PROGRAMME D'AIDE
AUX MÉDECINS
DU QUÉBEC

Rapport annuel 2025-2026



Table des matières

2 Mot du président du conseil d'administration
4 Mot de la directrice générale
6 Mot des codirectrices médicales
8 À propos du PAMQ
13 Les chiffres de 2025-2026

14 **Rapport d'activité**
15 Intervention
18 Prévention et sensibilisation
21 Rayonnement
24 Philanthropie

26 **Rapport de gestion**
27 Évolution organisationnelle
29 Revenus
31 Dépenses
32 Gouvernance et équipe

Mot du président du conseil d'administration

La santé de celles et ceux qui soignent : un enjeu de société



Dr Alain Bestavros, président du CA

Au cours de ses 36 années d'existence, jamais le Programme d'aide aux médecins du Québec (PAMQ) n'aura été aussi sollicité qu'au cours de la dernière année. Celle-ci nous a rappelé, avec force, à quel point sa mission est essentielle.

Selon les données du Sondage national sur la santé des médecins 2025 de l'Association médicale canadienne, près de la moitié des médecins rapporte un niveau élevé d'épuisement professionnel et une santé mentale moins bonne qu'avant la pandémie.

Au Québec comme ailleurs, la santé des médecins et des soignants est aujourd'hui un véritable enjeu de société, qui touche directement la pérennité de notre système de santé. Lorsque celles et ceux qui soignent s'épuisent, tombent malades, réduisent leur pratique ou quittent la profession, les répercussions se font sentir sur leurs collègues, sur les équipes de soins et, ultimement, sur les patients. Agir en faveur de la santé psychologique et globale des médecins est donc une nécessité.

C'est précisément là que la mission du PAMQ prend tout son sens : soutenir les médecins lorsqu'ils en ont besoin et jouer un rôle actif en prévention pour favoriser leur mieux-être.

Ainsi, la communauté médicale québécoise peut compter sur un organisme indépendant qui lui est entièrement consacré et dont l'approche a largement fait ses preuves. Le modèle de soutien par les pairs du PAMQ a même été adopté en France pour la création d'un programme d'aide destiné aux médecins français.

L'accomplissement de la mission du PAMQ repose évidemment sur un immense travail collectif. Je tiens à remercier chaleureusement l'ensemble du personnel et à souligner le travail essentiel des médecins-conseils, qui accompagnent leurs collègues au quotidien.

Je souhaite également saluer le travail remarquable de M^me^ Stéphanie Froissart, qui a su prendre la direction générale du PAMQ avec rigueur et sensibilité dans un contexte exigeant.

Ma reconnaissance va aussi à nos subventionnaires et partenaires, particulièrement à la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec (FMOQ), à la Fédération des médecins spécialistes du Québec (FMSQ), à la Fédération des médecins résidents du Québec (FMRQ) et à Médecins francophones du Canada, pour leur soutien et leur confiance renouvelée.

Enfin, je remercie mes collègues du conseil d'administration pour leur disponibilité, leur engagement et la richesse de leurs réflexions.

Ensemble, continuons de faire avancer la santé et le mieux-être des médecins, pour notre profession et pour l'ensemble de la société.

D^r^ Alain Bestavros,
président du CA

Mot de la directrice générale

Répondre à l'urgence, préparer l'avenir



Stéphanie Froissart, directrice générale

Chère communauté médicale, chers partenaires,

Lorsque je me suis jointe au Programme d'aide aux médecins du Québec en novembre 2025, l'organisation avait amorcé plusieurs transformations pour améliorer son fonctionnement et soutenir sa pérennité. Elle faisait aussi face à une situation exceptionnelle : la crise de la Loi 2 battait son plein et les demandes d'aide atteignaient un niveau historique.

