



Les erreurs médicales

Comme médecin, nous travaillons dans un environnement extrêmement complexe. La nature de notre travail et les décisions que nous devons prendre au quotidien le sont tout autant. Dans un tel contexte, l'erreur est inévitable. Qu'il s'agisse de commettre une erreur, de ressentir le poids d'une potentielle erreur, d'être témoin d'un événement tragique ou encore de faire l'objet d'une plainte ou d'une poursuite, cela fait partie intégrante de la vie médicale.

Une erreur peut générer de la culpabilité, de l'anxiété, parfois de la colère, ou même un état de choc. Dans certains cas, l'expérience d'une erreur peut être traumatisante et conduire à un épuisement professionnel.

Des stratégies pour surmonter les erreurs

➤ Chercher le soutien de notre famille et de nos amis

Même s'ils ne comprennent pas pleinement la complexité de la situation ou du monde dans lequel vous évoluez, ils pourront certainement vous soutenir à leur façon, et toute forme de soutien est bienvenue.

➤ Se garder une vie en dehors de la médecine

Cela permet d'éviter que la situation ne perturbe l'ensemble de notre vie. Une vie personnelle épanouissante peut s'avérer un important facteur de protection face à un stress professionnel.

➤ Faire preuve d'autocompassion

Si vous avez des ruminations, revenez dans le moment présent. Pensez à être bienveillant et compatissant envers vous-même, comme vous le seriez envers un proche s'il lui arrivait la même chose. Rappelez-vous que nous sommes tous imparfaits et que les épreuves font partie de l'expérience humaine commune.

Communiquer ce que nous vivons

Parler de notre vécu est essentiel pour surmonter une erreur. Que ce soit avec des collègues, des mentors ou un thérapeute, discuter permet de mettre les choses en perspective. Même si vous ne pouvez pas raconter tous les faits par soucis de confidentialité, vous pourrez au moins exprimer vos émotions face à la situation.

Différentes ressources sont à votre disposition, comme :

- › Vos superviseurs
- › Le bureau d'aide aux étudiants et résidents de votre faculté
- › Le PAMQ
- › Vos pairs et collègues.

Il a été démontré que le soutien des pairs revêt une importance cruciale, non seulement pour le bien-être du médecin, mais aussi pour la qualité des soins prodigués, tant à titre individuel que collectif. Favoriser un climat de sécurité psychologique, ainsi qu'une culture juste et de soutien mutuel, contribue à prévenir les erreurs et à mieux les gérer lorsqu'elles se produisent. Nous avons tous la possibilité d'encourager cette culture d'entraide, ne serait-ce qu'en abordant avec bienveillance les collègues touchés par une erreur, et en leur offrant une oreille attentive.

Bien qu'elles puissent être douloureuses, les erreurs sont une occasion d'apprendre et de progresser. Grâce à un soutien adéquat et une communication transparente, nous pouvons tous participer à l'amélioration continue des soins médicaux.