Bibliographie

LES 150 PRINCIPALES MALADIES PROFESSIONNELLES ET ENVIRONNEMENTALES
FRÉDÉRIC DESCHAMPS, SOPHIE DESCHAMPS
PARIS : ELLIPSES, 2021
BiUM-CHUV - Collection générale : BMI 25810 WA 400 DES
Cet ouvrage présente les principales maladies liées au travail et à l'environnement, leurs causes et leurs facteurs de risque, en s'appuyant sur des données et des références validées. Il s'adresse aux professionnel·le·s de santé, de la prévention et de la sécurité au travail.

ACCOMPAGNER LES SOIGNANTS ET LES AIDANTS : AVEC LES TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL
YANN MIKAELOFF, EDITH PERREAUT-PIERRE
MALAKOFF : INTEREDITIONS, 2025
BiUM-CHUV - Collection générale : BMI 26722 WY 87 MIK
La santé physique et mentale des soignant·e·s et des aidant·e·s est en crise. Les Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP) proposent des solutions concrètes pour réduire le stress, lutter contre la fatigue et prévenir l'épuisement professionnel.

ACCOMPAGNER SANS S'ÉPUISER : GUIDE À L'INTENTION DES PROFESSIONNELS DE LA RELATION D'AIDE
MICHELLE ARCAND, LORRAINE BRISSETTE
TOULOUSE : ÉDITIONS ÉRÈS, 2024
BiUM-CHUV - Collection générale : BMI 26591 WA 495 ARC + [En ligne]
Ce livre aide les soignant·es et les travailleur·euse·s sociaux·ales à comprendre leur épuisement, ses causes profondes et à agir pour retrouver énergie, motivation et équilibre personnel.

BURN-OUT : LES VOIES DE LA GUÉRISON [DVD]
UN FILM DE LORENZO CONSOLAZIONE
[PARIS] : BÉLIANE, 2024
BiUM-CHUV - Médiathèque : DVD 1120 WA 495 BUR
Burn-out : un mal invisible frappe des milliers de personnes. Symptômes, prévention et solutions, avec un panorama des pratiques en France, Europe et Amérique du Nord.

LE BURN-OUT DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ : PRINCIPES D'INTERVENTION THÉRAPEUTIQUE
MATHILDE BOUVIER [ET 9 AUTRES] ; SOUS LA DIRECTION DE MAGALI BRIANE
PARIS : VUIBERT, 2025
BiUM-CHUV - Collection générale : BMI 26660 WA 495 BUR
Face à l'épuisement des soignant·e·s, ce livre offre un programme TCC par étapes pour gérer les émotions, le burn-out et l'anxiété, et restaurer flexibilité et bien-être.

CHRONIQUES DU CARNET BLANC : RÉCITS D'UNE STAGIAIRE EN MÉDECINE [TÉMOIGNAGE]
LAURA GÖNCZY
CHÊNE-BOURG : MÉDECINE ET HYGIÈNE, 2024
BiUM-CHUV - Collection générale : BMI 26407 W 21 GON
Chroniques d'une stagiaire en médecine : scènes douces-amères et regards sensibles sur les relations humaines, les patient·e·s et les pratiques à l'hôpital et en cabinet.

CODE BLEU : COMMENT LE SYSTÈME DE SANTÉ RENDMALADES CEUX QUI NOUS SOIGNENT [TÉMOIGNAGE]
SIMON MALTAIS
QUÉBEC : EDITIONS DE L'HOMME, 2022
BiUM-CHUV - Collection générale : BMI 26077 WA 487.5 MAL
Fatigue, stress et burn-out dans la santé : le Dr Maltais a recueilli des témoignages et des conseils pour comprendre la crise du système et aider les médecins et les équipes à se protéger.

