



# Stratégies individuelles pour traverser une période difficile



Une épreuve est souvent accompagnée de nouvelles obligations et d'une certaine charge émotive, même si elle n'est pas ressentie comme telle. Avec un emploi du temps particulièrement chargé, il est nécessaire de se libérer de certaines obligations afin de faire place aux nouvelles obligations qui se présentent. Il faut également se donner de l'espace pour absorber la charge émotive générée par l'événement, c'est-à-dire s'accorder du temps pour soi.

Pour y arriver, le médecin peut faire la liste de chacune de ses obligations et, à l'aide d'une grille d'analyse, évaluer leur degré de priorité. Par la suite, il peut examiner les éléments prioritaires et identifier, pour chaque obligation, la ou les personnes qui peuvent prendre le relais pour un temps.

Souvent, on observe chez les médecins la tendance contraire : ils veulent maintenir leurs obligations et même s'en ajouter. Par ailleurs, beaucoup d'entre eux ont de la difficulté à déléguer et à alléger leur emploi du temps, car tout leur semble prioritaire. De façon paradoxale, cette tendance semble s'accroître lorsqu'ils affrontent des épreuves. Dans de tels moments, ils tendent aussi à repousser la gestion des émotions qui font surface.

## **Voici un mode d'emploi qui peut vous aider à traverser une période difficile.**

Cet ensemble de stratégies peut vous aider à revoir concrètement votre emploi du temps afin d'avoir plus de temps pour vous et d'éviter de vous sentir submergé. Cet exercice pourrait être plus facile à réaliser avec l'aide d'un collègue ou d'un ami.



## Principe

### Alléger son horaire afin d'avoir plus de temps et d'espace pour soi

## Dans les faits

### Horaire professionnel

Planifier de réduire ses obligations temporairement (au moins pour deux ou trois semaines au départ) :

- Clinique :  
Informez la direction et l'équipe de votre besoin de réduire vos obligations cliniques, voir avec elles ce qui est essentiel et ce qui peut être annulé ou repris par un collègue.  
  
Ex. : annuler ou reporter une demi-journée de clinique, échanger une garde ou un *sans rendez-vous*
- Non clinique :  
Informez les responsables de votre besoin de réduire temporairement votre charge de travail  
  
Ex. : réduire sa participation à des comités, clubs de lecture, réduire la charge d'enseignement, se faire remplacer;

---

### Horaire personnel

- Réduire ses exigences quotidiennes
- Aviser la famille et l'entourage de votre situation et du besoin de réduire vos tâches
- Déléguez des tâches aux autres membres de la famille ou les faire en collaboration avec eux, comme les repas, le transport en voiture pour les activités des enfants, etc.
- Diminuer les exigences en lien avec les tâches quotidiennes comme la préparation de repas  
  
Ex. : commander plus souvent au restaurant ou chez un traiteur, simplifier les repas, sauter un bain pour les enfants
- Déléguez les tâches domestiques



## Principe

---

### Prendre soin de soi

Maintenir et prioriser de saines habitudes de vie :

- Avoir suffisamment d'heures de sommeil
- Bien s'alimenter, ne pas sauter de repas
- Faire des activités physiques ou de loisir (à maintenir ou reprendre si vous avez arrêté)
- Prévoir des activités de relaxation
- Intégrer ou reprendre la méditation, pratiquer la présence attentive (pleine conscience)
- Éviter d'augmenter sa consommation d'alcool

Se permettre un « soin intensif personnel » qui consiste à se retirer de toutes demandes de sollicitation pour une période déterminée allant de quelques heures à 48 heures;

S'offrir des moments d'évasion comme rencontrer des amis, faire garder les enfants, aller au spa, prendre une fin de semaine à l'extérieur, etc.

---

### Être tolérant envers soi-même et les autres

Accepter l'imperfection

Être aussi bienveillant envers soi-même qu'envers les autres

---

### Demander de l'aide

- Se confier à une personne de confiance de son entourage
- Reprendre contact avec une ressource connue (psychologue par exemple)
- Éviter l'auto-prise en charge et l'automédication : voir formellement son médecin de famille
- Contacter le PAMQ :
  - Service confidentiel de soutien-conseil offert par un collègue médecin formé en santé des médecins, 365 jours par année;
  - Orientation vers des ressources qui connaissent bien les problématiques vécues par les médecins