



# Événements personnels pouvant avoir un impact psychologique sur les médecins qui les vivent



Plusieurs événements peuvent avoir un impact psychologique sur les médecins qui les vivent. Ce sont des situations face auxquelles il est normal de réagir et qui, de ce fait, méritent notre attention. Parmi les multiples réactions possibles, on peut par exemple nier tout impact de la situation sur soi ou y répondre en augmentant la cadence de travail.

Si vous remarquez qu'un pair est en train de vivre une situation difficile, vous pourriez prendre le temps de nommer la situation et de vérifier auprès de lui s'il se porte bien. Cela favoriserait chez ce dernier la prise de conscience que l'événement n'est pas anodin.

Comme les réactions peuvent survenir tardivement, il est bon de s'assurer que la personne va toujours bien après quelques jours, voire quelques semaines. Lorsque le médecin reconnaît avoir subi un contrecoup, on s'assurera qu'il peut en parler à une personne de confiance ou recevoir le coaching nécessaire.

## Quelques événements à titre d'exemple :

- Changements importants dans la vie personnelle
- Décès (conjoint, proche parent, ami)
- Démêlés avec la justice
- Départ d'un fils ou d'une fille du foyer
- Divorce, séparation, rupture d'une relation intime
- Grossesse
- Maladie, accident, hospitalisation (soi-même ou un proche)
- Problèmes familiaux
- Problèmes financiers
- Transitions de vie (fin des études, retraite)