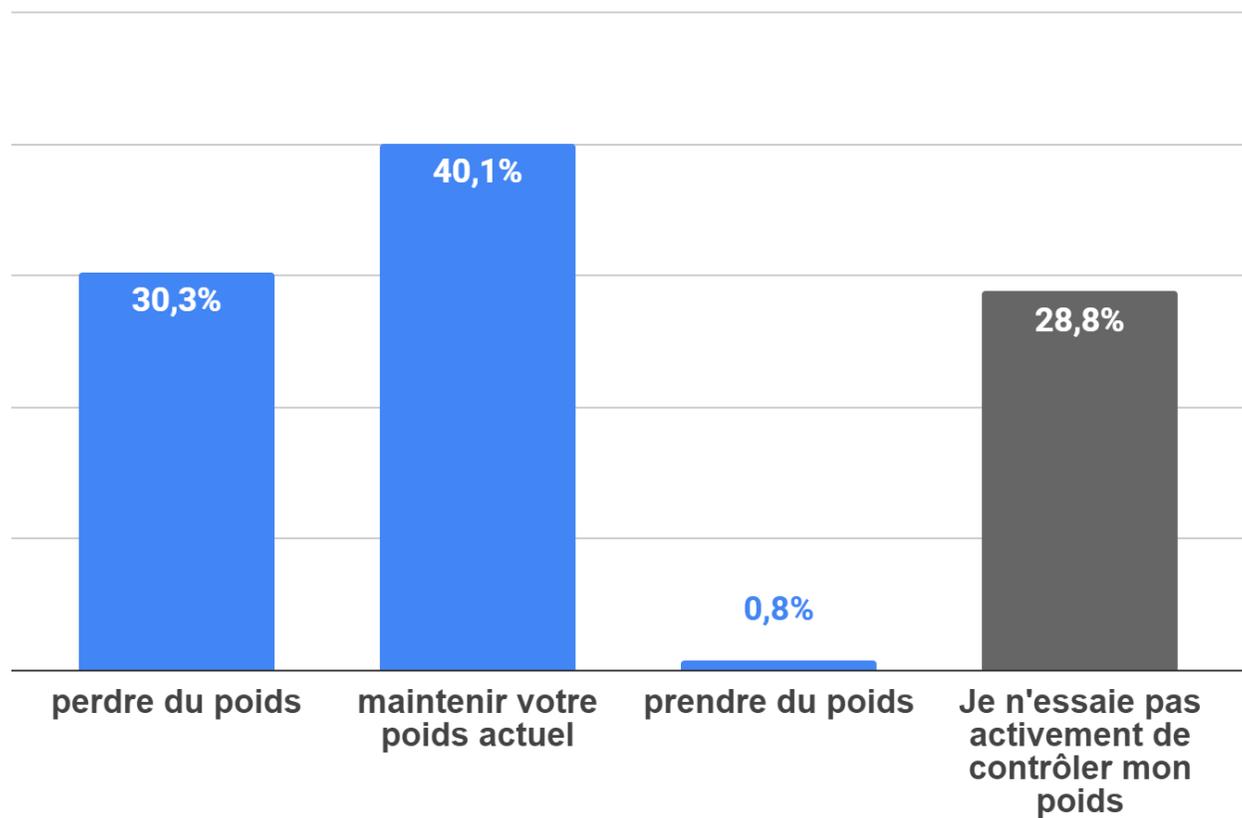




## 5. Le style de vie

### 5.3. Le contrôle du poids

Actuellement, vous essayez de ... ?