COMPORTEMENT ORGANISATIONNEL : ASPECTS HUMAINS DES ORGANISATIONS
ERIC GOSSELIN, SIMON L DOLAN, DENIS MORIN, LOUIS BÉLISLE ; CONSULTATION AMPARO JIMÉNEZ
MONTRÉAL QUÉBEC : CHENELIÈRE EDUCATION, 2022
BiUM-CHUV - Collection générale : BMI 26048 WA 400 COM
Comprendre le comportement humain en organisation : ce guide allie théorie, exemples concrets, exercices et outils numériques pour relever les défis du travail moderne.

GUIDE DE SURVIE POUR LES SOIGNANTS : PRENDRE SOIN DE SOI POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES
BARBARA JOANNOT
[MALAKOFF] : LAMARRE, 2020
BiUM-CHUV - Collection générale : BMI 25413 WA 495 JOA
Prendre soin de soi pour mieux soigner : ce guide aide les soignant·e·s et les aidant·e·s à gérer le stress, la charge mentale et l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle au quotidien.

PETIT GUIDE DE (SUR)VIE À L'USAGE DES SOIGNANTS
LAURENT SERAVALLI, PAMELA INDINO-BAMBI, CAROLINE ZOSSO
CHÊNE-BOURG : RMS, 2020
BiUM-CHUV - Collection générale : BMI 24963 WA 495 SER
Épuisement et stress dans le système de santé : trois soignant·e·s témoignent et partagent des pistes concrètes pour prévenir l'épuisement, retrouver du sens et cultiver le bien-être au travail comme dans la vie personnelle.

PRENDRE SOIN DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ : QUELLES MODALITÉS D'ACCOMPAGNEMENT POUR FAVORISER LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL? : DOSSIER [EN LIGNE]
COORDONNÉ PAR ANNE-PAULE DUARTE, MATTHIEU SIBÉ
PARIS : HAUT COMITÉ DE LA SANTÉ PUBLIQUE, 2020
Disponible : https://www.hcsp.fr/explore.cgi/Adsp?clef=1171
Dossier sur la qualité de vie au travail des soignant·e·s présentant les enjeux, les recherches, les pratiques managériales, les initiatives et les formations pour améliorer les conditions de travail, la qualité des soins et le bien-être des professionnel·le·s.

RÉFÉRENTIEL DE MÉDECINE DU TRAVAIL
[SOUS LA DIRECTION DE PEGGY KRIEF, DAVID MIEDINGER, ANJA ZYSKA CHERIX, SAMUEL IFF, JACQUES PRALONG, HOLGER DRESSEL
CHÊNE-BOURG : RMS EDITIONS/MÉDECINE & HYGIÈNE, 2023
BiUM-CHUV - Collection d'enseignement :
BMI 26293 WA 400 REF
Guide complet de santé au travail pour les médecins et les étudiant·e·s : préparation aux examens, QCM, vignettes cliniques et outils pratiques pour une prise en charge globale des patient·e·s.

LES RESCAPÉS DU BURN-OUT : COMMENT SURMONTER LE MAL DU TRAVAIL [BANDE-DESSINÉE]
PHILIPPE ZAWIEJA , JEAN-FRANÇOIS MARMION ; [ILLUSTRATIONS] MADEMOISELLE CAROLINE
[PARIS] : LES ARÈNES, 2023
BiUM-CHUV - Médiathèque : BMI 26250 WA 495 ZAW
Comprendre et surmonter le burn-out à travers une BD qui suit trois personnages, explore les causes et les conséquences de l'épuisement professionnel et présente des pistes pour le repérer, se faire accompagner et retrouver un équilibre de vie.

LE TRAVAIL EST MALADE : IL NOUS FAIT SOUFFRIR
MAXIME BELLEGO
LOUVAIN LA NEUVE : DE BOECK , 2021
BiUM-CHUV - Médiathèque : BMI 26079 WA 495 BEL
Le travail peut rendre malade : cet ouvrage décrypte les effets du stress, de la désorganisation et de la perte de sens, et propose des pistes pour retrouver un équilibre et un bien-être au travail.

À retrouver sur le catalogue Renouvaud

La BiUM vous parle de la santé des soignant·e·s

28.10.2026 –2.12.2026

avec Vincent Mottier, médecin-assistant à Unisanté, dans le Département de santé, travail et environnement (DSTE).

