

ReMed – destiné spécialement aux médecins

Lorsqu'ils ont eux-mêmes besoin d'aide, nombreux sont les médecins qui ne se l'avouent pas, ou trop tard. Pourtant, le réseau de soutien ReMed leur est spécialement destiné. Il les accompagne pour sortir de la situation de crise dans laquelle ils se trouvent en leur proposant des possibilités d'action à la fois dans leur quotidien professionnel et dans leur vie privée.

Jürg Bänninger

Comité de direction ReMed

Ce qui a changé grâce à ReMed

Une femme médecin de 50 ans, qui exerce dans un cabinet de groupe et élève seule son enfant, raconte son expérience avec ReMed:

Une situation personnelle difficile à laquelle est venu s'ajouter le grave accident de ma fille m'a complètement déséquilibrée. Je suis devenue dépressive, je ne pouvais plus dormir et mélangeais complètement mes rendez-vous professionnels et privés. Des dossiers médicaux devenaient tout d'un coup introuvables et les rapports restaient inachevés. J'ai même perdu le contrôle de mes finances.

J'ai alors décidé de contacter ReMed. A ma grande surprise, j'avais tout d'un coup quelqu'un qui m'écoutait et qui avait du temps à me consacrer – c'était déjà un soulagement. J'ai senti que ce confrère savait de quoi je parlais et que je n'avais pas à lui expliquer ma situation dans les détails. Nous avons dressé ensemble une liste de toutes les informations – dont j'avais pourtant pleinement conscience – afin que je puisse fixer des priorités. Cela a été d'une grande aide.

Mon conseiller m'a démontré sans détours que mon fardeau était trop lourd à porter: «Vous ne pouvez pas y arriver toute seule!» J'ai alors dû m'avouer que j'avais atteint mes limites. J'ai également pris conscience que ma manière de travailler était totalement inefficace. Depuis, je prends un antidépresseur et traite mon TDAH avec une dose minimale de Ritaline. Ne souffrant plus de grandes variations d'humeur, je peux travailler de manière plus concentrée.

Les plus grands changements ont lieu au niveau de l'administration: ma fille se charge désormais des factures, ce qui me soulage et lui permet de gagner un peu d'argent. La facturation est dorénavant toujours à jour avec un impact bien évidemment positif sur les liquidités. Au cabinet, nous avons recruté une stagiaire (accompagnante sociale) qui nous soutient dans les cas psychosociaux importants et nous est également d'une grande aide sur le plan administratif. J'ai également simplifié la clôture des comptes annuels, désormais confiée à une fiduciaire. Les

données sont, quant à elles, reportées de manière électronique.

Mon temps est beaucoup mieux investi dans les activités facturables, notamment les consultations. «Faire des économies par du travail gratuit» est complètement contre-productif, l'efficacité en souffre et cela ne mène qu'à l'épuisement. Au téléphone, je sais maintenant beaucoup mieux poser mes limites. Je donne de nombreux renseignements par e-mail pour économiser du temps. Quand je pense au temps que je passais avant!

La question de ce confrère «Mais où y a-t-il de la place pour une relation?» m'a touchée et peu de temps après, je suis partie une semaine à la mer avec mon compagnon. Enfin quelques jours de vie personnelle sans les soucis du quotidien! Je sais aussi qu'il reste encore beaucoup à rattraper. Mais je remarque que le contact avec ReMed m'a appris à aborder les choses de manière différente: je suis sur la bonne voie. Il est clair que je dois rester vigilante et agir avec conséquence au risque de retomber dans mon ancien schéma.

Soutien

Vous vous trouvez dans une situation critique et cherchez de l'aide? Ou vous connaissez un médecin de votre entourage qui a besoin d'un soutien? N'hésitez pas à contacter ReMed 24 h sur 24 sur sa ligne d'assistance au 0800 0 73633 ou help@swiss-remed.ch

Informations

Vous souhaitez en savoir davantage et sensibiliser vos collègues à l'action de ReMed? Vous pouvez commander gratuitement des dépliants et des affiches, en français et en allemand, à l'adresse suivante: info@swissremed.ch Vous trouverez également de plus amples informations sur www.swiss-remed.ch

Intervention pour les médecins conseillant des confrères

En tant que réseau de soutien, ReMed n'accompagne pas uniquement des médecins en situation

Correspondance:
Secrétariat ReMed
Case postale 55
CH-3000 Berne 15
Tél. 031 359 12 00
info@swiss-remed.ch

de crise, mais encourage également les liens entre les médecins qui se mettent au service de leurs confrères en demande de conseils

C'est la raison pour laquelle ReMed a pris l'initiative de créer une intervision entre pairs. Les premières séances ont déjà eu lieu. Ces réunions ont révélé un vif intérêt pour la formation de «groupes de pairs» (semi-ouverts à fermés) chargés de traiter en commun des cas de mentoring, de coaching, de conseil ou de thérapie, des évaluations ou autres aspects (juridiques, relatifs au droit des assurances, etc.).

Durant la phase de lancement, ReMed se charge d'animer les groupes, ce qui pourra être confié ultérieurement à un membre du groupe (à tour de rôle ou pour une certaine période). En pratique, ces réunions se basent sur les expériences et les questions liées à des cas précis ainsi que sur les souhaits des

www.swiss-remed.ch – désormais aussi en italien

ReMed a étendu son offre d'information: le site www.swiss-remed.ch est désormais disponible en italien. Visitez-le.

www.swiss-remed.ch – désormais aussi en anglais

ReMed a étendu son offre d'information: le site www.swiss-remed.ch est désormais disponible en anglais. Visitez-le.

en fonction des points abordés et de l'intérêt des participants. Hormis les frais de déplacement, ces réunions n'engendrent aucun coût. Si le groupe décide d'inviter un superviseur ou tout autre

Les prochaines réunions d'interconsultation auront lieu les 7 juillet et 3 novembre 2011.

participants. Il faut cependant disposer d'une expérience de conseil ou de traitement avec des confrères médecins pour pouvoir y participer. Le groupe peut également accepter des personnes proposant d'autres aspects et/ou n'exerçant pas d'activité médicale.

Les réunions ont lieu 3 à 4 fois par an chez l'un des participants à tour de rôle et durent 3 à 4 heures

spécialiste, il prendra en charge les coûts occasionnés.

Tous les participants sont tenus de respecter le devoir de discrétion. Par ailleurs, la participation à l'interconsultation ne garantit pas l'octroi d'un cas.

Les prochaines réunions d'interconsultation auront lieu aux dates suivantes: 7 juillet 2011 et 3 novembre 2011. Inscriptions à ReMed à l'adresse suivante: info@swiss-remed.ch



**Et soudain, vous aussi!
Les crises touchent aussi
les médecins.**

Acceptez de l'aide. Contactez ReMed.
Assistance téléphonique 24 h sur 24
0800 0 73633 help@swiss-remed.ch
0800 0 ReMed www.swiss-remed.ch

ReMed Réseau de soutien
pour les médecins