Face à cette situation sans précédent, le PAMQ s'est adapté rapidement et a déployé les ressources nécessaires pour répondre aux besoins de soutien de la communauté médicale. J'ai été profondément impressionnée par l'engagement de toute l'équipe, en particulier des médecins-conseils, qui ont continué d'accueillir, d'écouter et d'accompagner leurs collègues avec humanité, disponibilité et rigueur.

Le PAMQ a également été sollicité de toutes parts. Des acteurs du réseau de la santé, des associations médicales, des établissements et des médias se sont tournés vers nous pour bénéficier de notre expertise ou obtenir du soutien. Ces marques de confiance témoignent de l'importance du rôle du PAMQ comme ressource et référence en matière de santé et de bien-être des médecins.



Malgré une forte pression sur ses services, l'organisation a continué d'avancer. Nous avons entre autres poursuivi l'amélioration de notre fonctionnement, renforcé nos pratiques de gestion et amorcé l'élaboration d'une stratégie financière visant à soutenir la pérennité du PAMQ.

Parallèlement, nous avons poursuivi nos activités de prévention afin de mieux outiller les médecins et les milieux face aux défis de la pratique médicale. Le déploiement des formations de médecins sentinelles et la publication d'une série d'articles dans *Le Médecin du Québec* figurent parmi les projets phares de l'exercice.

Cette année aura ainsi démontré la capacité du PAMQ à répondre à l'urgence tout en préparant l'avenir. Devant un système de santé et une pratique médicale en constante évolution, nous continuerons de faire évoluer notre action en fonction des réalités et des besoins de la communauté médicale.

Je remercie sincèrement l'ensemble de l'équipe, les membres du conseil d'administration, nos partenaires et nos donateurs pour leur engagement et leur soutien. Je tiens également à remercier M. Jean-Daniel Brisson pour sa précieuse contribution à la direction du PAMQ durant la période d'intérim.

Je termine ce premier exercice avec la conviction que le PAMQ possède la force collective nécessaire pour poursuivre sa mission et demeurer un allié de confiance pour la communauté médicale québécoise.

Avec toute ma reconnaissance,

Stéphanie Froissart,
directrice générale

Mot des codirectrices médicales

Accompagner les personnes, les équipes et les milieux

La communauté médicale a traversé une année particulièrement éprouvante. À l'automne, l'adoption de la Loi 2 a suscité beaucoup d'inquiétude, d'incertitude et de détresse à l'échelle de la profession. À cela se sont ajoutés, dans certains milieux, les défis du déploiement du dossier de santé numérique (DSN) au printemps. Enfin, notre communauté a aussi été bouleversée par des décès de médecins par suicide. Ces événements rappellent toute l'importance de demeurer attentifs à la santé psychologique de celles et ceux qui soignent.

Dans ces circonstances, ce sont des personnes, des équipes et parfois des milieux entiers qui ont été touchés. Nous l'avons vu concrètement au PAMQ, ayant été sollicités non seulement pour soutenir des médecins individuellement, mais aussi des chefs médicaux, des dirigeants d'associations ainsi que des établissements. Cette réalité met en évidence la nécessité d'agir sur plusieurs plans et témoigne de l'évolution du rôle du PAMQ auprès de la communauté médicale.



Dre Claude Johnson, codirectrice médicale



Dre Sandra Roman, codirectrice médicale

La crise de l'automne 2025 a particulièrement mis cette évolution en lumière. D'abord, il nous a fallu réfléchir à la juste place du PAMQ dans ce contexte. Tout en restant fidèles à notre mission et à nos valeurs, il nous a paru essentiel de témoigner des répercussions de la Loi 2 sur la santé des médecins, par l'émission d'un communiqué. Ensuite, notre équipe a dû innover pour offrir un soutien adapté au contexte et rejoindre le plus de médecins possible. C'est dans cette perspective que nous avons collaboré à la mise sur pied de deux activités de soutien à grande échelle : l'une avec Médecins francophones du Canada et l'autre avec les quatre fédérations médicales. Ensemble, ces deux initiatives ont accueilli 3 800 médecins et ont été très favorablement reçues par les participants.

