



ASSOCIATION DES  
MÉDECINS PSYCHIATRES  
DU QUÉBEC



FÉDÉRATION DES MÉDECINS  
OMNIPRATICIENS DU QUÉBEC



PROGRAMME  
D'AIDE  
AUX MÉDECINS  
DU QUÉBEC



UNIVERSITÉ  
LAVAL

## Prendre soin de nos soignants pour mieux prendre soin de la population

Depuis le début de la pandémie de COVID-19, plusieurs instances se sont inquiétées de la santé psychologique des soignants. Au cœur des équipes de soins, les médecins ont vu le niveau de détresse s'élever. Par solidarité, en cette Semaine de la santé mentale, nous jugeons important de partager nos réflexions et de promouvoir maintenant un nouvel équilibre entre la santé des soignants et celle de la population.

### L'usure du temps

Au fil des trois vagues de la pandémie, de l'anxiété, de la fatigue et de la détresse ont été rapportées chez les infirmières, préposés, inhalothérapeutes, travailleurs sociaux, médecins, gestionnaires et l'ensemble des professionnels de la santé. Celles-ci ont été accentuées par la peur de la contamination, la migration rapide vers la téléconsultation, la pénurie de personnel, l'absentéisme et l'épuisement professionnel, additionnés aux impacts de tous ces bouleversements sur le plan personnel. Qui plus est, la pandémie est survenue dans un réseau de santé déjà sous tension.

Plusieurs qui naviguaient relativement bien dans la tourmente au départ en vivent maintenant les contrecoups. L'accumulation de la fatigue pandémique provoque une détresse psychologique. En occultant l'impact des effets systémiques sur les individus, on leur a involontairement attribué tout le fardeau du maintien de leur équilibre psychologique.

### La perte des idéaux

Ainsi, nous sommes préoccupés par le fait que certaines décisions, prises de bonne foi en contexte d'urgence, comme le délestage, le déplacement de la main-d'œuvre, le surcroît de tâches, ou encore l'annulation de vacances, soient propices à l'épuisement professionnel des équipes soignantes que l'on côtoie.

La situation peut amener une perte de sens au travail, une entorse aux idéaux d'œuvrer en santé, un manque de contrôle individuel et un sentiment de ne pas être entendu. On observe aussi la négation du besoin de ressourcement, la surcharge émotionnelle et la culpabilité entourant la prise de moments de répit.

### Inverser la tendance

Pour que l'exercice professionnel demeure, pour tous nos soignants, une source de réalisation et qu'on les prémunisse contre l'épuisement :

- Plus que jamais, favorisons la culture de reconnaissance dans les milieux de travail;

- Malgré les défis de disponibilité des ressources, faisons preuve de flexibilité, facilitons la conciliation travail-famille et permettons-nous d’innover dans nos façons d’organiser le travail;
- Pratiquons la pair-aidance et le soutien entre collègues, tous horizons professionnels confondus;
- Encourageons et favorisons notamment le droit à la déconnexion, au repos et à du temps de vacances protégé.

Alors que l’on voit enfin poindre un espoir d’un retour progressif à une vie normale, il faut absolument prendre conscience collectivement de l’importance de rétablir rapidement un équilibre personnel et professionnel afin que la détresse et l’anxiété n’aient pas le dessus sur nos soignants, sans quoi une nouvelle crise nous frappera de plein fouet et son ampleur, sa durée et ses effets pourraient bien être aussi, sinon plus, dévastateurs.

Les mesures annoncées par le ministre Carmant sont un pas dans la bonne direction. Elles répondront au besoin de soutenir les personnes en grande détresse en misant sur le principe de l’entraide par les pairs. Par ailleurs, il sera également primordial de nous doter de mesures d’ordre organisationnel pour espérer de la prévention aux effets durables.

Profitons de l’occasion pour saluer tous les soignants du Québec et les remercier de mettre leur expertise, leur talent et leur dévouement au profit du bien commun et ne perdons pas de vue que **c’est en prenant soin de nos soignants, d’abord, que nous pourrons continuer de prendre soin de la population.**

Claire Gamache, M.D. FRCPC  
Association des médecins psychiatres du Québec

Mauril Gaudreault, M.D.  
Collège des médecins du Québec

Claude Guimond, M.D.  
Fédération des médecins omnipraticiens du Québec

Karine Igartua, M.D., C.M., FRCPC  
Fédération des médecins spécialistes du Québec

André Luyet, M.D., FRCPC, MBA  
Collège des médecins du Québec

Anne Mignan, M.D.  
Programme d’aide aux médecins du Québec

Isabelle Noiseux, M.D.  
Fédération des médecins omnipraticiens du Québec

Jessica Ruel-Laliberté, M.D., M. Sc.  
Fédération des médecins résidents du Québec

Michel Vézina, M.D., MPH, FRCPC  
Université Laval