

CONCILIATION RÉSIDENCE ET VIE PERSONNELLE

C'est un secret de Polichinelle: la résidence exige beaucoup des futurs médecins. Cette intense période de mise en pratique des connaissances sur le terrain peut s'avérer stressante, prenante, voire drainante. Comment faire pour en tirer pleinement parti, sans y laisser toute son énergie ni reléguer sa vie personnelle aux oubliettes? Voici quelques pistes à explorer pour mieux concilier résidence et vie privée.

Qu'est-ce que la conciliation?

Selon l'INSPQ, concilier travail et vie personnelle, c'est organiser son temps et son énergie en «tricotant» pour trouver un équilibre (même précaire) qui respectera au mieux vos valeurs et vos priorités. Et la résidence, c'est aussi le moment où vous apprenez à concilier votre rôle d'apprenant à celui de médecin nouvellement diplômé.

Parfois, le milieu dans lequel vous œuvrez est facilitant, parfois il constitue un irritant. Mais bonne nouvelle: il y a toujours moyen d'avoir une certaine prise sur votre quotidien, afin de tendre vers plus d'équilibre et d'épanouissement.

L'équilibre pour le bien de toutes et tous

Médecin-conseil à la Direction des études médicales du Collège, le Dr Thomas Maniatis a terminé sa résidence en médecine interne en 2000. Passionné de médecine mais aussi amateur de poterie, il a toujours pris soin d'intégrer à son horaire des petits moments créatifs qui lui font du bien et lui permettent de sortir du strict cadre de la pratique clinique. «D'autant que durant la résidence, la majorité de nos contacts sont médicaux, reconnaît-il. Or, avant d'être un médecin, on est un humain, avec des goûts, une personnalité et une identité bien à soi. Et tout ceci, c'est dans la sphère sociale que ça s'exprime: qu'il s'agisse de notre famille, de notre cercle d'amis ou de notre couple, nos proches constituent un important réseau, dont le soutien est précieux.»

Aux yeux du Dr Maniatis, il vaut la peine de s'efforcer d'équilibrer le travail et la vie personnelle dès la résidence, pour qu'ensuite, tout au long de la pratique, ça devienne comme une évidence, comme un réflexe. «À mon sens, tout médecin a une responsabilité envers sa profession: celle de préserver sa santé et son bien-être, explique-t-il, car un médecin qui se porte bien est en mesure d'offrir de meilleurs soins à ses patientes et patients.»

Dévotion, souci des autres et fatigue

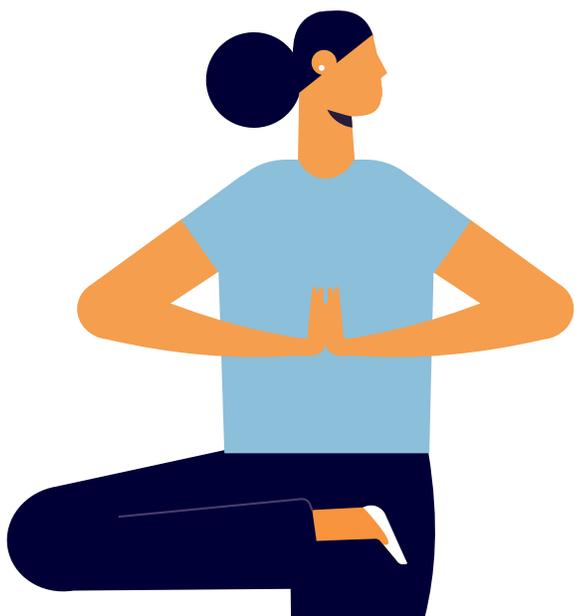
Les longues heures de garde, l'anxiété de performance ainsi que la succession des quarts de jour, de soir et de nuit favorisent la fatigue pendant les deux à sept ans que dure en moyenne la résidence. «Et c'est sans parler du système de santé lui-même, souvent chaotique et en mouvance constante, qui accroît le stress et la pression ressentis par les résidents», admet le Dr Thomas Maniatis, médecin-conseil au CMQ. Un cocktail explosif pour s'embrouiller les idées, s'épuiser et risquer de se tromper!



