Kiné actualité
L'HEBDO DE LA PROFESSION

PAYS :France
PAGE(S) :8-9
SURFACE :191 %
PERIODICITE :Bimensuel

DIFFUSION :6194
JOURNALISTE :Sophie Conrard

► 25 avril 2019 - N°1542

Psychiatre, le Dr Olivier Dubois dirige le seul centre thermal entièrement dédié à la prise en charge psychiatrique et psychologique : les Thermes de Saujon, en Charente-Maritime. L'équipe est spécialisée, avec notamment 10 psychiatres à demeure ainsi que des psychologues. Il propose depuis février une cure courte destinée aux professionnels de santé en souffrance, baptisée "Je dépose la blouse".

AUX THERMES DE SAUJON LES SOIGNANTS PEUVENT "DÉPOSER LEUR BLOUSE"

Kiné actualité : Combien de curistes accueillez-vous chaque année ?

Olivier Dubois : Chaque année, 10 000 personnes font une cure pour soigner des troubles anxieux, et 4 500 viennent à Saujon. La demande est forte mais globalement mal prise en charge : lorsque le trouble se développe en entreprise, l'employeur ne sait pas en assurer la prise en charge, et les médecins sont un peu éloignés du monde de l'entreprise. Du coup, ils ne sont pas toujours capables de bien orienter les patients. Depuis 20 ans, nous avons constaté que la part de curistes traités dans notre station pour un burn out augmente. En 2018, elle était de 23 %, contre 16 % il y a seulement 5 ans.

Notre prise en charge du burn out s'étoffe dans notre centre car nous avons été sollicités par l'ARS de Nouvelle-Aquitaine pour développer sur notre région un programme de repérage et de traitement de ces états pathologiques.

D.R.

Quelle est la plainte principale des gens qui viennent chez vous ?

Outre les professionnels de santé qui font un burn out (lire plus loin), 20 % de notre patientèle vient pour des troubles anxieux. Beaucoup ont des troubles du sommeil. Certains viennent pour un état dépressif réactionnel (sous forme d'épuisement chronique) : ces personnes présentent une tension psychique depuis longtemps, leurs défenses sont usées. Elles présentent des troubles de la concentration et commencent à déprimer. Dans le parcours de soins, il y a un temps pour la cure, qui peut permettre d'éviter une hospitalisation.

Vous avez créé "l'École thermale du stress". De quoi s'agit-il ?

Ce sont des programmes proposés aux curistes qui séjournent 3 semaines et complètent la prise en charge thermale classique. Elle a été créée en 2012. Nous y enseignons des techniques de gestion du

Tous droits de reproduction réservés

Kiné actualité
L'HEBDO DE LA PROFESSION

PAYS :France
PAGE(S) :8-9
SURFACE :191 %
PERIODICITE :Bimensuel

DIFFUSION :6194
JOURNALISTE :Sophie Conrard

► 25 avril 2019 - N°1542

sommeil, de la douleur chronique, pour se sevrer des anxiolytiques, réduire l'anxiété généralisée, etc. Nous utilisons les thérapies cognitivo-comportementales. Puis nous avons développé des formats de cure plus courts, pour répondre à la demande de certains curistes, dont les professionnels de santé. Il est plus facile pour eux de s'absenter 3 ou 5 jours de leur cabinet que 3 semaines. Le but de ces cures courtes est d'aider les professionnels ayant traversé un burn out à reprendre leur activité, ou de le prévenir chez ceux qui en ont repéré des signes précurseurs.

Comment avez-vous conçu les cures "Je dépose ma blouse" ? Comment est née l'idée ?

Ces derniers représentent 11 % de nos curistes, c'est un chiffre significatif ! Or ils n'étaient pas si nombreux il y a quelques années.
Pour nous, il était important que les professionnels de santé puissent être entourés comme il se doit. Ils donnent beaucoup aux autres. À un moment donné, c'est à eux de recevoir. Par ailleurs, leurs problématiques sont très spécifiques, différentes de celles rencontrées pour d'autres professions. Ils développent des mécanismes de défense qui les amènent à "rester en position de soignant", quitte à oublier de prendre soin d'eux-mêmes. Ils constatent souvent un écart entre leur idéal soignant et la réalité institutionnelle, et cet écart entraîne de la souffrance.
Nous avons constaté que le fait de les regrouper leur permet d'avoir une analyse plus fine de leur situation. La vie en groupe est intéressante aussi parce qu'elle leur permet d'échanger sur leurs mécanismes psychologiques et de partager leurs expériences.
La première session a eu lieu en février, une deuxième fin mars. D'autres sessions sont prévues en juillet et septembre. Chacune regroupe une dizaine de curistes.
Une cure de 3 jours coûte 300 € et une cure de 5 jours, 500 €.

