

ACTUALITÉ M.D.

Le webzine du Collège des médecins du Québec | N° 1 - Février 2022



5 ENJEUX DE SOCIÉTÉ

Vaccination

Écoresponsabilité

Racisme

Santé mentale

Aide médicale
à mourir



Des mots
pour 2022

5 grands
chantiers du CMQ

Tête-à-tête avec le
Dr Mauril Gaudreault

Nos 175 ans
d'histoire

Santé mentale : aplatissons la vague de détresse

Nous le savons, la pandémie de COVID-19 a mis à rude épreuve la santé psychologique des Québécoises et des Québécois, et particulièrement celle du personnel du réseau de la santé. Malheureusement, les effets risquent de perdurer, au-delà des soubresauts de la pandémie. Comment en finir avec cette vague de détresse ?

Quand frappe l'épuisement

Dans le cadre d'un sondage maison mené par le Collège des médecins en janvier 2022 auprès de ses membres, 45% des répondants ont affirmé ressentir une importante fatigue pandémique (soit une combinaison de fatigue physique et mentale). Un an plus tôt, toujours selon un sondage mené par le CMQ, près d'un médecin sur cinq jugeait que la pandémie avait eu un effet très négatif sur son niveau d'anxiété ou sa santé mentale. La santé physique, les relations professionnelles, la motivation au travail et la vie familiale avaient aussi été affectées. Signe bien concret de cette détresse, le Programme d'aide aux médecins québécois (PAMQ) a enregistré une hausse de 28% de ses demandes pour la période 2020-2021. Les médecins de famille ont d'ailleurs été les plus nombreux à recourir aux services du PAMQ.

Le Dr Antoine Boivin, médecin de famille et professeur, a bien exprimé ce sentiment de passage à vide dans une lettre ouverte qu'il co-signait avec plusieurs collègues du réseau de la santé et des services sociaux: «Notre capacité à prendre soin est fragilisée. Cela s'exprime en épuisement, dépression, anxiété, maladies, perte de sens et désengagement. [...] Nous avons besoin d'une «révolution de sens». [...] Besoin d'avoir le temps d'être présents, d'écouter, de reconforter. Besoin d'espace pour prendre soin les uns des autres¹⁰.»

Prendre soin de nos soignants

Fortement préoccupé par cet enjeu, le Collège des médecins a mis sur pied, depuis deux ans, un groupe de réflexion qui réunit des représentants des trois fédérations médicales (FMRQ, FMOQ, FMSQ), de l'Association des médecins psychiatres du Québec, de l'INSPQ et du PAMQ. Pour le Dr André Luyet, directeur général du CMQ et psychiatre, il faut trouver de nouvelles façons d'offrir des services adaptés pour les médecins. Il importe de soutenir la recherche concernant les facteurs de risques sur lesquels on peut agir, notamment le soutien entre pairs.

Le CMQ souhaite que plus de sensibilisation soit faite, tant pour prévenir la détresse et l'épuisement, que pour normaliser ces moments où l'on va moins bien.

Ignorer les signaux ne fera qu'aggraver le problème. Très souvent, le pronostic s'assombrit et le rétablissement est compromis en l'absence d'une approche appropriée en temps opportun.



- Dr André Luyet, directeur général du CMQ et psychiatre

¹⁰ «[Écouter, pour prendre soin des soignants](#)», lettre ouverte parue dans *Le Devoir*, 1^{er} octobre 2021.

Dans une [lettre ouverte](#) parue en mai 2021, où il joignait sa voix à celle de plusieurs partenaires, le CMQ proposait plusieurs mesures d'ordre organisationnel pour contrer l'épuisement dans le réseau :

- Favoriser une culture de reconnaissance dans les milieux de travail
- Innover dans l'organisation du travail et favoriser la conciliation travail-famille
- Encourager la pair-aidance et le soutien entre collègues
- Respecter le droit à la déconnexion et au repos, ainsi que les périodes de vacances



**PROGRAMME D'AIDE
AUX MÉDECINS
DU QUÉBEC**

Le PAMQ propose un [baromètre de la santé psychologique](#), qui permet de faire l'auto-évaluation de ses « signes vitaux psychologiques ». Si des signes de fragilisation ou de détresse se manifestent, cet outil suggère des stratégies pour retrouver l'équilibre.

Un plan d'action pour des besoins criants

Jusqu'à tout récemment, la santé mentale ne représentait que 6% des dépenses en santé et services sociaux au Québec, une proportion jugée insuffisante par le CMQ. Le nouveau Plan d'action en santé mentale du gouvernement provincial prévoit ajouter des sommes considérables pour améliorer l'accès aux soins en santé mentale. Le Québec en a bien besoin, alors qu'environ 20 000 adultes et enfants sont toujours en attente de soins.

En cette année où nous espérons toutes et tous une sortie de crise sanitaire, le Collège continuera de soutenir des initiatives en santé mentale pour la communauté médicale, de concert avec les partenaires du réseau, en particulier le PAMQ. Car il va de soi qu'offrir une médecine de qualité n'est possible qu'avec des médecins en santé.