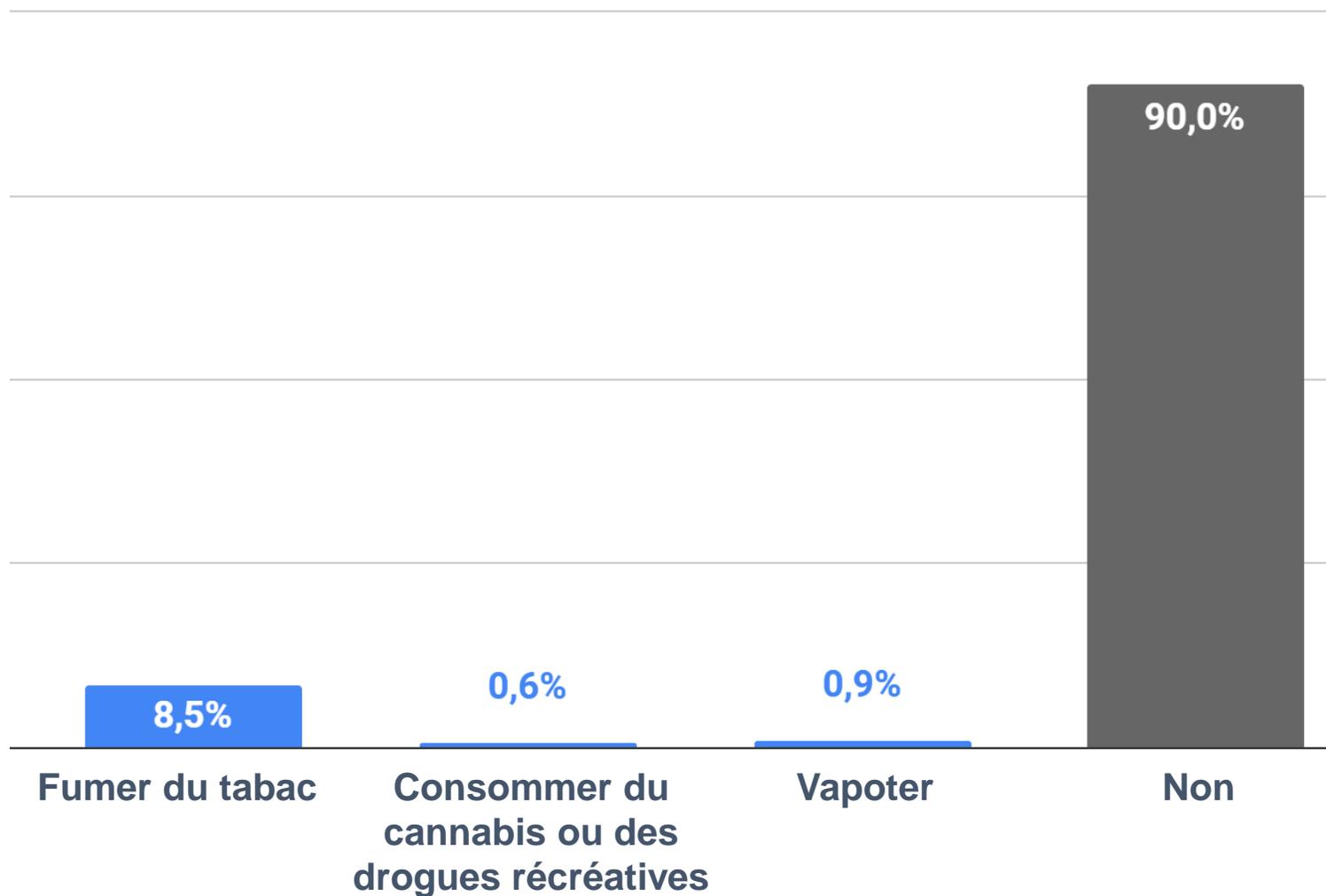




## 5. Le style de vie

### 5.4. La consommation de tabac

- Vous arrive-t-il d'avoir recours au tabac ou aux drogues récréatives ?