En quoi consiste la prise en charge ?

Le programme est notamment centré sur le retour vers soi, en priorité : soigner et se soigner sont-elles 2 réalités antinomiques ? Ils travaillent sur la notion d'empathie, qui ne veut pas dire se donner à 100 % à son patient ou porter ses problèmes. Le but est de les amener à une prise de conscience. Cette mise à plat est nécessaire parce qu'une personne qui fait un burn out manque de recul, de capacité de discernement.
Le programme compte 7 thèmes : comprendre le symptôme d'épuisement professionnel chez les soignants, définir une vision personnalisée du soin, définir son positionnement par rapport au malade (sympathie, empathie, antipathie), se recentrer sur soi et trouver du plaisir dans son travail, etc.
Nous insistons beaucoup sur la reconnection au corps et nous ne voulons pas trop intellectualiser la prise en charge parce que les personnes qui font un burn out ont littéralement le cerveau "brûlé". Ils sont mentalement fatigués. Il faut travailler avec d'autres outils – qui agiront sur le cerveau. Dans ce cadre, la balnéothérapie s'avère très efficace. C'est sans doute l'approche qui a le meilleur ratio bénéfices/risques. Il y aussi du sport adapté, de la relaxation et d'autres techniques complémentaires comme le Qi Gong.

Quels sont les effets du thermalisme sur les troubles anxieux ? J'imagine qu'il y a eu des études probantes ?

On a tendance à séparer corps et esprit, alors que nous sommes un tout. Depuis plusieurs années, à Saujon, nous associons à la douceur des soins de balnéothérapie des programmes psycho-éducatifs encadrés alliant entretiens individuels, ateliers éducatifs et psychocorporels via l'École thermale du stress. Cet ensemble permet d'obtenir l'association d'un résultat médical naturel et d'une action préventive, favorisée par la mise à distance des facteurs de stress. Cette approche a été validée notamment par l'étude SPECTh [1]. Les résultats sur les symptômes du burn out comme la fatigue, le stress, les troubles du sommeil et la réduction des anxiolitiques sont aujourd'hui démontrés.
Cela nous a permis de construire ce nouveau format de cure et donné plusieurs idées. Nous avons par exemple conçu un programme de sevrage médicamenteux (7 % des professionnels de santé sont des consommateurs réguliers de benzodiazépines…) sur 3 semaines. Les résultats sont bons : 41 % des patients ont complètement arrêté de prendre des médicaments 6 mois après la cure, et 80 % ont réduit leur consommation d'au moins 50 %. L'assurance maladie a récemment signé une convention avec le Conseil national des établissements thermaux (Cneth) afin d'assurer la prise en charge financière de ce programme de sevrage à hauteur de 50 %.
Une autre étude [2] a montré que la cure était plus efficace que l'un des 2 médicaments habituellement prescrits pour traiter le trouble anxieux généralisé !

Peut-on venir sans prescription ?

S'agissant de programmes courts, il n'est pas nécessaire d'avoir une prescription. Les professionnels de santé qui le souhaitent nous contactent directement.

SOPHIE CONRARD

Pour plus d'infos :
ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr

[1] *Financée par l'Afreth (Association française pour la recherche thermale), l'étude* ***SPECTh****, coordonnée par les Thermes de Saujon, a permis de suivre 70 patients sur 4 centres (Bagnères, Néris, Saujon et Ussat) durant les 6 mois qui ont suivis leur cure thermale. Résultat : 41 % d'entre eux ont totalement arrêté leur consommation de benzodiazépines à la fin des 6 mois qui ont suivi la cure. Au total, plus de 75 % de la consommation médicamenteuse qui était prescrite initialement a totalement été arrêtée. Les patients qui ont totalement arrêté leur consommation médicamenteuse ont vu parallèlement leur état anxieux et dépressif s'améliorer plus spectaculairement que ceux qui n'ont pas réussi à l'arrêter.*

[2] *L'étude* ***Stop Tag*** *(2010), financée par l'Afreth dans les 4 mêmes centres thermaux, a montré que la cure avait des effets pérennes et que les effets bénéfiques continuaient d'augmenter entre la 4e et la 8e semaine après la fin de la cure.*

Tous droits de reproduction réservés