Après ses études de médecine à l'Université de Lausanne, Vincent Mottier travaille deux ans au service de médecine interne du CHUV, où il rejoint ensuite le Service de médecine du personnel pour se former en médecine du travail. Son activité se concentre sur la réinsertion professionnelle, le soutien et les consultations d'urgence.

Il poursuit actuellement sa formation au DSTE d'Unisanté, avec des consultations centrées sur l'aptitude au travail : suivi des travailleur·euse·s de nuit, des chauffeur·euse·s poids lourd et évaluation des policier·ère·s pour l'entrée à l'école de police.

WA 400 : c'est sous cette cote que se rangent, à la BiUM, une trentaine d'ouvrages consacrés à la médecine du travail et à la santé au travail. Deux lettres, un chiffre, qui traduisent un sujet essentiel : la santé des soignant·e·s.

Pour y voir plus clair, nous avons rencontré Vincent Mottier. Il présente les missions de cette discipline, les difficultés du terrain et les enjeux physiques comme psychologiques. Le médecin revient aussi sur la prévention de la souffrance au travail et sur la place, parfois fragile, de la parole des soignant·e·s.

CHUV Unil.

BiUM Focus Collections

Quel est le rôle de la médecine du travail dans un hôpital universitaire ?

Il est multiple. D'une part, il concerne la santé des soignant·e·s, notamment somatique.

D'autre part, il s'agit d'un rôle de connaissance de l'institution et des enjeux liés au poste de travail. Cette position permet de mieux soutenir la reprise professionnelle après un arrêt, en tenant compte des attentes et des besoins du service et de la personne concernée.

Enfin, la médecine du travail permet de faire le lien entre la sphère privée, liée à la maladie, et la sphère professionnelle. L'objectif est de réunir ces deux dimensions tout en respectant les droits de la personne, afin de favoriser la meilleure reprise possible.

Quelles sont ses principales responsabilités envers les soignants ?

Elles reposent avant tout sur un devoir d'équité.
La responsabilité centrale du médecin du travail est d'être une personne-ressource, de confiance, tout en restant neutre dans les situations. Il ne s'agit pas d'envenimer un conflit existant en prenant parti, ni de se positionner systématiquement du côté de l'employeur. En tant que médecin du travail, et non médecin-conseil, son rôle est justement de se situer à l'interface, avec une posture d'impartialité.

Cette neutralité permet de soutenir au mieux le·la soignant·e, en se concentrant sur ce qui est nécessaire à son accompagnement. Cela ne signifie pas toujours aller dans son sens, mais plutôt réfléchir à ce qui est le plus approprié à sa situation.

Ce soutien peut prendre différentes formes : accompagnement dans la reprise, réponses à des questionnements, prise en compte de préoccupations liées à la santé et la sécurité au travail ou encore interventions en amont, idéalement avant l'apparition de problématiques de santé par la mise en œuvre de mesures de protection primaires suite à l'évaluation des risques professionnels, par exemple lors d'exposition à des médicaments cytostatiques ou des rayonnements ionisants, particulièrement pour les travailleuses enceintes.

Quels sont les principaux risques pour la santé physique et mentale des soignants ?

Sur le plan physique, on retrouve en premier lieu la possibilité de blessure auto-infligée, notamment les accidents d'exposition au sang comme le fait de se piquer. Il existe aussi des dangers liés aux patient·e·s, comme les accidents ou, plus rarement, les agressions, ainsi que des situations où le soignant se blesse en voulant aider, par exemple en essayant de rattraper un·e malade en train de tomber. Enfin, s'ajoutent des risques plus généraux liés à l'environnement, comme les chutes dans les escaliers, qui ne sont pas spécifiques à l'hôpital mais présents dans toute entreprise.

