



Se connaître

Le parcours pour devenir médecin est parsemé de défis qui mettent à l'épreuve nos capacités d'adaptation. Il nous amène à découvrir qui l'on est, en révélant des facettes insoupçonnées de notre personnalité – des forces, des limites et des angles morts.

Parmi les difficultés rencontrées, certaines peuvent nous déstabiliser et activer nos mécanismes de défense. Par exemple, un formateur pourrait soulever des lacunes dans notre raisonnement clinique, ou remettre en question notre professionnalisme. Nous pourrions aussi être confronté à des problèmes relationnels ou de communication au sein d'une équipe de travail.

Dans des cas comme ceux-ci, il peut être tentant de minimiser la situation, de faire de l'évitement, ou de s'isoler en se repliant sur soi-même. Cependant, cela nous priverait d'une expérience d'apprentissage pour mieux se connaître – un atout précieux pour devenir et demeurer un médecin compétent.

Astuces pour mieux se connaître

1 Prendre le temps de s'autoévaluer

Face à des situations qui vous déstabilisent ou qui vous préoccupent, soyez curieux. Profitez de l'occasion pour réfléchir sur vous-même et vous observer de manière consciente. Une telle démarche vous aidera à mieux vous comprendre, à vous développer, et à tirer des apprentissages de vos expériences.

2 Être ouvert aux autres et à la rétroaction

La collaboration et la collégialité sont aujourd'hui des composantes essentielles de la pratique médicale. Soyez ouverts aux commentaires de votre entourage et des personnes responsables, en considérant qu'ils font partie d'un processus d'amélioration continue. Si vous recevez une rétroaction négative, voyez-la comme une opportunité de croissance plutôt que comme une faille personnelle ou une menace.

3 Bien s'entourer

Les relations positives que nous entretenons sont essentielles à notre développement et à notre épanouissement. N'hésitez pas à échanger avec des proches, amis et collègues en qui vous avez confiance, à chercher du soutien parmi vos pairs ou à faire appel à un mentor.

4 Demander de l'aide

Certaines difficultés peuvent influencer sur nos apprentissages et sur notre vie professionnelle à long terme. Une stratégie gagnante consiste à recourir précocement aux ressources disponibles, surtout si vous avez du mal à cerner précisément ce qui ne va pas.

La connaissance de soi fait partie intégrante du cheminement pour devenir un médecin. Elle ouvre aussi la voie à la connaissance et la compréhension des autres. En étant conscient de nos particularités, on peut mieux intégrer nos différences respectives et travailler en collégialité avec chacun.