

En France, il est déjà connu que le taux de suicide chez les vétérinaires est 3 à 4 fois supérieur à celui de la population générale (chiffre variable selon les études). Mais depuis de nombreuses années, Le CNOV et Vêto-entraide, reçoivent de trop nombreux témoignages de confrères et consœurs vétérinaires en forte souffrance au travail. Jusqu'à présent, ces témoignages n'étaient que des bouteilles à la mer, non reliées les unes aux autres. Leur nombre croissant a amené peu à peu à s'interroger sur la profondeur de ce mal, sur ses racines et sur les moyens envisageables pour aider chacun et chacune de ces personnes souffrantes. Et plus encore à rechercher ce qu'il est possible de mettre en place pour prévenir ce mal-être dont chacun de nous peut, un jour, être atteint.

Une étude a donc été commandée auprès de UBFC (université de Bourgogne franche comté), en voici les grandes lignes, pour vous donner des pistes, et peut-être l'envie d'aller regarder cette recherche très sérieuse de plus près.

Pour certains, il peut sembler qu'elle enfonce des portes ouvertes, qu'elle ne fait que répéter des données connues, « oui nous n'apprenons rien ! », mais chiffrer et analyser ces données, c'est rationaliser le problème, offrir des pistes d'évolution, pour notre avenir, afin que les vocations ne meurent pas, et faire sortir de la banalité une situation qui n'est pas acceptable aussi bien d'un point de vue humain que confraternel.

Dans cette étude, l'échantillon de vétérinaires interrogés est composé de 17,5 % de la population totale. Les jeunes et les femmes y sont légèrement sur-représentés. Cette sur-représentation correspondant cependant à l'évolution actuelle de la population vétérinaire, les résultats sont donc, somme toute, représentatifs de la population. (localisation géographique, type et mode d'exercice sont assez proches des statistiques connues)

L'étude se penche en premier sur trois grands critères reconnus de santé mentale et physique afin d'évaluer fidèlement l'état de santé des répondants.

Elle s'attache ensuite à partir de ces critères à identifier les causes potentiels qui peuvent être à l'origine d'une variation significative et quel est leur poids réel dans la balance de l'état de santé de nos confrères/sœurs.

Enfin, elle met en lumière et explicite un phénomène de société qui touche tout particulièrement notre profession, l'addiction au travail autrement dénommée le workaolisme (de work et alcoolisme).

Critères et évaluation de la santé des vétérinaires français

*Le taux de Burnout notamment la dimension épuisement émotionnel

Il en ressort que **le taux de burnout est notoirement plus élevé dans notre profession que dans la population générale mais ne se traduit que rarement en premier lieu par une perte d'efficacité professionnelle**, il est le plus souvent accompagné par une forte capacité au cynisme.

L'épuisement émotionnel (sensation d'être vidé nerveusement, de ne plus avoir aucune motivation) **est la dimension du burn out la plus visible et ressentie par nos confrères et consœurs.**

Comme on pouvait (hélas) s'y attendre, les femmes, les hommes célibataires, les professionnels en canine ou NAC des milieux urbains ou semi-urbains, les salariés, en particuliers des réseaux et chaînes sont les plus impactés par ce phénomène d'épuisement émotionnel.

*Les troubles somatiques notamment les troubles du sommeil

Les troubles somatiques les plus fortement évoqués sont ceux liés au **trouble du sommeil** et aux **douleurs musculo-squelettiques** (36.6%), en particulier celles du dos (45.3%). Les **maux de tête** (31%) et les douleurs d'**estomac** ou nausées (26.7%) sont aussi des troubles souvent ressentis par les vétérinaires. Les femmes sont plus fréquemment atteintes que les hommes dans les troubles autres que musculo-squelettiques.

A noter que 18,1 % des vétérinaires souffrent d'une pathologie chronique, mais que cela n'influence pas leur « score » dans les autres variables de santé étudiées dans ce rapport.

*Les idéations suicidaires

Cette variable de santé est étudiée dans le but d'en trouver les facteurs prédictifs afin de favoriser la prévention du passage à l'acte. La particularité du métier est l'accès facile au produit nécessaire à l'injection létale, et la bonne maîtrise technique du geste. Évaluer la part liée à la personne et celle liée à la profession et aux conditions de travail est donc très difficile, puisque la comparaison avec la population générale est biaisée par cette spécificité.

De plus, idéation suicidaire ne veut (heureusement) pas toujours dire passage à l'acte. Cela doit plutôt être perçu comme un **indicateur de détresse psychologique extrême**, mais c'est de fait un facteur fortement corrélé aux tentatives de suicide, de même qu'une tentative de suicide est aussi un bon indicateur prédictif d'un risque suicidaire.