Cette année nous aura rappelé que soutenir les médecins, c'est être présent autant pour les personnes que pour les équipes et les milieux qui traversent des périodes difficiles. Plus que jamais, nous souhaitons que le PAMQ demeure cette présence accessible, humaine et rassembleuse, à l'écoute des réalités des médecins et fidèle à sa raison d'être.

Nous sommes fières du chemin parcouru cette année et profondément reconnaissantes envers toute l'équipe du Programme, nos collaborateurs ainsi que nos partenaires. Nous souhaitons tout particulièrement remercier les médecins-conseils, sans qui rien de tout cela ne serait possible. Face à une pression et à une détresse accrues, ils ont répondu présents, ajustant leurs horaires afin de maintenir des délais de réponse rapides. Par leur proximité avec les médecins, ils nous ont permis de rester près des réalités vécues, de faire ressortir les préoccupations émergentes et d'adapter nos interventions en conséquence. Leur contribution aux réflexions et aux initiatives du PAMQ a été précieuse tout au long de l'année.

Dre Claude Johnson, codirectrice médicale
Dre Sandra Roman, codirectrice médicale



À propos du PAMQ

Le Programme d'aide aux médecins du Québec (PAMQ) a été créé pour offrir aux médecins un lieu confidentiel et indépendant où ils peuvent demander de l'aide et aborder leurs difficultés sans crainte d'être jugés ou de subir des répercussions professionnelles.

Notre mission

La mission du PAMQ est de venir en aide, dans le plus grand respect de la confidentialité, à tous les médecins, résidents et étudiants en médecine aux prises avec une situation qui peut nuire à leur santé psychologique et globale.

L'organisme contribue aussi à prévenir les problèmes de santé psychologique en sensibilisant les membres de la communauté médicale aux enjeux liés à l'exercice de la médecine et en leur proposant des formations et des outils pour mieux y faire face.

Un soutien par des pairs

Au PAMQ, ce sont des médecins qui soutiennent d'autres médecins. Parce que les médecins vivent une réalité professionnelle complexe avec des défis qui leur sont propres, le fait de parler à un pair qui comprend cette réalité, dans un espace de sécurité psychologique, favorise la démarche d'aide. Centrée sur la personne, notre approche s'intéresse non seulement à la vie professionnelle du médecin, mais à tous les aspects de sa vie qui peuvent influencer son bien-être.

LE RÔLE DU MÉDECIN-CONSEIL SE DISTINGUE DE CELUI DU MÉDECIN TRAITANT : IL NE POSE PAS DE DIAGNOSTIC ET NE PRESCRIT PAS DE TRAITEMENT. IL ACCOMPAGNE PLUTÔT LE MÉDECIN DANS SON CHEMINEMENT, TOUT EN FAVORISANT SON AUTONOMIE.

Nos médecins-conseils

Les médecins-conseils du PAMQ sont médecins de famille ou médecins spécialistes. Leur expertise repose sur leur connaissance de la médecine, leur expérience au sein du réseau de la santé et la formation spécifique en santé des médecins qu'ils reçoivent au PAMQ. Celle-ci aborde notamment :

- les risques psychosociaux liés à la pratique médicale
- la culture médicale
- les milieux de formation et de pratique au Québec
- les aspects déontologiques et médicolégaux de la profession
- les stratégies pour gérer le stress inhérent à la pratique
- les approches reconnues pour favoriser une pratique professionnelle satisfaisante

Les médecins-conseils ont également accès à un réseau de professionnels qui connaissent les réalités de la profession médicale. Selon les besoins, ils peuvent orienter les médecins vers des ressources adaptées, notamment des médecins, des psychologues, des ergothérapeutes, des avocats, etc.

Une confidentialité rigoureuse

Autonome et indépendant des organismes médicaux, le PAMQ applique des **règles strictes de confidentialité et de non-divulgation des renseignements**. Cette confidentialité s'étend au fait même d'avoir fait appel ou non à ses services. La collecte, la conservation et l'utilisation des renseignements personnels sont effectuées conformément aux lois et aux normes applicables.



