Prêcher de l'eau, boire du vin

Bien-être Le métier de médecin peut être fatigant. Plus on s'occupe de la santé des autres, moins on a de temps à consacrer à soi-même. Les patientes et patients gagneraient pourtant à ce que nous donnions l'exemple. Alors pourquoi ne pas commencer par balayer devant notre propre porte?

Vanessa Kraege

Nous sommes vraiment les cordonniers les plus mal chaussés. Nous passons notre temps à soigner et à prévenir. Nous lisons article après article, débattant pour ou contre telle prise en charge. Nous suivons non-stop des indicateurs, difficiles à atteindre. Mais est-ce que l'on se regarde dans la glace? Ne serait-ce pas au niveau de nos propres indicateurs que le potentiel d'amélioration est le plus grand, voire le plus urgent?

Des fruits et légumes au lieu du soda?

Qui d'entre vous respecte les cinq fruits et légumes par jour? Au début de mon assistanat, je renonçais systématiquement aux repas vu la charge de travail. Génial pour le régime. Pas si génial sur le long terme. Maintenant, je motive les troupes à descendre manger, même quelques instants. En effet, en fin de journée, je sens clairement la différence entre les jours où je mange en travaillant et ceux où j'ai coupé le rythme par quelques minutes à la cafétéria. L'esprit revit. Et on a bien vu l'importance de ces courts moments conviviaux entre équipes, tant regrettés pendant la pandémie.

Manger, c'est une chose, mais il y a aussi une marge de progression sur ce que l'on ingère. Fin de journée, encore une pile de lettres à traiter, et surgit la pensée: quel sucre rapide trouver pour tenir encore quelques heures? Allez, juste aujourd'hui, journée difficile… Et l'histoire se répète, la routine s'installe. Je suis toujours étonnée de voir nombre de médecins cadres, une bouteille de soda dépassant de la blouse. Au contraire, de plus en plus de jeunes apportent un repas équilibré et des fruits pour la journée. C'est que cela doit être possible. Suivons leur exemple si nous ne pouvons pas le donner!

Ton toubib se bouge

Qui se rappelle du magnifique slogan «Ton toubib se bouge», arboré par les médecins vaudois lors d'une course populaire? C'était dans le cadre du projet «Courir pour prévenir» lancé par Dr Potin et les membres de la Société vaudoise de médecine, qui souhaitaient montrer l'exemple. En gradant ou en s'installant, on passe en effet de plus en plus de temps devant l'ordinateur, jusqu'à l'usure des pantalons au niveau des genoux. Facteur de risque à nouveau modifiable. Au lieu de prendre l'ascenseur pour aller chercher notre boisson ou snack «exception du jour», prenons les escaliers, et faisons quelques étages supplémentaires pour nous défouler et décompresser. Cela amènera peut-être plus d'endorphines que le sucre tant convoité. Motivons-nous à prendre ensemble les escaliers! Et je vous lance un défi: pourquoi ne pas remplacer parfois une heure d'enseignement postgradué par un footing de toute l'équipe? Apprendre à planifier du temps pour soi, n'est-ce pas une forme de teaching?

Et si j'osais aller voir un confrère?

Combien d'entre vous ont un médecin traitant? J'accompagne un certain nombre de collègues en burn-out. Souvent, lorsqu'ils acceptent enfin de l'aide, ils admettent ne pas avoir de médecin traitant, alors que faire appel à une personne extérieure connaissant la vie de médecin peut être salvateur. Et si vous avez un médecin, l'avez-vous vu ces cinq dernières années? Combien d'entre vous ont passé plus d'une semaine à essayer de le contacter, mais sont toujours tombés hors des heures de secrétariat, ou ont été mis sur attente et ont donc abandonné car il y avait plus urgent à faire? Si vous avez été insistant, vient alors le moment de se dire: j'ai rendez-vous, comment faire avec ma journée à l'hôpital? Longtemps responsable de la planification des horaires, je me suis souvent trouvée face à des médecins très gênés d'annoncer leur absence pour un rendez-vous, comme si c'était un crime.

Alors, motivons-nous et regardons-nous dans la glace: bougeons, mangeons plus sainement, prenons les escaliers, allons voir notre généraliste! Et montrons l'exemple! À nos patients, mais aussi à nos collègues, car nous sommes peut-être mal chaussés, mais nous avons le savoir-faire et les outils pour nous ressemeler.

Dre méd. Vanessa Kraege
Médecin interniste, vice-directrice médicale du CHUV.

Published under the copyright license "Attribution – Non-Commercial – NoDerivatives 4.0". No commercial reuse without permission. See: http://emh.ch/en/services/permissions.html

© Luca Bartulović

Published under the copyright license “Attribution – Non-Commercial – NoDerivatives 4.0”. No commercial reuse without permission. See: http://emh.ch/en/services/permissions.html