Lors de sa conférence clinique et scientifique annuelle, tenue à Ottawa en juin 2023, la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada affirmait qu'une meilleure communication avec l'équipe soignante pouvait permettre d'amoin­drir les erreurs inhérentes à la fatigue des résidentes et résidents en médecine, leur apportant, par la même occasion, plus de quiétude. «Lorsqu'un étudiant fait sa résidence, la fatigue est inévitable car les médecins ont une si forte vocation qu'ils tendent à mettre leurs propres besoins de côté dans le but de servir les autres», confiait dans la publication Web Profession Santé, la Dre Taryn Taylor, professeure adjointe au département d'obstétrique et de gynécologie de l'Université Western, à London (Ontario), et scientifique au Centre de recherche et d'innovation en éducation de la même université.

C'est ce qui explique sans doute pourquoi peu de résidentes et résidents infor­ment les membres de leur équipe de travail quand la fatigue les gagne. La crainte de réactions négatives y serait aussi pour beaucoup, car tous les étudiants en médecine désirent faire leurs preuves et performer lors de leur résidence. «Nombre d'entre eux comptent sur le système pour les protéger des erreurs, expliquait la Dre Taylor. Or, si personne n'est informé de leur fatigue, impossible de tisser un filet de sécurité autour d'eux».

S'il y a donc un apprentissage à tirer, d'entrée de jeu, c'est de le verbaliser quand la fatigue vous exténue. Même si les études scientifiques sont ambivalentes sur le sujet, il reste que la fatigue peut être propice à l'éclosion d'erreurs médicales.



De bons filons pour favoriser le repos chez les résidents, selon la Dre Taryn Taylor

- › Investir dans un lit confortable et un habillage de fenêtres occultant la lumière du jour ou l'éclairage urbain nocturne.
- › Porter des lunettes de soleil pour rentrer à la maison après un quart de nuit afin de limiter l'exposition à la lumière du jour.
- › Utiliser une lampe de luminothérapie durant les mois d'automne et d'hiver pour combler l'absence de lumière du jour.
- › Porter attention à l'inertie du sommeil au réveil d'une sieste durant la garde de nuit (quand le corps est réveillé et fonctionnel mais que le cerveau, lui, est encore dans le brouillard).

Un esprit sain dans un corps sain

Sur son site Web, la Faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke compare les études en médecine à un marathon et convient qu'elles sont exigeantes, mais qu'il demeure «toutefois primordial de préserver un équilibre de vie afin de maintenir le niveau d'efforts requis à long terme. Il s'agit d'appliquer à soi ce que l'on enseigne à nos patients : l'importance de s'accorder du temps pour relâcher la pression et adopter de bonnes habitudes de vie.»

Cet équilibre passe par l'acquisition de stratégies d'études et de gestion de temps efficaces, mais aussi par le maintien d'une vie personnelle épanouissante (composée d'activités sociales, sportives et/ou de bénévolat). À ce chapitre, la clé du succès, c'est peut-être de ne pas se culpabiliser et de voir plutôt ces moments de pause que vous vous octroyez comme des respirations, des occasions de refaire le plein d'énergie et de vous éclaircir les idées pour mieux exercer ensuite au bénéfice de la patientèle.

«Et si on peine à ajouter des plages d'activité physique à son horaire, pourquoi ne pas miser sur le transport actif pour se rendre à l'hôpital?, propose le Dr Maniatis. Si on se déplace à vélo, à pied, en joggant ou en utilisant le transport en commun, on joint l'utile à l'agréable et mine de rien, on bouge, on prend l'air et on se fait du bien», analyse-t-il.

