



Préserver son bien-être en période d'incertitude

Catherine Cervin MD CCMF FCMF MAED

Les gens vivent dans le refuge que chacun est pour autrui.

Ce proverbe irlandais est au cœur de mon message d'aujourd'hui, de même que cette célèbre citation souvent attribuée à Margaret Mead: «Ne doutez jamais du fait qu'un petit nombre de citoyens réfléchis et déterminés peuvent changer le monde. En vérité, c'est la seule chose qui ait jamais réussi.»

La responsabilité de préserver son bien-être n'est pas seulement individuelle: elle relève d'un effort et d'un engagement collectifs. Pour préserver son bien-être, il faut cultiver sa résilience (une aptitude que la plupart des médecins de famille possèdent en abondance), mais ce n'est pas suffisant. Comme Adam Neufeld, un résident de première année à Calgary membre de la Section des résidents, me l'a fait remarquer lors de notre séance de questions et réponses:

Un exemple de la façon dont le système et la situation actuelle à l'égard du bien-être ne répondent pas aux besoins des apprenants [...] est que l'on traite leur bien-être comme une compétence, au lieu de porter un regard sur le système et le milieu de travail. C'est comme si l'on reprochait à une plante de ne pas s'épanouir, sans s'être occupé d'abord des éléments nutritifs qui lui manquent dans son environnement (soleil, eau, air).

Un récent article présentait les facteurs associés à des taux plus faibles d'épuisement professionnel chez les médecins. L'enseignement du leadership et de l'apprentissage ainsi que la présence d'une équipe solidaire et bien rodée¹ soulignent l'importance des rapports efficaces pour notre bien-être. Dans ma carrière, mon travail afin d'enrayer les frustrations systémiques m'a donné un sentiment d'espoir et d'utilité.

Les propos du résident m'ont rappelé l'efficacité du rassemblement et du plaidoyer par les externes et les résidents au Canada. Par exemple, la Professional Association of Internes and Residents of Ontario (PARO, anciennement PAIRO) a vu le jour en 1968. Elle n'était alors composée que d'un petit groupe de résidents des sites d'enseignement de Toronto. En 1969, elle s'étendait déjà aux cinq facultés de médecine de l'Ontario. Grâce à l'action collective au fil des ans, dont une grève en 1980 pour obtenir l'arbitrage exécutoire indépendant, les résidents bénéficient maintenant de meilleurs congés annuels, de congés parentaux, de congés après les journées de garde, de limites du temps de travail, etc. De nombreux médecins de famille en pratique n'ont pas de tels avantages.

Le CMFC et son Conseil d'administration travaillent à l'échelle du système pour améliorer le bien-être des médecins


de famille. Dans tout le pays, et dans chaque province avec nos sections provinciales, notre objectif est de donner une voix claire et unie à notre discipline et aux médecins de famille afin de faire valoir leur contribution unique à la santé des Canadiens et Canadiennes. Nous faisons pour cela la promotion du Centre de médecine de famille, un cadre de pratique permettant d'offrir de meilleurs soins aux patients à moindre coût, tout en créant un climat d'équipe propice au soutien des prestataires et en favorisant la continuité de soins complets et globaux dans les cabinets de médecine de famille et les systèmes de santé locaux et régionaux. (Il est prouvé qu'un champ de pratique vaste protège contre l'épuisement professionnel².)

Nous avons reçu une subvention de 125000\$ par année pendant 4 ans de la Banque Scotia, de l'AMC et de Gestion financière MD Inc. dans le cadre de leur engagement envers le bien-être des médecins. Cette année, ces fonds permettront de créer un nouveau module sur le bien-être et la résilience qui permettra à des petits groupes de résolution de problèmes de se rassembler, de s'entraider et d'élaborer des stratégies qui favorisent le bien-être. Quatre mini-modules seront offerts par des médecins de famille à tous les médecins de famille.

Le CMFC lancera un nouveau groupe d'intérêt des membres sur le bien-être et la résilience des médecins. La Section des groupes d'intérêt des membres (www.cfpc.ca/sgim) permet aux médecins de famille qui ont des intérêts communs de communiquer, de partager leur expertise et leurs idées, et de se soutenir de façon informelle et dans un espace sécuritaire.

Une petite équipe de membres de tout le pays spécialisés dans le bien-être des médecins se réunira pour créer d'autres initiatives semblables. Pour participer, veuillez écrire à migs@cfpc.ca.

La formation médicale continue et des outils de pratique pertinents et actuels appuient le travail et le bien-être de tous les médecins de famille. Visitez le www.cfpc.ca/soutienalapratique ou essayez la nouvelle plateforme CMFC Apprendre au <https://cfpclearn.ca>.

Le graphique du bien-être d'un résident durant sa première année nous dit l'essentiel³. Lorsque nous apprenons, que notre travail est stimulant, que nous sommes soutenus par une équipe bien rodée et que nous avons du temps pour nous-mêmes et notre famille, nous allons bien. Je vous souhaite à tous de faire partie d'un petit groupe de personnes désireuses de changer votre monde. 

Can Fam Physician 2021;67:385 (ang), 386 (fr). DOI: 10.46747/cfp.6705386

This article is also in English on **page 385**.

Références à la **page 385**.