Il est assez alarmant de constater que **26.2 % de la population vétérinaire a eu envie de suicider de façon « occasionnelle à tout le temps » sur les semaines précédant le recueil du questionnaire.** (taux un peu plus faible chez les femmes (21.9%).

Vivre en couple diminue significativement ces taux pour toutes les catégories de vétérinaire.

Assez logiquement, ces variables de santé sont fortement corrélées les unes aux autres.

En effet ces troubles de la santé s'aggravent les uns, les autres dans un cercle vicieux de causalité circulaire négative.

Ce qu'il ne faut pas négliger, c'est que dans tous les cas les vétérinaires ayant des scores élevés de signes de **d'épuisement émotionnel ou d'idéation suicidaire** reconnaissent **ne pas oser demander de l'aide ni en parler**, car cela est, aussi bien dans la profession que dans la société, considéré comme un **signe de faiblesse honteuse !**

Suite à ce triste constat chiffré d'une mauvaise santé et d'un fort taux de détresse morale, il faut maintenant chercher les causes potentielles, et évaluer leur poids dans la dégradation de l'état de santé. Cela permet ensuite de cibler les leviers d'action et définir des actes « simples » à poser pour améliorer ce bilan peu glorieux. C'est ce que la deuxième partie de cette étude cherche à faire.

Causes potentiels de dégradation de l'état de santé, corrélation réelle

*Stresseurs professionnels :

La charge de travail (amplitude horaire, surcharge physique et cognitive) est évoquée par 84 % des professionnels et en particulier en zone rurale, l'**impact important sur la vie privée** et les conflits qui en résultent sont la **cause professionnelle numéro 1 dans les troubles du sommeil et l'épuisement émotionnel et numéro 2 des idéations suicidaires**.

Elle atteint **plus particulièrement les femmes** tous modes d'exercice confondus.

La peur de l'erreur (tout particulièrement peur du jugement des confrères chez les jeunes vétérinaires et des conséquences sur l'animal et la carrière) arrive en **cause professionnelle numéro 1 des idéations suicidaires et numéro 2 des troubles du sommeil et de l'épuisement émotionnel**.

Ce facteur de stress est plus important dans la population **travaillant avec les animaux de compagnie**, et en particulier **les femmes et les salariés**.

Le travail morcelé (imprévisible), les tensions entre collègues (salarié/employeur, problème de management, vétérinaires voisins et référés, manque de reconnaissance), les tensions financières (dont le fameux vétérinaire = nanti dans l'imaginaire populaire) se partagent les 3ème, 4ème et 5ème places des facteurs de stress.

En revanche, la *charge émotionnelle*, être *témoin de maltraitance* ou *craindre de se blesser*, bien qu'ils soient évoqués régulièrement et aient probablement un rôle dans la dégradation de l'état de santé, ne jouent qu'un faible rôle statistique directe dans la dégradation ou l'apparition des 3 variables de santé étudiées dans ce rapport.

Entre les lignes, apparaît que les préjugés sexistes et leurs conséquences (phénomène de société difficile à faire évoluer!) ont la vie dure. En revanche l'organisation du travail, un bon management des équipes, la confraternité bienveillante et le dialogue sociale sont des pistes valables pour diminuer la pondération négative de ces facteurs dans le mal être des vétérinaires au travail.

*Noyau évaluation de soi / personnalité

Il est fréquent d'entendre que le burn-out touche des individus « plus fragiles psychologiquement », d'où une honte à dire qu'on est touché. Il a donc été cherché à évaluer quelle pondération donner aux facteurs de « fragilité individuelle » dans l'apparition ou l'aggravation des troubles de la santé étudiés.

En résumé est-ce un problème de personnalité ou d'environnement !

Les 4 éléments retenus comme évaluateurs de la fragilité psychologique d'un individu sont :

l'estime de soi : évaluation plus ou moins positive que l'individu fait de lui-même (le respect et l'estime qu'il pense mériter)

le sentiment d'efficacité : évaluation de l'individu sur sa capacité à faire face aux événements de la vie

le névrosisme : sa tendance à s'auto-critiquer et à être sensible aux critiques négatives venant des autres

le locus de contrôle : la croyance de l'individu en sa capacité à contrôler soi-même ou non (destin environnement) les événements de sa vie

Selon ces critères les hommes, ceux qui sont en couple, ceux qui ont des enfants ont une évaluation de soi plus élevée que les autres.

Les statistiques sont claires et en accord avec l'idée intuitive qu'on s'en fait, une faible évaluation de soi est fortement associée à l'épuisement émotionnel (26% de la variance), les idéations suicidaires (16%) et les troubles du sommeil (19%).

Cependant, les stressseurs professionnels expliquent encore 22 % de la variance !

