

Des résultats préliminaires ont fait l'objet d'une soutenance de thèse de Médecine en octobre 2022.  
L'article présentant les résultats finaux est en cours de soumission dans une revue scientifique internationale

## Effets des programmes de formation à la pleine conscience sur le burnout : une revue systématique originale à partir de 49 essais contrôlés randomisés

Dyna Shoker<sup>1,2</sup>, Laura Desmet<sup>1</sup>, Nelly Ledoux<sup>1</sup>, Anne Héron<sup>1,3,\*</sup>

<sup>1</sup> Unité de Recherche Arc en Ciel UF657, Centre Hospitalier de Dreux, Groupement des Hôpitaux Publics Euréliens GHT HOPE, France

<sup>2</sup> Cabinet Médical de la gare de Nyon, Suisse

<sup>3</sup> Université Paris Cité, Faculté de Santé-Pharmacie, F-75006 Paris, France

\*Correspondance : [anne.heron@u-paris.fr](mailto:anne.heron@u-paris.fr)

**Résumé.** Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, l'épuisement professionnel (burnout) est un syndrome conceptualisé comme résultant d'un stress professionnel chronique qui n'a pas été géré avec succès. Il se caractérise par un épuisement émotionnel, un cynisme à l'égard du travail et des autres, associé à un sentiment de manque d'accomplissement personnel. La prévalence mondiale du burnout s'élèverait à 20 % de la population active. En France, en 2017, la Haute Autorité de Santé proposait que la pleine conscience pourrait constituer une intervention de choix en cas de burnout, tout en soulignant l'hétérogénéité et le faible nombre d'études.

**Objectif.** Afin d'actualiser les données sur le sujet, nous avons réalisé une revue systématique de la littérature scientifique internationale basée sur des essais contrôlés randomisés (ECR) évaluant les effets de programmes standardisés de pleine conscience sur le burn-out.

**Méthodes.** Les articles ont été sélectionnés selon les recommandations PRISMA. Les bases de données EMBASE, PubMed/MEDLINE, EBSCOhost, HAL ont été recherchées avec les mots-clés « mindfulness », « burnout » et « randomized » dans le titre et le résumé de chaque article.

**Résultats.** 49 ECR ont ainsi été sélectionnés. Les ECR ont évalué les effets de 31 programmes de pleine conscience différents. Plus des deux tiers des ECR ont montré un effet bénéfique significatif sur au moins un indicateur de mesure du burnout.

**Conclusion.** Cette revue systématique confirme que les interventions basées sur la pleine conscience sont des approches de choix pour prévenir le burn-out.