Études de médecine et sport de haut calibre

Déjà, une étude australienne, publiée en 2013 par O'Neill, Allen et Calder, a permis de conclure auprès des personnes sondées que la conjugaison du sport et des études favorise le bien-être et un sentiment d'appartenance fort, en plus de permettre la poursuite d'un objectif tangible. Voilà peut-être pourquoi plusieurs athlètes québécois d'excellence ont aussi choisi de performer en faculté de médecine :

- › Laurent Duvernay-Tardif (football)
- › Joannie Rochette (patinage artistique)
- › Maxime Dufour-Lapointe (ski acrobatique)
- › Maryse Turcotte (haltérophilie)
- › Sylvie Daigle (patinage de vitesse courte piste)

La méditation pleine conscience, une alliée

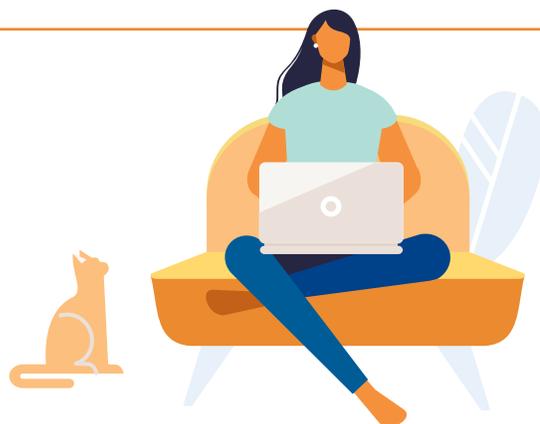
Pour atténuer la douleur et l'anxiété, la méditation pleine conscience a fait ses preuves: ses effets bénéfiques sur la santé et le bien-être global sont d'ailleurs bien documentés. À tel point que la Faculté de médecine de l'Université de Montréal (UdeM) a su se démarquer dans la province, ces dernières années, offrant aux externes de son doctorat en médecine un cours sur le bien-être. Mais la Faculté est allée encore plus loin! Sachant que plus de 60 % des visites en cabinet médical sont attribuables à des conditions liées au stress, elle n'a pas hésité à adhérer au concept de médecine intégrative (corps-esprit), à titre d'approche complémentaire à la médecine traditionnelle. Le centre de perfectionnement de la Faculté de l'éducation permanente de l'UdeM propose d'ailleurs différentes sessions de formation en ligne, pour apprendre à gérer le stress et en faire son allié, pour le réduire par la méditation pleine conscience ou encore pour vous aider à prévenir l'épuisement personnel et professionnel.

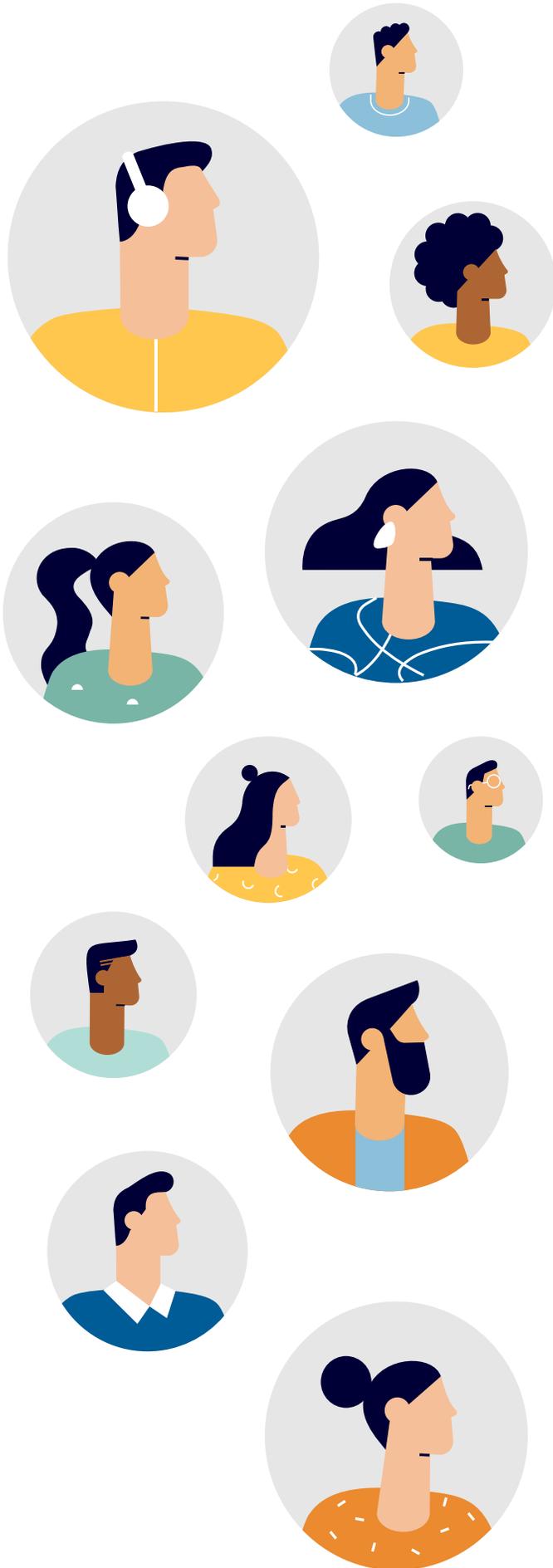
Si vous souhaitez vous détendre et vous énergiser dans un court laps de temps, il vous est aussi possible de visionner les capsules vidéo d'introduction à la méditation, produites par l'UdeM. Guidés par le Dr Hugues Cormier, vous serez ainsi initiés en quatre à cinq minutes à l'exercice du STOP, pour apprivoiser le stress, et à celui du SABLIER, pour cultiver le bien-être. Plusieurs autres exercices de respiration ou de détachement, par exemple, sont proposés gratuitement, en ligne, dans le site Web de l'Université de Montréal.