Nos services

Intervention

SOUTIEN-CONSEIL INDIVIDUEL	SOUTIEN-CONSEIL POUR AIDER UN COLLÈGUE OU UNE ÉQUIPE	INTERVENTION DE GROUPE EN MILIEU DE TRAVAIL
Accompagnement professionnel personnalisé offert aux médecins, aux résidents et aux étudiants en médecine qui traversent une difficulté personnelle ou professionnelle. Le médecin-conseil tient compte de l'ensemble de la situation de la personne, explore avec elle les solutions possibles et l'oriente, au besoin, vers les ressources pertinentes.	Soutien à toute personne, proche ou collègue, souhaitant aider un médecin en difficulté, ainsi qu'aux gestionnaires cherchant à soutenir leur équipe. Le médecin-conseil l'outille et l'accompagne dans sa démarche pour venir en aide à la personne ou à l'équipe concernée.	Soutien aux équipes médicales confrontées à une situation susceptible d'engendrer de la détresse psychologique. Selon le contexte, le médecin-conseil évalue les besoins, accompagne le groupe dans la recherche de solutions et repère les personnes qui pourraient avoir besoin d'un soutien supplémentaire. Dans le cas d'un décès par suicide, le PAMQ peut offrir des interventions de postvention aux équipes touchées.

Prévention

FORMATIONS EN SANTÉ DES MÉDECINS	FORMATIONS DE SENTINELLES DU MIEUX-ÊTRE	AIDE AU DÉMARRAGE DE GROUPES DE SOUTIEN ENTRE PAIRS
Formations destinées aux médecins, aux résidents et aux étudiants en médecine, ainsi qu'aux gestionnaires et aux organisations médicales, permettant de mieux comprendre les facteurs de risque et de protection pour la santé des médecins et de développer des stratégies individuelles et collectives favorisant une pratique médicale durable.	Formations et ateliers pratiques destinés aux médecins, aux résidents et aux étudiants en médecine visant à développer les connaissances et les compétences nécessaires pour agir comme sentinelles dans leur milieu et offrir un soutien de proximité à leurs pairs.	Accompagnement offert aux médecins qui souhaitent mettre sur pied un groupe de soutien entre pairs dans leur milieu de travail.

LA **POSTVENTION** DÉSIGNE L'ENSEMBLE DES INTERVENTIONS MISES EN ŒUVRE APRÈS UN SUICIDE AFIN D'EN ATTÉNUER LES RÉPERCUSSIONS ET DE FAVORISER LE RÉTABLISSEMENT DES PERSONNES, DES ÉQUIPES ET DE L'ORGANISATION TOUCHÉES. ELLE CONSTITUE ÉGALEMENT UNE COMPOSANTE IMPORTANTE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE.

En plus de ces services, le PAMQ :

- **Développe des outils**, des guides et des ressources disponibles gratuitement sur son site web.
- **Partage ses connaissances** avec les organisations médicales et autres acteurs s'intéressant à la santé des médecins.
- **Participe à des groupes** de travail en lien avec le bien-être des médecins.
- **Collabore à la recherche** en santé des médecins.