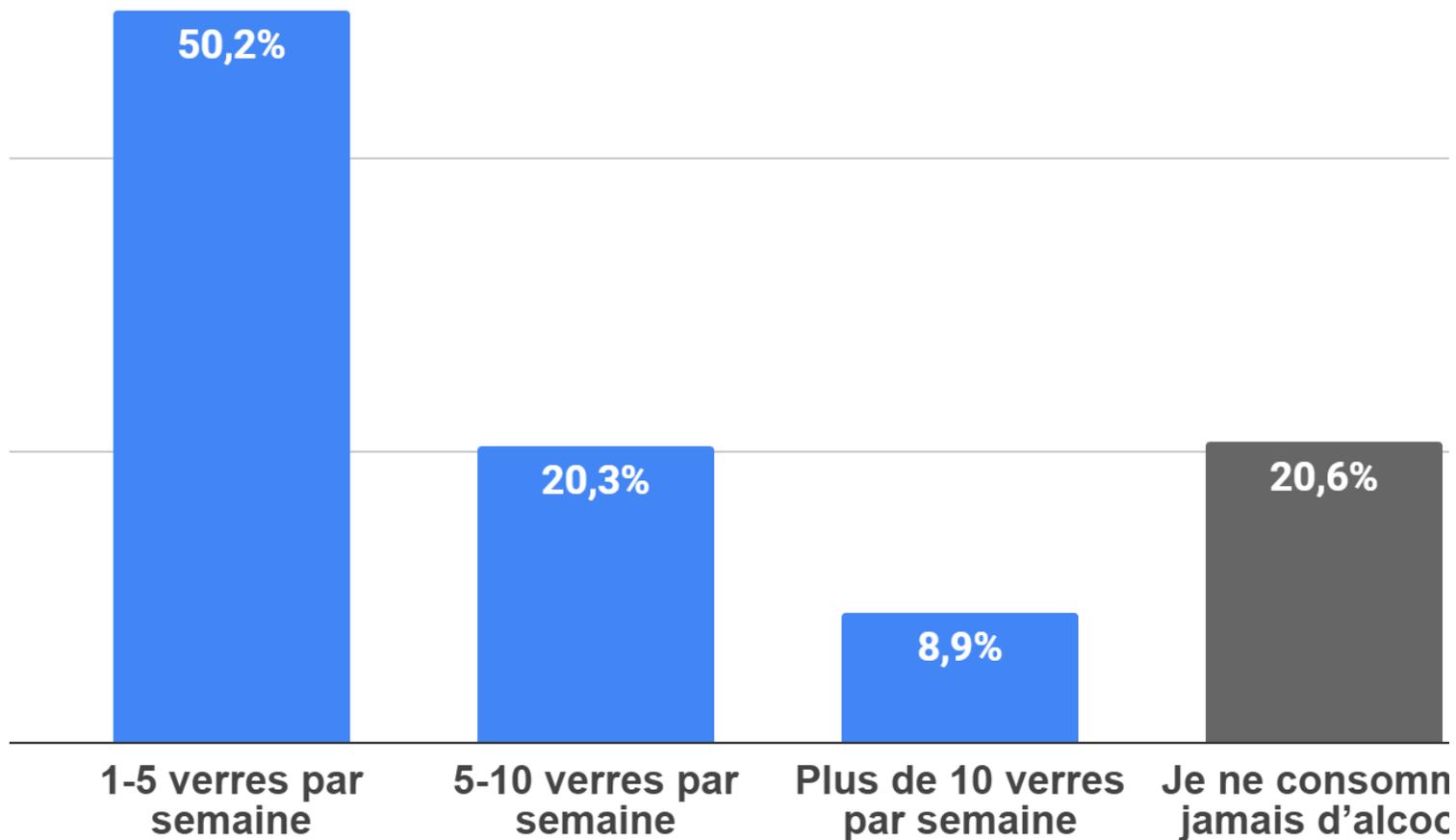




## 5. Le style de vie

### 5.5. La consommation d'alcool

- Combien de boissons alcoolisées consommez-vous par semaine ?

