

ReMed: aide et soutien dans des situations difficiles

Les médecins sont confrontés à des exigences professionnelles particulièrement élevées, qui peuvent mettre à mal les fondements de leur existence. Le réseau de soutien ReMed connaît bien les situations critiques et les contraintes professionnelles des médecins et recherche, avec les personnes qui font appel à lui, des pistes pour s'en sortir.

Mirjam Tanner^a,
Maximiliano Wepfer^b

- a Spécialiste en psychiatrie et psychothérapie, comité de direction de ReMed
b Responsable suppléant du service de communication de la FMH

Témoignage

Aujourd'hui âgée de 48 ans, une gynécologue et obstétricienne d'une ville moyenne de Suisse romande se souvient combien l'ouverture de son cabinet, avec tout l'investissement que cela suppose, a failli compromettre l'existence de sa toute jeune famille:

«Fonder une famille et un cabinet, alors que l'on est encore jeune et inexpérimentée, et assumer parallèlement son rôle de mère, d'épouse et de médecin peut vite devenir une tâche insurmontable même si au départ c'était un défi magnifique. Or c'est souvent quand on vit soi-même la situation que l'on est le moins capable de voir les problèmes. Pire, mon mari et moi nous trouvions dans un tel imbroglio relationnel qu'il nous est arrivé de douter de notre capacité à construire quelque chose ensemble.

«Il est très important, pour nous médecins, de pouvoir compter sur un soutien efficace comme celui offert par ReMed lorsque nous sommes confrontés à nos limites d'êtres humains.»

Les conflits ont commencé lorsque j'ai ouvert mon cabinet alors que nos deux fils étaient âgés respectivement de deux et quatre ans. Mon mari et moi travaillions beaucoup, ce qui m'a amenée, malgré un essor ininterrompu de mes activités au sein de mon cabinet, à réduire mon temps de travail de moitié et à m'associer à une autre praticienne. La surcharge énorme à laquelle mon mari et moi devions faire face était source d'innombrables disputes et conflits, dont l'un et l'autre ressortaient profondément blessés. Le logement que nous occupions alors ne nous offrait guère d'espace où chacun pouvait se retirer et nous sommes entrés dans une spirale relationnelle destructrice. Mon mari réagissait très mal lorsque je cherchais à me protéger en évitant le dialogue.

Au bout d'un certain temps, nous avons décidé de suivre une thérapie de couple. Une démarche que j'envisageais dans un seul sens; je pensais que cela lui ferait du bien et qu'automatiquement notre couple

irait mieux. Or après deux séances déjà, il est apparu que je portais une certaine responsabilité dans nos problèmes. Je me décidai de les aborder dans une thérapie individuelle, au cours de laquelle je me suis aperçue que je traînais un passé très difficile avec ma mère. Un passé qui m'empêchait d'être attentive à moi-même et encore moins à mon mari et à notre couple. Je ne pouvais qu'aller mal: comme je n'arrivais pas à concilier vie familiale et vie professionnelle, j'étais prête à sacrifier mon couple. Je voulais à tout prix empêcher une telle issue mais je sentais que je n'y arriverais pas seule.

J'ai donc demandé à une collègue et amie de mon cercle de qualité, en qui j'avais une grande confiance et qui était aussi au courant de nos problèmes de couple, de m'indiquer une bonne psychiatre. Puis, je me décidai à faire ce que j'aurais fait pour une patiente, c'est-à-dire de m'envoyer moi-même chez cette thérapeute en admettant ouvertement que c'était moi qui avais besoin d'une thérapie. La compréhension, le respect mais aussi la compétence et le sens de la collégialité avec laquelle la thérapeute m'a accueillie ont créé ce sentiment de confiance dont j'avais besoin. Dans un sens, il m'a certainement été bénéfique de reconnaître que je ne pouvais pas toujours tout maîtriser et qu'à un certain moment, il fallait savoir solliciter de l'aide.

A ce moment-là de ma vie, si cette amie médecin ne m'avait pas indiqué une psychiatre ou si je n'avais eu personne à mes côtés, au courant de ma situation et à qui m'adresser en toute confiance, j'aurais été soulagée de pouvoir faire appel à un service comme ReMed. Avec l'aide de ReMed, des solutions alternatives à la psychothérapie auraient peut-être également été envisagées. Quoi qu'il en soit, il est très important, pour nous médecins, de pouvoir compter sur un soutien efficace comme celui offert par ReMed lorsque nous sommes confrontés à nos limites d'êtres humains.»

Vous vous trouvez dans une situation critique et cherchez de l'aide? Ou un médecin de votre entourage 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\[at\]swiss-remed.ch](mailto:help[at]swiss-remed.ch).

Correspondance:
Dr Mirjam Tanner
[mirjam.tanner\[at\]hin.ch](mailto:mirjam.tanner[at]hin.ch)