

Symposium de la FMH à Berne: «Des médecins en bonne santé: de leurs études à la retraite»

Honteux d'être malades

Daniel Lüthi

Journaliste et photographe indépendant, formateur en communication, Berne

Les médecins sont concernés par la santé de leurs patients, mais se préoccupent souvent rarement de leur propre bien-être. Et lorsqu'ils tombent eux-mêmes malades, ils ont des difficultés à l'admettre et n'osent pas demander de l'aide. C'est ce constat qui est à la base du symposium organisé par la FMH pour sensibiliser ses membres à leur propre santé.

Trop de médecins n'ont pas de médecin de confiance. Selon une enquête de la FMH, cela concernerait même la moitié du corps médical. Pour Christine Romann, membre du Comité central de la FMH, «la question de l'auto-traitement et de l'automédication est donc d'une grande actualité». Un mauvais choix thérapeutique, si l'on songe au nombre de médecins concernés par le stress, les problèmes d'addiction ou les pensées suicidaires.

Causes...

«Nous n'accordons pas suffisamment de poids à la question de la santé des médecins», déclare Jürg Schlup, président de la FMH, tout en expliquant pourquoi les médecins tombent malades: tensions permanentes, équilibre précaire entre empathie et juste distance thérapeutique, risque de procédures juridiques dans un contexte marqué par des attentes et des exigences élevées non seulement des autres, aussi envers soi-même. «De nombreux médecins travaillent trop et



Dr Jürg Schlup, président de la FMH: «De nombreux médecins travaillent trop.»



Dr Christine Romann, FMH: «La sérénité, c'est bon pour la santé.»

considèrent que ne pas arriver à travailler 60 heures par semaine est un échec. Or, nous ne sommes pas des héros, même si nous croyons trop souvent l'être», explique Andrée Rochfort, responsable qualité des médecins de premier recours irlandais. «Overload» (surcharge) est le terme qu'elle emploie: «La charge est trop lourde, mais il faut du courage pour l'admettre. Les médecins qui travaillent trop continuent à travailler même en étant malades. En moyenne, ils attendent sept ans avant de reconnaître le problème et de consulter un spécialiste, car un médecin malade a honte et ne veut pas être une charge pour ses patients ou ses confrères. Et pourtant, il n'a pas seulement des difficultés à se confier à un confrère, mais il est aussi fréquemment gêné de devoir soigner un collègue. «Briser le tabou et frapper à la bonne porte. Parler de nos difficul-

tés, car nous sommes tous des êtres humains», voilà son plaidoyer devant les 70 participants.

... et ébauches de solutions

Parler de ses problèmes, une solution évoquée à maintes reprises, et aussi agir de manière préventive, comme pour n'importe quel patient. Norbert Semmer, professeur émérite de l'Université de Berne et psychologue du travail, propose différentes approches concrètes sous forme de mots-clés, que ce soit au niveau individuel (santé: relaxation, sommeil, activité physique, optimisme, confiance en soi) ou au niveau des équipes et des unités plus importantes (promouvoir l'autonomie, apporter un soutien social, faire preuve de loyauté, d'estime et de reconnaissance pour le travail d'autrui). Et si, malgré ces mesures, un médecin devait quand même tomber malade: «Briser le tabou, se soutenir entre confrères et créer des offres de soutien anonymes.»

Les différents ateliers proposés durant le symposium ont permis aux participants de se faire une idée du quotidien des médecins dans différentes disciplines et fonctions hiérarchiques et dans différents groupes d'âge.

Dans un atelier consacré à la conciliation entre formation postgraduée, travail, famille et loisirs jusqu'à l'ob-



Prof. Norbert Semmer: «Les médecins ont peur de perdre la face.»

tention du titre de spécialiste, la nécessité d'un mentorat permanent déjà à partir des études de médecine a été soulignée. Développement personnel, transfert de connaissances, conseils et accompagnement sur le difficile chemin vers le titre de spécialiste sont à prendre en compte. Une jeune femme médecin en formation souligne qu'elle a une vie privée et qu'elle aimerait pouvoir la garder.

Un chef de clinique fait part de son expérience lorsqu'il était encore en formation: «En tant qu'assistant, j'ai apprécié ma liberté et pris de nombreux congés pour voyager. Cela m'a rendu plus humain et je suis devenu un meilleur médecin.» Aujourd'hui, dans la fonction stressante de chef de clinique, ce même médecin se plaint des exigences incompréhensibles de la jeune génération. C'est alors que tout le monde s'est souvenu d'une réflexion-clé d'Andrée Rochfort, la femme médecin irlandaise, qui a évoqué la nécessité d'un changement culturel: «Une génération sera probablement nécessaire pour qu'un médecin puisse dire le plus simplement du monde: j'ai consulté mon médecin.»

Crédits photo
Photos Daniel Lüthi

[d\[at\]dlkommunikation.ch](http://d[at]dlkommunikation.ch)



Andrée Rochfort: «Vous n'avez pas besoin d'être des héros!»