



Au cœur d'être en vie

Récit par Sarah de Leeuw

La D^{re} Jessica Otte a grandi sur une ferme d'agrément dans le Nord ontarien, tout près de Thunder Bay. Les rituels habituels d'un tel environnement l'ont entourée pendant toute sa jeunesse. Son frère et elle passaient leur temps à soigner les poules et à fendre du bois, à jouer au hockey sur l'étang des castors et à explorer les grands espaces. Elle n'avait aucune envie de devenir médecin.

« Mon père a perdu son emploi quand j'étais jeune. Il est retourné aux études pour devenir infirmier et nous avons commencé à parler du corps humain et des soins, se rappelle Jessica. C'était une incitation à travailler fort et à faire preuve de curiosité. Nous parlions toujours de sujets philosophiques en famille. Nos napperons

sur la table étaient des cartes du monde ou du système solaire. À l'heure du souper, nous étions toujours à bavarder, à discuter et à vérifier des faits dans l'atlas ou le dictionnaire. »

Lorsqu'il fut temps d'aller à l'université, une jeune femme venant du milieu agricole choisit comme spécialisation les systèmes cognitifs et travaillait en laboratoire à étudier la conscience et l'interface entre les personnes et les ordinateurs.

Cependant, il manquait quelque chose. « En tant qu'être humain équilibrée, l'établissement de connexions avec autrui et mon émerveillement pour les capacités humaines ont toujours fait partie intégrante de moi », se rappelle la D^{re} Otte lorsqu'elle parle de créativité, de l'esprit humain, des sports, de la vie, de vivre pleinement quoi.

The English version of this article is available at www.cfp.ca on the table of contents for the February 2016 issue on page 246.

«C'est ce qui m'a attirée vers la pratique familiale. On peut tout y faire, des accouchements aux soins palliatifs. Ce travail exige nos mains, notre cerveau et notre cœur.»

Peut-être était-ce le cœur, comme une métaphore, comme un stimulant philosophique, comme une structure anatomique si intrinsèquement reliée à la vie et à la mort dans l'imagination humaine, qui a ultimement inspiré le cheminement de Jessica? Elle est maintenant hospitaliste et exerce la pratique générale à Nanaimo, en Colombie-Britannique, mais elle travaille aussi sur un plan bien plus large, en politiques et en éducation.

Peut-être que ce sont les philosophies du cœur qui la convainquent d'écouter attentivement les patients lorsqu'ils parlent de ce qui leur importe et de leur qualité de vie et l'amènent à se demander parfois si moins d'interventions se traduisent par de meilleurs soins. «Il nous arrive de poursuivre cette façon d'en faire plus, d'investiguer les détails que nous avons trouvés. Mais, si nous parlons très attentivement avec un patient, surtout un patient plus âgé, au sujet de ce qui lui tient à cœur, parfois, ce qu'il veut est très différent de la recherche d'un diagnostic.»

La D^{re} Otte prend ombrage du concept de la prestation de soins axés sur la maladie plutôt que centrés sur le patient. Les médecins peuvent penser à tort que les patients s'attendent à toutes les réponses. Les patients peuvent croire qu'ils ne devraient pas remettre en question l'expertise des médecins. Souvent, l'essentiel, c'est plutôt d'être à l'aise de part et d'autre avec l'incertitude et d'avoir une solide relation patient-médecin qui repose sur les objectifs du patient parmi lesquels le fonctionnement et la qualité de vie ont souvent préséance sur la longévité.

Lors d'une visite auprès de patients dans un centre de soins de longue durée, la D^{re} Otte a été témoin de la déception sur le visage d'une femme âgée fragile souffrant de démence et de diabète léger lorsqu'elle s'est fait «prendre» à cacher des tablettes de chocolat. Ce fut une expérience banale mais polarisatrice pour Jessica: pour cette femme, les médicaments multiples et la diète restrictive étaient une approche médicale plutôt qu'humaine.

Peut-être était-ce les métaphores du cœur qui ont inspiré la D^{re} Otte à réfléchir à sa pratique et à éventuellement la consacrer à aider les patients à éviter les surdiagnostics et les soins inutiles, à cette prédilection qu'ont les médecins à résoudre les problèmes, à trouver des solutions.



PHOTOS (EN HAUT, DE GAUCHE À DROITE)

La D^{re} Otte sur sa ferme à Nanaimo, C.-B.; examinant son jardin en hiver en compagnie de sa chatte Sophie; nettoyant en prévision des plantations au printemps; à la maison avec son conjoint, Ian Reilly.

EN BAS

La D^{re} Otte admire le paysage aux alentours en canotant sur l'étang des castors dans sa cour.