Et il faut noter que les calculs ont été fait sur le principe que la première variation avait lieu du fait de la personnalité, et était seulement ensuite liée aux facteurs professionnels... Autrement dit, cela suppose que les facteurs personnels contribuent à l'émergence des problèmes de santé avant l'apparition des stressseurs professionnels qui l'aggravent. Calculer dans l'autre sens : facteur professionnels en premier et les facteurs personnels aggravant, **le poids des stressseurs professionnels monte alors à 41 %!**

On voit donc bien que, si la personnalité et en particulier l'évaluation de soi joue un rôle, cela ne dédouane en rien les stressseurs professionnels comme facteurs majeurs dans l'apparition ou la dégradation des troubles de la santé tels que définis ici !

*Événements de vie (traumatisme)

Les changements brutaux et conséquents dans le cadre de vie de l'individu peuvent influencer sur sa santé, ici ont été étudiés les changements douloureux les plus notables :

Conjugaux (séparation, divorce,..)

Menaces à l'intégrité physique (agression ou accident)

Changement important de l'état de santé non en lien avec le travail (physique et psychologique)

Changements financiers

Maladie, décès d'un proche

Les chiffres sont là aussi sans appel, tout **ces facteurs ont bien un impact non négligeables sur l'état de santé (16%), mais une fois pris en compte cette influence** dans une analyse multi-factorielle, **les stressseurs professionnels gardent là-aussi une part essentielle (28%)** de la variation de santé des interrogés.

*Workaholisme (présentéisme)

Relation de dépendance toxique au travail (addiction comparable à l'alcoolisme !) elle touche **37.6 %** des vétérinaires de l'échantillon !

Elle se mesure notamment par le présentéisme : venir au travail même malade ou préoccupé d'une situation personnelle qui exigerait du repos.

Cela peut créer de fortes tensions dans leur vie privée.

Le workaholisme (dont le présentéisme est une des facettes) **est fortement corrélé au à l'épuisement émotionnel (32%) aux troubles du sommeil (17%) et aux idéations suicidaires (7%).**

Il s'agit bien d'une pathologie...

Le profil typique est : incapacité à déléguer, rigidité psychologique, style de travail inflexible ou compulsif, perfectionnisme excessif... Ce qui tend aussi à générer des tensions avec les collaborateurs de ces workaholiques...

Il y a donc sur cette facette une sensibilisation très importante à mener auprès de la population active pour leur permettre de prendre conscience de cette pathologie et de mettre en place les mesures nécessaires afin de lutter contre, car leur entourage aussi souffre de cette pathologie. La sensibilisation des étudiants est aussi une facette non négligeable, pour qu'ils puissent aborder leurs premières années en se méfiant dès le départ de cet écueil...

Cette étude conclut donc à l'importance des facteurs professionnels dans le mal-être des vétérinaires, et ouvre de belles voies de réflexions pour diminuer ces stresseurs. De nombreuses pistes sont à creuser notamment dans le management et la construction de cadres de travail rassurants et encourageants où le partage et la communication soit de mise, afin de mieux gérer l'organisation du travail et les décisions médicales difficiles (les deux plus grands facteurs de stress au travail d'après cette étude). De nombreuses possibilités et outils existent déjà en ce sens, et il est vital et urgent de les développer !

Cette étude alerte aussi sur le sujet non négligeable de l'addiction pathogène au travail, particulièrement présente dans cette profession. Là aussi une réflexion sur comment prévenir, guérir et sensibiliser pour une prise de conscience devient urgente à mettre en place auprès de la population de vétérinaire praticien. D'autant plus que les facteurs de pressions professionnels (notamment la charge de travail et l'attente de la clientèle) sont en forte augmentation depuis plusieurs années...

Chers consœurs, chers confrères, à vous la parole....

Eh oui si vous lisez bien, il s'agit en résumé pour nous d'apprendre à mieux et plus communiquer entre nous, pour prendre soin les uns des autres et nous soutenir confraternellement plutôt que de rester chacun dans son coin par peur de paraître ridicule....

Résumé : Cet article s'attache à souligner les grandes lignes de la recherche commandée par véto-entraide et le CNOV sur le mal-être des vétérinaires.

Il en ressort que les facteurs de stress professionnels ont un poids non négligeable sur l'état de santé général des praticiens et vétérinaires. En tout premier lieu une meilleure attention à la qualité de l'organisation du travail et l'équilibre entre travail et vie privée, ainsi que l'écoute et l'entraide entre confrères sont des voies d'amélioration à explorer. Autre piste très importante et peu envisagée jusqu'à ce jour, la sensibilisation et la reconnaissance par les pairs de l'addiction au travail ou workaholisme, afin qu'une véritable lutte et de la prévention puisse être menée.

Espérons que cette recherche ouvre enfin les portes vers de nouveaux modes de travail plus respectueux de l'humain derrière le véto, et à un avenir plus serein pour notre profession.