



# Intégration travail-famille-vie personnelle

Il est souvent difficile pour les résidents et les étudiants en médecine de trouver l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle. Concilier le rôle de médecin en formation avec d'autres rôles importants, comme celui de parent ou de conjoint, peut être une source de stress.

En premier lieu, les attentes de la population envers les médecins sont très élevées : on s'attend à ce qu'ils soient disponibles en tout temps, pour maintenir la société en santé. De plus, les demandes de la faculté et la nécessité d'acquérir de multiples connaissances exercent une pression sur nos choix de vie, qui, à leur tour, peuvent avoir un impact sur notre carrière.

## Avoir des enfants ou non?

De tous nos choix de vie, celui d'avoir ou non des enfants est sans doute l'un des plus déterminants. C'est une question fondamentale qu'on aurait avantage à aborder de manière proactive, au début de son parcours académique. Pour répondre à cette grande question, il faut bien se connaître, et notamment :

- Connaître ses valeurs personnelles;
- Savoir ce que l'on veut, ce qui est important pour soi;
- Être en phase avec sa nature profonde.

## Si oui, quand?

Pour les résidents, et plus particulièrement pour les résidentes, la question d'avoir un enfant constitue bien souvent une décision difficile. Le meilleur moment est-il pendant ou après la résidence? L'âge influe également sur la décision, de même que le double impact sur la résidence et sur la famille.

Comme les deux options comportent des avantages et des inconvénients, il est important d'entreprendre une réflexion approfondie et d'envisager la situation sous tous ses angles.

## Prendre une bonne décision

Afin de prendre de bonnes décisions pour ce qui est de fonder une famille, plusieurs stratégies peuvent être utiles :

- › Réfléchir à ses valeurs
- › Se renseigner à ce sujet
- › En parler avec des amis, nos proches
- › En parler avec un psychologue ou encore un médecin-conseil du PAMQ
- › Accorder la priorité à son bien-être

Il est aussi important de réévaluer régulièrement nos choix, puisque notre situation et nos valeurs évoluent au fil du temps, même en l'espace de quelques années.

## Accorder la priorité à son bien-être

Pour prendre de bonnes décisions, il faut se sentir bien. Si l'on est épuisé ou envahi par le stress, si l'on peine à répondre à ses besoins fondamentaux tels que le sommeil, l'exercice physique, une alimentation adéquate et une vie sociale satisfaisante, non seulement risquons-nous de prendre de mauvaises décisions, mais notre capacité à acquérir de nouvelles connaissances s'en trouvera amoindrie, d'où l'importance d'apprendre tôt à intégrer harmonieusement travail et vie personnelle.

## Partage des responsabilités et créativité

Enfin, le travail et la vie personnelle ne devraient pas être vus comme deux pôles opposés. Être médecin, parent, conjoint et ami, tout en prenant soin de sa santé, est non seulement possible, mais nécessaire. Ces rôles sont complémentaires et ils se nourrissent les uns les autres. On peut les concilier en partageant les responsabilités et en étant créatif, tant sur le plan individuel que sociétal. À court terme, les gens devront prioriser leurs stratégies personnelles, et à long terme, la culture médicale devra continuer d'évoluer pour permettre aux médecins de remplir pleinement leurs fonctions et leurs multiples rôles dans la société.

## Quelques stratégies

- › Individuelles
  - › Prendre soin de soi
  - › Apprendre à déléguer
  - › Avoir de l'aide (service de repas préparés, personne pour faire le ménage)
  - › Télétravailler, dans la mesure du possible
- › Organisationnelles
  - › Horaires flexibles
  - › Télétravail
  - › Amélioration de l'efficacité de la pratique
  - › Mentorat
  - › Garderies ou services de gardiennage