Dans un effort pour en arriver à une telle solution, la D^{re} Otto dirige le site web *En médecine, moins peut vouloir dire plus* (www.lessismoremedicine.com). Elle est clinicienne chef de file et participante active à la campagne Choisir avec soin Canada. Elle est aussi championne du mouvement plus large visant la pertinence des soins de santé, qui intègre la prise de décision partagée et insiste sur la pratique centrée sur le patient et éclairée par des données probantes. Comme elle le souligne sur son site web et dans ses conférences, ses travaux stratégiques et ses interactions cliniques: « Plus ne veut pas toujours dire mieux. Les patients et les professionnels de la santé peuvent travailler ensemble à améliorer les résultats en santé tout en minimisant les interventions nuisibles et inutiles. Si nous évitons les examens et les traitements qui ne sont pas nécessaires, nous pouvons nous concentrer sur les éléments qui importent véritablement. »

La D^{re} Otto espère une transformation dans la pratique médicale. Elle y travaille dans le cadre d'un processus qu'elle dit en 2 volets: « Une approche à la médecine selon laquelle moins peut vouloir dire plus implique d'abord de changer la culture de la médecine à un haut niveau et, deuxièmement, de changer les façons d'interagir au quotidien entre les médecins et les patients ». Elle aspire à inspirer un changement dans les pratiques en enseignant aux étudiants et aux résidents et en prononçant des conférences.

Il est aussi essentiel de fournir les outils nécessaires à cette transformation. Des activités organisées par Jessica sous forme de séances scientifiques nouveau genre mettent en évidence des cas où des patients ont vécu « trop de médecine » et elle travaille à intégrer les documents d'information de Choisir avec soin dans les ressources Pathways à l'intention des médecins en Colombie-Britannique. La D^{re} Otto adopte aussi la perspective de la pertinence dans ses travaux stratégiques avec le Doctors of BC Council on Health Economics and Policy et la Society of General Practitioners de la Colombie-Britannique

La D^{re} Otto croit qu'il ne suffit pas de confronter le concept des examens et des traitements inutiles ou nuisibles, mais aussi notre manque de réceptivité à avoir un dialogue au sujet de la mort ou à accepter la mort comme une étape naturelle de la vie.

« Mon père a reçu ses soins palliatifs à la maison. Ma grand-mère maternelle est décédée en toute tranquillité spirituelle. Elle était stoïque et ne souhaitait pas de traitements pour prolonger sa vie. Elle a simplement





dit : « Je suis prête à partir », puis elle s'est éteinte. La mort est un sujet tabou. Mais, une bonne mort existe bel et bien. C'est une mort contre laquelle on ne lutte pas. »

La D^{re} Otte fait vite observer que la conclusion d'un accord conjoint entre un patient et un médecin sur les examens et les traitements qui pourraient ne pas être nécessaires ou souhaitables est un exercice délicat qui peut se révé-

ler un terrain glissant. Certaines de ses réflexions au sujet de cette complexité lui viennent de ses années de travail dans le Nord arctique du Canada : « Les taux d'infection, de traumatisme et de suicides sont considérablement plus élevés dans les collectivités nordiques éloignées que dans le Sud. La mort y est très présente, trop même, et les personnes sont inévitablement attristées de la perte de leurs proches. Mais ce n'est pas nécessairement la mort qui les dérange. »

« Il y avait une réelle humilité face à la mort, une proximité avec elle dans une certaine mesure. Je ne connais pas bien la culture inuite, admet Jessica, mais il me semble que ce peuple a moins peur de la mort et est plus réceptif à en parler ouvertement. »

La D^{re} Otte s'imprègne à la fois de ses souvenirs dans le Grand Nord et de son enfance sur la ferme lorsqu'elle s'engage de manière plus profonde envers ce qui compte réellement pour les gens, au sujet du diagnostic entre médecins et patients et de tout ce qui entoure le fait d'être en vie dans ce monde. 🍁

La D^{re} Otte est médecin de famille et pratique à Nanaimo, en Colombie-Britannique, et est clinicienne chef de file auprès de Choisir avec soin Canada dans sa province. Choisir avec soin est une campagne qui vise à aider les cliniciens à entamer des conversations à propos des examens et des traitements inutiles (visitez le site web à www.choisiravecsoin.ca). En médecine, moins peut vouloir dire plus est une plateforme qui regroupe et partage des ressources concernant la pertinence des soins en médecine, y compris des articles, des vidéos, des blogues et des outils concrets pour les soins directs aux patients (visitez le site web à www.lessismoremedicine.com).

Le Projet de la page couverture Les visages de la médecine familiale a évolué pour passer du profil individuel de médecins de famille au Canada à un portrait de médecins et de communautés des diverses régions du pays aux prises avec des iniquités et des défis omniprésents dans la société. Nous espérons qu'avec le temps, cette collection de pages couvertures et de récits nous aidera à améliorer nos relations avec nos patients dans nos propres communautés.

PHOTOS (À GAUCHE, DE HAUT EN BAS)

La D^{re} Otte qui travaille sur le site web de En médecine, moins peut vouloir dire plus; dans bien des cas, moins, c'est mieux.

PHOTOS (À DROITE, DE HAUT EN BAS)

Le site web de la campagne Choisir avec soin Canada; une affiche de la campagne (reproduite avec l'autorisation de Choisir avec soin Canada). La D^{re} Otte à l'écoute d'une patiente; blaguant avec le D^r Peter Metrowich à l'urgence.

PHOTOGRAPHES

Photos par Cathie Ferguson, Victoria, C.-B.

Photo du canotage sur l'étang des castors par Ian Reilly.