Gestion de la fatigue: quelques bons tuyaux

Selon Statistique Canada, environ le tiers des adultes canadiens dorment moins des 7-8 heures par nuit recommandées. Résultats d'un sommeil écourté et de mauvaise qualité? Plus d'irritabilité et de déprime, une perte de motivation et d'appétit, une baisse de la concentration et un risque accru d'accidents (de travail et autres). Pour espérer tomber plus vite dans les bras de Morphée, quelques trucs sont à considérer :

- › Établir une routine d'avant sommeil (lecture, musique douce, yoga, etc.);
- › Espacer activité physique et heure de coucher (pour éviter l'insomnie);
- › Cesser l'absorption de tout produit caféiné 3 à 6 heures avant le coucher;
- › Éviter les repas copieux et l'alcool avant le dodo (manger plutôt plusieurs petits repas et collations santé tout au long du quart de travail).





Se détendre en musique

Les bienfaits de la musicothérapie sont nombreux et somme toute tangibles: amélioration des fonctions cognitives, psychomotrices et socio-affectives, régulation de l'humeur mais aussi relaxation physique et mentale, libération des tensions et réduction de l'anxiété. Si bien qu'au Saguenay-Lac-Saint-Jean, un groupe appelé Doc Show et formé de 14 musiciens amateurs – tous travailleurs de la santé! – performe devant public partout dans la province, au profit de diverses causes médicales. Un peu avant la pandémie, dans la région de La Pocatière, un septuor de médecins-musiciens donnait aussi des spectacles où violoncelle, piano, accordéon et voix interprétaient des pièces classiques, populaires ou tirées de comédies musicales bien connues. Quatre psychiatres de la région de Québec montaient aussi sur scène afin de venir en aide aux artistes souffrant de maladie mentale.

Troquer la salle de consultation contre le local de répétition ou la salle de concert semble hautement salvateur pour tous ces praticiens-musiciens. Dans une entrevue accordée au Journal de Québec, le Dr Simon Patry, psychiatre, confiait qu'ainsi «les gens voient que nous ne sommes pas que des donneurs de pilules. Nous avons la sensibilité [d'aimer la musique] et de comprendre les gens qui souffrent.» Même son de cloche du côté du Dr Zoheir Ferdjoui, pédiatre, qui déclarait au journal Le Quotidien: «[Le Doc Show], c'est un projet de cœur. Les années passent et je ne suis toujours pas fatigué. Quand on aime, on ne compte pas. Surtout quand c'est pour la bonne cause.»

La musique serait donc aussi bénéfique pour la santé de celles et ceux qui la jouent que pour l'auditoire qui l'écoute. À bon entendeur...

Conclusion

Il est important de se le rappeler: la résidence est certes intense mais elle ne dure qu'un temps limité. C'est à cette période charnière de la carrière médicale qu'il importe de prendre des habitudes de vie saines pour parvenir à mieux maîtriser stress, fatigue et anxiété à long terme. Tout ça, de façon à devenir de solides professionnels habilités à dispenser à la population les meilleurs soins qui soient... avec aplomb!