

Le 27 avril 2015

Conciliation travail-famille et la santé mentale du professionnel de la santé

Problématiques rencontrées :

Le manque de temps accordé à sa famille et le sentiment de culpabilité

La difficulté de passer du rôle de médecin à un rôle de mère , père ou d'époux , d'épouse après une journée de travail

Le tiraillement entre son travail et un enfant malade à la maison

Les standards élevés de pratique , les indicateurs du ministère et l'aspect médico- légal

Les médecins, les super héros , des modèles performants.

Le médecin et ses multiples chapeaux, comités, responsabilités et la difficulté à dire non.

Le travail au premier plan

Les patients exigeants, peu empathiques envers leur médecin avec beaucoup d'attentes

Difficulté à se faire remplacer si on devient malade (gastroentérite). Il faut être atteint d'une maladie grave appendicite , infactus pour l'être !!!

Chocs inter générationnel , ses valeurs et la conciliation travail-famille

La maladie mentale est mal acceptée des pairs.

Le médecin a peu de temps pour consulter pour lui-même

Le médecin a peu d'auto-critique sur ses signes et symptômes de l'épuisement professionnel

Barrières administratives PREM à l'urgence, une embûche à la rétention des membres .

L'accès du dossier à la maison et son utilisation abusive.

Choc post-traumatique vécu par les médecins d'urgence

Les solutions , stratégies, pistes de réflexions

Le médecin a peu de recul pour interpréter les signes et symptômes de l'épuisement professionnel . Il doit être à l'écoute des conseils des remarques de sa famille de ses amis ,de son entourage.

Il doit consulter quand il y a un mal être, un sentiment d'impuissance, se sentir débordé. Il peut consulter un psychologue , le programme d'aide aux médecins du Québec. Il peut discuter avec un collègue dans son entourage qu'il a confiance (un mentor).

Le médecin débordé , fatigué , stressé doit respecter ses limites. On doit choisir ses activités selon ses valeurs, ses priorités. Il faut apprendre à dire non, à lâcher prise. Le médecin a de la difficulté à définir ses limites donc on pourrait envisager des formations sur la santé mentale et le bien-être des médecins.

Les outils technologiques doivent être bien utilisés. Avec l'accès à nos dossier à partir de la maison, il faut être vigilant, limiter le temps d'utilisation. Cela peut nous permettre de terminer plus tôt au bureau et de moduler ce temps de travail plus tard.

Les valeurs et les besoins du groupe de travail , le filet de secours nécessaire en cas de maladie personnelle et familiale ,ce que les

professionnels de la santé ressentent au travail, les patients difficiles doivent être abordés.(Ref : Brûlé le médecin ? mai juin 2014). La plate-forme de discussion est à déterminer selon le confort des équipes professionnels. Par exemple, des petits groupes de discussions animés par une psychologue? Intégrer 15 minutes de discussion dans nos réunions administratives de département? Le salon des médecins?

Il faut décompresser avant de retourner à la maison pour son 2^e chiffre. On suggère de se donner du temps , écouter de la musique, lire un roman , prolonger sa promenade en voiture.

2015-04-27 20:17:00

2015-04-27 20:17:00