Visitez notre page Web dédiée à la santé mentale et découvrez des [ressources utiles](#), tant pour les médecins que pour le public.



5 questions à la Dre Marie-Chantale Brien

Depuis 1990, le Programme d'aide aux médecins du Québec (PAMQ) offre aux membres de la communauté médicale un service d'aide indépendant, fondé sur l'approche du soutien par les pairs. Au cours de la dernière année, l'équipe de médecins-conseils a fait preuve d'agilité pour relever les défis propres à la crise sanitaire. Le point avec la Dre Marie-Chantale Brien, directrice de l'intervention, de la prévention et de la recherche.

1. Depuis le début de la pandémie, le PAMQ a enregistré une forte augmentation du nombre de demandes d'aide. Est-il en mesure de répondre à toutes les demandes reçues de la part des médecins ?

Tout d'abord, j'aimerais souligner que nous observons une hausse constante des demandes d'aide depuis cinq ans. La pandémie a toutefois fait en sorte que la hausse est encore plus importante. Cela dit, oui, nous avons les ressources nécessaires pour répondre à toutes les demandes. Nous prenons en compte chaque demande dans un délai de 24 heures.



Photo: Caroline Clouâtre

Au moment du rendez-vous fixé, le médecin-conseil et le client font le point sur les difficultés et besoins, et déterminent la démarche à entreprendre, qui peut comprendre le recours à diverses ressources professionnelles (psychologues, psychiatres, ergothérapeutes, conseillers financiers, médiateurs, avocats, etc.) lorsque nécessaire.

2. Les médecins de famille ont été les plus nombreux à communiquer avec le PAMQ au cours de la dernière année. Pourquoi en est-il ainsi selon vous ?

Il est vrai que l'augmentation du nombre de demandes a été plus importante cette année de la part des médecins de famille. La crise sanitaire a certainement eu des conséquences sur leur charge de travail. Les médecins clients du PAMQ soulignent que les récentes réglementations gouvernementales, les listes d'attente lourdes à gérer, l'incapacité à délester une partie de leur clientèle en cas d'épuisement amènent un grand sentiment d'impuissance. D'ailleurs, nos médecins-conseils constatent que les situations qui amènent les médecins à consulter sont devenues plus complexes. On ne parle plus d'un seul motif, comme c'était souvent le cas auparavant, mais d'une combinaison de plusieurs facteurs.

3. Les médecins avaient traditionnellement la réputation de ne pas demander d'aide ou de ne pas « oser » dire que ça ne va pas bien. Croyez-vous qu'on assiste à un virage ?

Il peut en effet s'avérer plus difficile d'admettre sa propre vulnérabilité pour les médecins. Parler de ses problèmes demeure un tabou très tenace. C'est exactement pour cela que le PAMQ existe et que nous poursuivons notre travail de sensibilisation quant au fait qu'il n'existe pas de motif futile pour appeler et demander de l'aide. Le simple fait de ressentir le besoin de parler constitue une raison valable en soi. D'autant plus qu'en communiquant avec le PAMQ, les médecins bénéficient de services d'écoute et d'accompagnement par des pairs, qui sont bien placés pour comprendre les défis propres à l'exercice de leur profession.

4. Lorsqu'on est en proie à l'épuisement, quels sont les signaux qui devraient nous alerter ? Que faire si on reconnaît ces signaux chez une ou un collègue ?

Les signaux peuvent être multiples. Parmi ceux qui sont les plus révélateurs et facilement observables, mentionnons une tendance nouvelle et accrue à s'isoler et à ne pas participer aux activités de groupe, une plus grande irritabilité, une diminution de plaisir à la tâche ou encore une attitude empreinte de cynisme. Quand on est témoin de façon répétée de tels comportements chez une ou un collègue, il est important de ne pas rester indifférent et de ne pas attendre que la situation dégénère davantage. Une action rapide peut être salutaire pour quiconque est en proie à l'épuisement. C'est là que le PAMQ peut venir en aide, cela fait partie intégrante de notre offre de services. Nos médecins-conseils sont en mesure de conseiller et d'outiller toute personne, proche ou collègue, souhaitant venir en aide à un médecin, et de la soutenir tout au long de la démarche qui sera entreprise, en toute confidentialité.

5. Comment comptez-vous personnellement prendre soin de votre santé mentale en 2022 ?

Il appartient à chaque personne de trouver les façons qui lui conviennent pour maintenir un équilibre. Le secret consiste à se donner le droit de vivre des moments de qualité et à faire preuve d'autocompassion au même titre que nous agissons avec compassion envers nos proches. Pour ma part, je m'assure de prendre régulièrement de courtes pauses au cours d'une journée de travail. Prendre le temps de s'aérer l'esprit a le double avantage de maintenir son efficacité et son intérêt à l'égard du travail. En parallèle, il est important de réserver du temps pour des activités qui font du bien. Je n'hésite pas à les inscrire à mon agenda. Selon les semaines, il peut s'agir d'une diversité d'activités comme des sorties en plein air ou culturelles, ou encore des rencontres avec des personnes qui me sont chères. Surtout, j'inclus des moments de détente, propices à la méditation et qui me permettent de prendre du recul par rapport au travail. ■