Sur le plan mental et psychologique, les difficultés sont souvent plus importantes. On peut les comparer à ceux d'autres professions à forte dimension sociale, comme l'assistance sociale ou l'enseignement. Le travail implique une forte charge émotionnelle, des interactions avec les familles et une exposition répétée à des situations inhabituelles, notamment la confrontation à la mort, qui finissent par devenir familières. On retrouve également les contraintes subies tel que l'augmentation de la charge administrative au détriment du contact avec les patient·e·s. Cela peut créer un décalage entre le ressenti du·de la soignant·e et celui des patient·e·s ou de leurs proches.

Le principal risque reste celui de l'épuisement, souvent lié au surinvestissement. Avec le temps, chacun·e développe des mécanismes d'adaptation : prendre de la distance, s'investir davantage, trouver des ressources en dehors du travail. Il est fréquent de devoir réajuster sa manière de faire au cours de son parcours.

Comment prévenir la souffrance au travail ?

Cette question complexe peut être abordée en trois étapes : d'abord la prévention primaire, qui est le levier le plus efficace. Ensuite, les actions de prévention secondaire de dépistage à mettre en place dès les premières difficultés. Enfin, la prise en charge du problème une fois installé, nécessaire mais généralement moins efficace et pourtant souvent la plus utilisée.

Concrètement, la prévention repose avant tout sur l'information et la formation. Promouvoir la littératie en santé mentale au travail est essentiel : faire connaître ces problématiques, apprendre à les reconnaître et à les identifier, aussi bien pour les cadres que pour les professionnels de première ligne. Beaucoup de personnes présentent des signes précoces, fatigue, irritabilité, sans forcément faire le lien avec une souffrance plus profonde. Le fait de savoir que ces situations existent, qu'elles sont fréquentes et qu'on n'est pas seul, permet d'agir plus tôt et de demander de l'aide à un moment où elle peut être pleinement utile.

Ensuite, il est important de proposer des dispositifs pour les personnes déjà en difficulté : des structures d'écoute, d'orientation et d'accompagnement, y compris lorsque la capacité de travail est altérée. Cela inclut aussi la préparation et le soutien à la reprise professionnelle.

Enfin, au niveau organisationnel, certains ajustements peuvent jouer un rôle clé : plus de souplesse dans les horaires, des possibilités d'adaptation du travail, par exemple pour mieux concilier vie professionnelle et vie privée et surtout un climat qui permet de parler des difficultés sans crainte. Pouvoir dire à sa hiérarchie qu'une situation devient difficile est un levier important, mais qui dépend beaucoup de la culture de l'institution.

Les soignants osent-ils aujourd'hui parler de leur souffrance ? Qu'est-ce qui facilite ou freine cette parole ?

Oui, la parole s'est nettement libérée ces dernières années. Il existe désormais davantage d'espaces d'écoute, de groupes de parole et même d'associations dédiées. Des dispositifs comme ReMed (Réseau de soutien de la FMH pour les médecins) ou les organisations des médecins assistants, telles que l'ASMAC/ASMAV (Association suisse des médecins assistant·e·s et chef·fe·s de clinique) offrent aujourd'hui un cadre structuré pour s'exprimer.

Cependant, cette ouverture varie selon les profils. Chez les soignants ayant des postes plus stables, comme les infirmières ou d'autres professionnels paramédicaux, il peut être plus facile de mobiliser ces ressources, notamment parce qu'il y a une perspective de long terme dans leur poste. À l'inverse, chez les médecins assistants, la parole semble parfois plus retenue. Le cadre de formation, les contrats à durée déterminée et la crainte que cela impacte leur parcours ou retarde leur progression peuvent freiner le recours à ces dispositifs, même si le soutien institutionnel existe.

Les échanges directs entre collègues se sont aussi développés : parler entre pairs est aujourd'hui beaucoup plus courant et moins tabou qu'auparavant. De même, consulter un·e professionnel·le de manière privée ne pose généralement pas de difficulté particulière.

En revanche, le principal frein reste le fait de s'ouvrir à la hiérarchie ou à l'employeur. Cela touche à des éléments relevant de la sphère privée, qui ne sont pas toujours directement liés au travail et peuvent susciter des craintes. ●