



Par Marie-Chantale Brien, M.D.

Directrice de l'intervention,
de la prévention et de la recherche
et médecins-conseils,
PAMQ

RETROUVER DU SENS AU TRAVAIL

À plusieurs égards, la pandémie de COVID-19 aura laissé des traces, d'autant plus qu'elle est survenue dans la foulée de changements dus à l'adoption de nouvelles procédures et technologies. Une nouvelle réalité s'est installée.

Au cours des deux dernières années, bon nombre d'équipes au sein de la communauté médicale ont été appelées à faire un virage à 180 degrés dans un très court laps de temps. Inévitablement, un rythme aussi accéléré a pu mener à d'importantes tensions. Chaque personne a sa propre capacité d'adaptation, compte tenu de sa personnalité, de ses expériences ou de sa résilience, ce qui occasionne souvent un décalage important au sein d'une même équipe : alors que certains franchissent sans difficulté la ligne d'arrivée du marathon, d'autres peinent à se rendre à mi-parcours. Une telle situation peut se traduire par la perception d'un manque de contrôle généralisé. L'équipe entre alors dans une phase de crise susceptible de perdurer si rien n'est fait, avec pour conséquence un sentiment d'impuissance, une perte de sens et un désengagement.

Le Programme d'aide aux médecins du Québec peut aider à l'évaluation d'une équipe ou d'un groupe aux prises avec une situation de crise. Nos médecins-conseils soutiendront l'instauration d'un dialogue et leur accompagnement favorisera les efforts de consolidation pour retrouver les voies de communication.

Reconnaître qu'une équipe fait face à une situation de crise constitue un premier pas dans la bonne direction. Cette reconnaissance est essentielle à la réussite de toute stratégie visant un retour à un mode de fonctionnement exempt de tensions négatives ou de conflits.

Répondre aux enjeux de crise

Le [Programme d'aide aux médecins du Québec](#) (PAMQ) peut aider à l'évaluation d'une équipe ou d'un groupe aux prises avec une situation de crise. Nos médecins-conseils soutiendront l'instauration d'un dialogue et leur accompagnement favorisera les efforts de consolidation pour retrouver les voies de communication. Même si la résolution de conflits ne fait pas partie de notre expertise, nous sommes en mesure d'appuyer une telle démarche et, au besoin, de diriger les parties vers les ressources spécialisées en la matière.

Une fois une situation de crise reconnue, il s'agit de faire en sorte que l'équipe puisse mettre en œuvre les stratégies, tant individuelles que collectives, qui permettront à chacun de retrouver du sens au travail, d'en cerner les bons et beaux aspects ainsi que ce qui contribue à faire du bien. Les membres de l'équipe seront également appelés à mettre l'accent sur l'équité plutôt que sur l'égalité. Afin de favoriser la réussite, nous privilégierons une approche par petits pas, en proposant des microrésolutions plutôt qu'en cherchant à tout résoudre du même coup.

La résilience, l'affaire de tous

La résilience individuelle fera certes partie de l'équation. En premier lieu, notamment dans le contexte de la pandémie, la résilience de survie se sera vraisemblablement installée d'elle-même, une réaction tout à fait normale. Toutefois, elle ne peut être que de courte durée, étant donné sa propriété éphémère et la perte de motivation, de compassion et de concentration qu'elle peut engendrer. La solution résidera dans la migration vers une résilience de bien-être axée sur le sens qu'on souhaite donner à ce qu'on fait.

Cela dit, il sera également nécessaire de bâtir la résilience d'équipe sur la base d'objectifs communs, de la présence d'une sécurité psychologique et d'un leadership établi. La clé demeure ainsi dans l'instauration de conditions de travail empreintes de respect les uns envers les autres, de civilité, de professionnalisme, de compétences et de bienveillance.

Ateliers du PAMQ

Adopter le bon type de résilience, qu'elle soit individuelle ou d'équipe, ne constitue qu'une des dimensions de la démarche nécessaire pour résoudre une situation de crise. Le PAMQ propose des ateliers et des conférences pour aider à circonscrire les enjeux propres à une situation et à repérer les stratégies qui permettront d'en sortir.

L'atelier *Comment composer avec une crise qui perdure*, animé par **Rachel Thibeault**, consultante en résilience psychologique et soutien entre pairs, accompagnée par un médecin-conseil du PAMQ, en est un bon exemple. Si un ou une collègue semble avoir de la difficulté à traverser la crise, vous pouvez l'approcher; il est même souhaitable de le faire. Au préalable, n'hésitez pas à consulter l'atelier *Comment approcher un collègue*, accessible par l'entremise de la plateforme *Méduse*, sur le site de la Fédération des médecins spécialistes du Québec.

15^e édition

Le Tournoi de golf des fédérations médicales

au profit de la Fondation du PAMQ

25 juillet 2022
Club de golf Pinegrove



Les partenaires :



AON | L'Association canadienne de protection médicale
Beneva | Corporation Fiera Capital | Davies
Facturation médicale Fonds FMOQ
Gestion d'actifs CIBC | Gestion privée Fonds FMOQ
Jarislowsky Fraser | Langlois Avocats | Lussier
Le Cabinet de relations publiques NATIONAL
Placements Franklin Templeton | Sogemec Assurances

Détails et inscription :

pamq.org > Fondation > Tournoi de golf

UNE INVITATION DES FÉDÉRATIONS MÉDICALES
FMOQ | FMSQ | FMRQ | FMEQ