



Par Marie-Chantale Brien, M.D.

Directrice de l'intervention,  
de la prévention et de la  
recherche, PAMQ

## Quand l'épuisement professionnel nous guette

# DE L'IMPORTANCE DE FAIRE ATTENTION À SOI

Alors que nous traversons ce qui est reconnu comme la septième vague de la pandémie de COVID-19, une certaine lassitude s'installe inévitablement. Pour plusieurs, la crise qui perdure donne l'impression d'un horizon sans véritables améliorations dans un avenir rapproché. L'épuisement ou le désengagement professionnel se cachent-ils au détour ?

Les conditions de travail demeurant difficiles, il faudra un certain temps avant de voir la pénurie de main-d'œuvre se résorber. À plusieurs égards, la crise pandémique est venue exacerber les difficultés déjà latentes depuis un bon moment. Devant une telle situation, il est normal d'éprouver un certain sentiment d'impuissance, d'avoir l'impression de ne pas être en mesure d'agir pour changer le cours des choses, les causes profondes étant hors de notre contrôle individuel. En même temps, il faut être conscient que lorsqu'un tel sentiment nous habite, nous devons faire attention de ne pas être entraîné sur la voie d'une perte de motivation qui pourrait mener jusqu'à l'épuisement professionnel. Autrement dit, devant un phénomène plus grand que soi, il ne faut pas perdre de vue l'importance de justement faire attention à soi.

Admettre que l'épuisement professionnel ou une quelconque forme de désengagement nous guette constitue un excellent point de départ. En parler peut rapidement nous amener à réaliser que nous ne sommes pas seuls à éprouver ces sentiments et qu'il est possible de poser des gestes qui nous aideront à reprendre le rythme, à retrouver notre motivation. L'automne dernier, l'Association médicale canadienne a mené un sondage auprès de 3 864 médecins,

dont près de 600 Québécois. Comme nous avons déjà plus de 18 mois de crise pandémique derrière nous, les résultats ont montré, sans véritable surprise, qu'un nombre élevé de répondants ressentait des signes d'épuisement. Cette proportion s'élevait à plus de la moitié chez les médecins québécois.

Ce sondage révélait également que les médecins étaient nombreux à constater un recul sur le plan de l'épanouissement professionnel. La ligne est souvent mince avant que ce sentiment ne conduise à un désengagement, voire à une perte de sens. Des [travaux de recherche](#) menés auprès de médecins canadiens soulignent bien d'ailleurs que le sens du travail constitue leur première raison d'être. Or, ce sens du travail exerce un puissant effet direct sur l'engagement, allant jusqu'à augmenter la satisfaction globale et à atténuer l'épuisement.



Retrouver ou conserver le sens du travail peut ne pas paraître évident lorsqu'on est dans le feu de l'action et confronté à une surcharge de travail avec, de surcroît, un stress qui devient le lot quotidien. Dans un tel contexte, faire attention à soi pourra sembler plus facile à dire qu'à réaliser.

### L'approche des petits pas

Dans le précédent numéro du *Spécialiste*, nous avons mentionné qu'il était nécessaire de bâtir la résilience sur la base d'objectifs communs, face à une situation de crise qui perdure au sein d'une équipe. Aujourd'hui, nous parlons plutôt d'une démarche personnelle axée sur le sens qu'on souhaite donner à ce qu'on fait individuellement.

Pour y arriver, il faut surtout avoir une bonne dose de réalisme et mettre toutes les chances de son côté pour réussir. Oublions les grandes résolutions qui, même à court terme, risquent d'avoir l'air de montagnes infranchissables. Optons plutôt pour l'approche des petits pas, en se limitant à des microchangements moins énergivores, et encore, pas plus de deux à la fois. Mieux vaut s'assurer de bien les intégrer à son rythme de vie et d'en apprécier la valeur avant d'en ajouter d'autres. Par exemple, on peut se donner la permission de sortir prendre l'air quinze minutes au moins une fois par jour, ou se réserver une période pour une activité qui nous fait du bien, comme écouter de la musique ou cuisiner et partager un mets réconfortant. Demander de l'aide peut aussi être la clé pour atteindre un plus grand état de bien-être. Les médecins-conseils du Programme d'aide aux médecins du Québec sauront vous aider à repérer les microchangements qu'il est possible d'adopter pour favoriser un retour à un meilleur équilibre.

Il faut cependant être conscient que conserver ou retrouver le sens du travail fait sur une base individuelle ne règlera pas nécessairement tous les problèmes. Les causes profondes des difficultés de nature organisationnelle ou structurelle seront sans doute encore présentes. Toutefois, en retrouvant un meilleur équilibre personnel, on peut davantage faire face à la situation et contribuer aux efforts pour qu'elle évolue, notamment en faisant en sorte que l'ensemble de l'équipe retrouve collectivement le sens du travail.

15<sup>e</sup> édition

# Tournoi de golf des fédérations médicales

Nous remercions chaleureusement nos partenaires et tous les participants pour leur soutien à la Fondation du Programme d'aide aux médecins du Québec lors de la 15<sup>e</sup> édition de ce grand rendez-vous annuel, le 25 juillet dernier.



### 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

FMOQ | FMSQ | FMRQ | FMEQ