



Ajuster l'équilibre

Shirley Schipper MD CCMF FCMF

Au cours des dernières années, j'ai assumé de nouvelles responsabilités et j'ai eu l'occasion de rencontrer des apprenants et des collègues en début de carrière pour qui j'ai pris un rôle de mentore. On me pose parfois des questions sur l'équilibre entre mon travail et ma vie personnelle. Il y a plusieurs années, je disais que je mettais du temps de côté pour voyager avec mon conjoint, que j'essayais de ne pas apporter mon travail à la maison et que je m'assurais d'avoir des activités à faire dans mes temps libres.

Je ne suis pas certaine que je maintiens un équilibre entre mon travail et ma vie personnelle, car honnêtement, il n'y avait pas grand-chose à concilier — pas d'enfants, peu d'activités communautaires — et ma carrière d'universitaire et de praticienne était loin d'être compliquée.

De plus, maintenir l'équilibre ne reflète pas vraiment ce que je faisais à l'époque — ni aujourd'hui d'ailleurs, maintenant que je suis médecin de famille universitaire et que j'occupe un poste de direction dans mon organisation. *L'équilibre, c'est une condition de vie dans laquelle tout est distribué de façon égale et bien proportionnée.* Maintenir l'équilibre entre le travail et la vie personnelle signifie qu'il faut en faire moins d'un côté et plus de l'autre, peser l'un contre l'autre, ou prendre plus de temps pour soi ou pour sa famille, malgré le travail ou à son détriment. Il n'y a que 24 heures dans une journée.

Après quelques années, j'ai commencé à décrire ce que je faisais comme l'«intégration» de mon travail et de ma vie personnelle, et c'est devenu le nouveau mot d'ordre. Pas besoin de contrebalancer l'un ou l'autre, il suffit d'unir les deux. Mais qu'est-ce que cela implique, au juste? Mieux gérer mon temps et mon énergie au travail? Amener mes enfants aux réunions? Écouter des balados médicaux pendant que je conduis ou que je m'entraîne? Prendre mes vacances en fonction des congrès et aller aux séances de formation pendant que ma famille s'amuse à Disneyland? Ce n'est pas vraiment intégrer le travail et la vie personnelle, mais plutôt je les ai empilés.. Cette façon de vivre ne donne pas à mon cerveau le repos dont il a besoin. Même si je suis convaincue que d'autres s'en sont beaucoup mieux acquittés, cette description me pose un problème.

D'une certaine façon, l'idée qu'il faut maintenir un équilibre entre le travail et la vie personnelle est fondée sur la présomption — à mon avis, en tout cas — que le travail est généralement un mal, et la vie personnelle, un bien. Il faut mettre l'accent sur la vie de famille pour faire contrepoids à notre travail très difficile. Mais si l'on aime sincèrement notre travail? Si les choses ne vont pas toujours bien à la maison: la maladie, les difficultés conjugales, les problèmes avec les enfants, le divorce, les rénovations, les dettes. Parfois, le travail est une merveilleuse façon de se changer les idées. Et si vous faites partie d'une belle équipe, travailler est d'autant plus agréable et satisfaisant.

En octobre 2019, l'Association médicale canadienne a publié un rapport sur les facteurs comportementaux et professionnels prédictifs des issues psychologiques¹, qui examine des données

recueillies lors du Sondage national sur la santé des médecins de 2017. Ce rapport s'est surtout intéressé à certaines variables professionnelles et comportementales associées à des indicateurs de la santé et du bien-être. Le sondage a révélé que 62% des répondants étaient satisfaits ou très satisfaits de l'intégration de leur travail et de leur vie professionnelle (donc, plus d'un tiers en était insatisfait!). Les résidents et les femmes auraient un moins haut taux de satisfaction que les médecins en exercice et les hommes, respectivement. Alors que les médecins qui exercent depuis 11 à 20 ans avaient plus tendance à être insatisfaits, la satisfaction semblait s'améliorer après 30 années d'exercice. Comme prévu, de nombreux facteurs comportementaux et professionnels contribuaient au bien-être ou à la satisfaction (p. ex., activité physique, lieu de travail, spécialité), ayant même une incidence sur les issues psychologiques (la satisfaction professionnelle avait un effet sur l'épuisement professionnel, l'équilibre émotionnel, etc.). Moi qui exerce la médecine depuis plus d'une vingtaine d'années, je peux dire que l'équilibre entre mon travail et ma vie personnelle a changé au cours de ma carrière.

Il m'a fallu du temps pour réaliser que mon équilibre est lié davantage à ma personnalité qu'à ma façon de gérer mon temps. Je suis introvertie, solitaire. C'est lorsque je suis seule à la maison et que je ne parle à personne que je me sens le mieux. J'éprouve de la difficulté à socialiser et à parler en public. J'aime le calme et la solitude. Je suis aussi très, très occupé. J'ai deux adolescents, je suis toujours en déplacement, et je pratique un métier chaotique et exigeant. Ma vie, c'est gens par-dessus gens.

Je n'ai pas besoin qu'il y ait un équilibre entre mon travail et ma vie personnelle. Ce qui fonctionne pour moi, c'est un équilibre entre le temps passé avec des gens et le temps passé seule. J'essaie de rendre mes réunions de travail et mes rendez-vous efficaces et fructueux, favorables à l'interaction et aux relations. Il en va de même à la maison. J'adore passer du temps avec mes amis et ma famille, et je fais des efforts pour avoir des rapports dynamiques, enrichissants et joyeux avec les gens. En bonne introvertie que je suis, je m'assure d'avoir des moments d'isolement total au travail pour écrire, m'informer et réfléchir. Parfois, je trouve ces moments le soir, dans mon bureau à la maison, et ça me suffit. J'ai aussi besoin de solitude en dehors du travail, et je la prends où que je la trouve: les déplacements (mettre ses écouteurs dans l'avion, quel luxe!), la lecture, la natation, la peinture. Tant que j'ai suffisamment de temps pour moi toute seule, à travailler ou à faire autre chose, je trouve mon équilibre.

Bien sûr, ce n'est pas une formule qui sied à tout le monde... peut-être aux autres introvertis, mais pas tous. Néanmoins, on s'entendra probablement sur ce point: la médecine de famille est un métier merveilleux, difficile et exigeant; les médecins de famille font preuve de beaucoup de flexibilité et de finesse devant les questions ambiguës et complexes, et nous avons besoin de concilier le travail et la vie personnelle pour donner le meilleur de nous-mêmes. 🍁