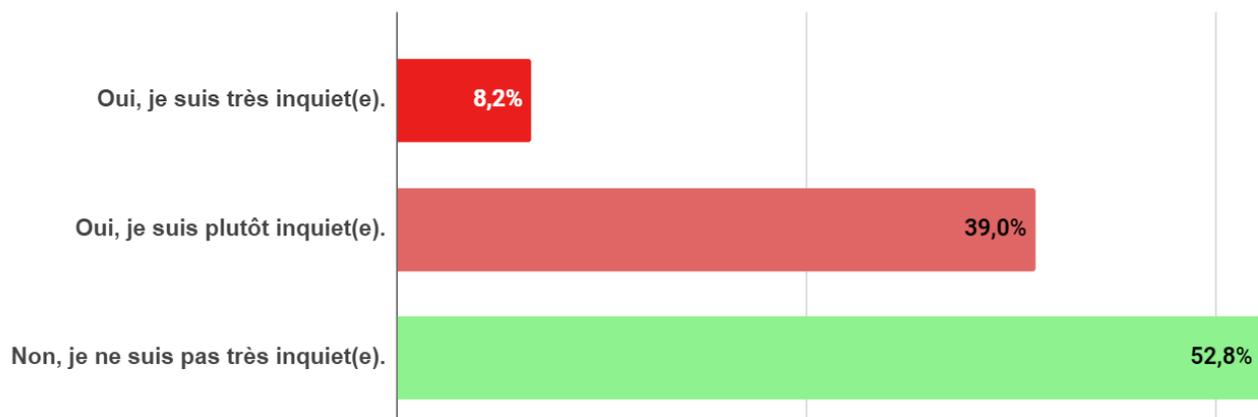




## 5. Le style de vie

### 5.6. degré d'inquiétude d'un risque de contamination

- En raison du Covid-19, craignez-vous d'être infecté (e) par un patient ou un confrère et de tomber gravement malade ?

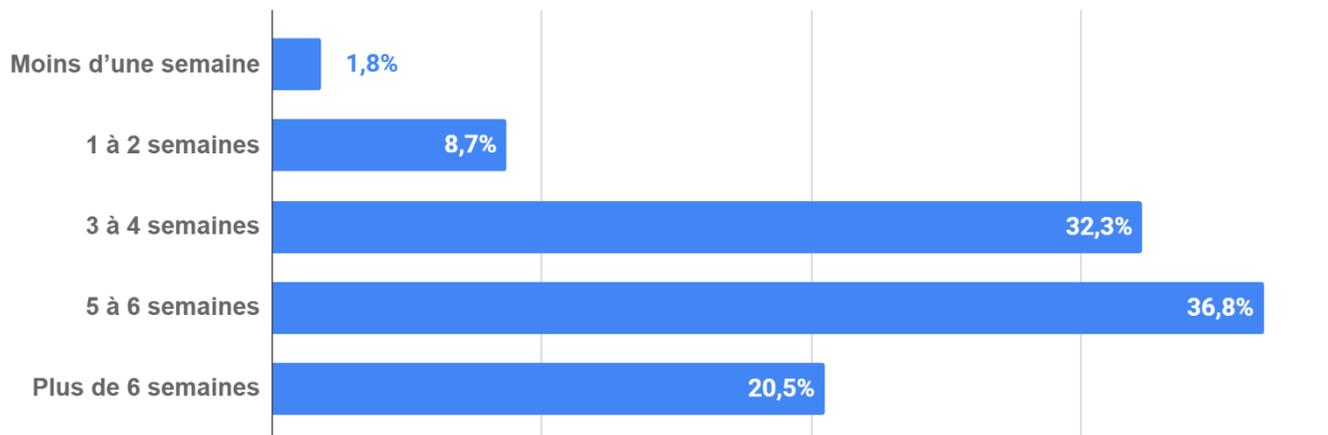




## 5. Le style de vie

### 5.7. Impact de la crise sanitaire sur les vacances

- Combien de semaines de vacances prenez-vous chaque année en temps normal ?



- Quel est l'impact de la crise sanitaire sur vos vacances en 2020 ?

