

Burn-out chez l'étudiant en médecine et le médecin en formation : quelles perspectives thérapeutiques en 2022 ?

Bien que souvent négligé et marginalisé, le burn-out chez les étudiants en médecine et les médecins en formation est une problématique qui ne doit pas être sous-estimée¹. En effet, dans ces sous-populations particulières, le burn-out peut être associé à des conséquences catastrophiques au niveau académique (abandon des études et diminution des performances académiques), professionnel (erreurs médicales plus fréquentes, absentéisme plus important et diminution de la productivité), psychique (augmentation du risque suicidaire, dépression plus fréquente et perte de la vie sociale) et comportemental (automédication, abus de substances et accidents plus fréquents)². De plus, alors que les étudiants en médecine et les médecins en formation sont déjà largement exposés au risque de burn-out^{3,4}, la souffrance psychique et émotionnelle intense induite par la pandémie actuelle de COVID19 a encore aggravé cette problématique du burn-out dans ces sous-populations particulières⁵. Dans ce contexte devenu encore plus difficile pour les étudiants en médecine et les médecins en formation, il semble indispensable d'identifier les potentielles stratégies thérapeutiques efficaces pour la prévention et la prise en charge du burn-out.

Dans ce numéro de la *Revue Médicale de Bruxelles*, Goncalves *et al.* présentent les résultats d'une revue systématique de la littérature dans laquelle ils ont évalué l'efficacité des stratégies thérapeutiques actuellement disponibles pour la prévention et la prise en charge du burn-out chez les étudiants en médecine et les médecins en formation. Cette revue systématique de la littérature réalisée selon les directives *PRISMA* dans les bases de données Pubmed et Lissa a permis d'identifier 9 études contrôlées randomisées. Malheureusement, sur base des résultats de cette revue systématique de la littérature, aucune des stratégies thérapeutiques ayant été utilisées dans les 9 études contrôlées randomisées incluses (amé-

nagement de trois horaires différents de travail, période protégée de sommeil, groupes de discussion animée, séances de débriefing, formation à la communication et à la gestion du stress, technique de réduction du stress dite « *BATHE* », *Mindfulness-Based Stress Reduction* et électro-acupuncture) ne semble être efficace tant dans la prévention que dans la prise en charge du burn-out chez les étudiants en médecine et les médecins en formation. Cependant, malgré cette absence de consensus, cette revue systématique de la littérature a le mérite d'être l'une des seules actuellement disponibles en français sur les stratégies thérapeutiques du burn-out chez les étudiants en médecine et les médecins en formation.

Cette absence de stratégies thérapeutiques validées scientifiquement pour la prévention et la prise en charge du burn-out chez les étudiants en médecine et les médecins en formation soulève beaucoup de questions. En effet, vu que ces sous-populations particulières sont à très haut risque de burn-out, il semble indispensable de poursuivre la recherche afin de pouvoir développer une meilleure approche tant préventive que thérapeutique de cette problématique chez les étudiants en médecine et les médecins en formation. Enfin, parallèlement à cette recherche de stratégies thérapeutiques du burn-out ciblées sur l'individu, il semble également important d'ouvrir des pistes de réflexion sur les potentielles adaptations institutionnelles à mettre en place dans nos structures d'enseignement et de stage afin de permettre le développement d'un environnement de travail optimal tant pour les étudiants de médecine que pour les médecins en formation.

C. POINT et M. HEIN

Service de Psychiatrie et Laboratoire du Sommeil,
Hôpital Erasme,
Université libre de Bruxelles (ULB)

BIBLIOGRAPHIE

1. Dyrbye L, Shanafelt T. A narrative review on burnout experienced by medical students and residents. *Med Educ.* 2016;50(1):132-49.
2. Gaston-Hawkins LA, Solorio FA, Chao GF, Green CR. The Silent Epidemic: Causes and Consequences of Medical Learner Burnout. *Curr Psychiatry Rep.* 2020;22(12):86.
3. Frajerman A, Morvan Y, Krebs MO, Gorwood P, Chaumette B. Burnout in medical students before residency: A systematic review and meta-analysis. *Eur Psychiatry.* 2019;55:36-42.
4. Rodrigues H, Cobucci R, Oliveira A, Cabral JV, Medeiros L, Gurgel K *et al.* Burnout syndrome among medical residents: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One.* 2018;13(11):e0206840.
5. Kannampallil TG, Goss CW, Evanoff BA, Strickland JR, McAlister RP, Duncan J. Exposure to COVID-19 patients increases physician trainee stress and burnout. *PLoS One.* 2020;15(8):e0237301.