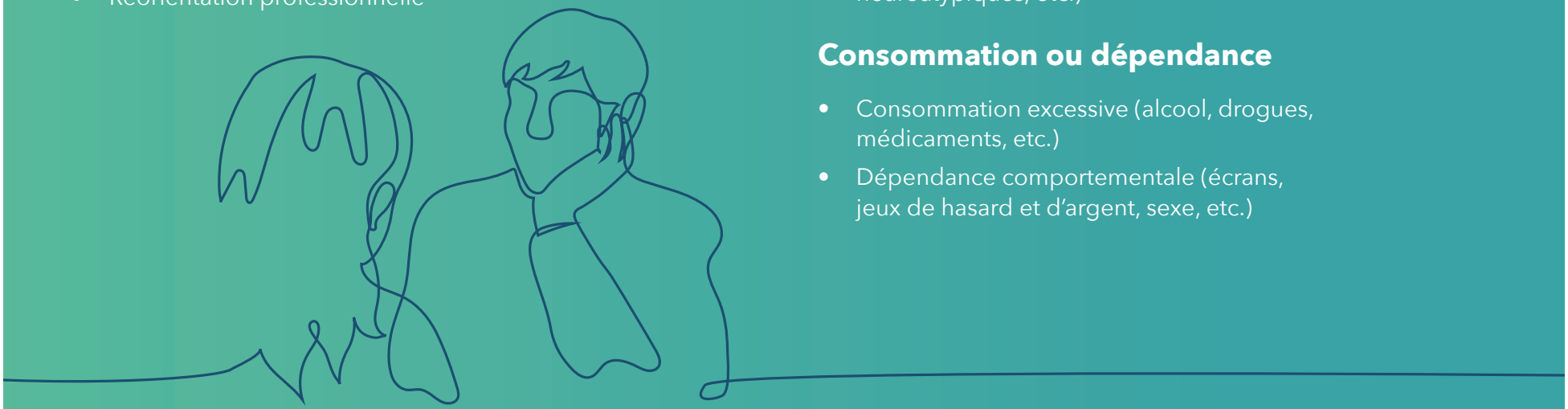
> LE PAMQ M'A OFFERT UN ESPACE OÙ JE POUVAIS SIMPLEMENT ÊTRE UN ÊTRE HUMAIN, ET NON UN MÉDECIN QUI DEVAIT AVOIR TOUTES LES RÉPONSES. J'Y AI TROUVÉ UNE ÉCOUTE SANS JUGEMENT, DE LA BIENVEILLANCE ET UN ACCOMPAGNEMENT QUI M'A AIDÉ À TRAVERSER UNE PÉRIODE DIFFICILE.
>
> Médecin spécialiste, Montréal

Pourquoi faire appel au PAMQ ?

Les médecins, les résidents et les étudiants en médecine peuvent faire appel au PAMQ pour une grande variété de situations, par exemple :

Difficultés d'ordre professionnel

- Épuisement professionnel
- Surcharge et organisation du travail
- Conflit en milieu de travail
- Complication médicale, plainte ou poursuite
- Échec ou difficultés lors d'examens ou de stages
- Situation de harcèlement ou d'intimidation
- Violence dans le milieu de soins
- Période de transition (début de pratique, congé parental, retraite, etc.)
- Conciliation travail-vie personnelle
- Réorientation professionnelle



Difficultés d'ordre personnel

- Problème familial ou conjugal
- Maladie physique
- Deuil
- Stress financier
- Violence conjugale

Santé psychologique

- Symptômes anxieux ou dépressifs
- Trouble du comportement alimentaire
- Trouble neurodéveloppemental (TDAH, traits neuroatypiques, etc.)

Consommation ou dépendance

- Consommation excessive (alcool, drogues, médicaments, etc.)
- Dépendance comportementale (écrans, jeux de hasard et d'argent, sexe, etc.)

Les chiffres de 2025-2026

1 116
nouvelles demandes d'**aide individuelle**

+ 21 %
par rapport à l'exercice précédent

90
demandes pour aider un **collègue ou un groupe**

62
personnes rencontrées dans le cadre d'interventions de **groupe en milieu de travail**

54
formations, ateliers et conférences donnés

+ 8 100
participants rejoints

18
mentions du PAMQ dans les médias

350 088 $
amassés dans le cadre d'**activités philanthropiques**

Rapport d'activité

pour l'exercice terminé le 31 mai 2026

Intervention

Les services d'intervention du PAMQ ont été très sollicités en 2025-2026, en particulier le soutien-conseil individuel. En effet, les nouvelles demandes d'aide ont augmenté de 21 % par rapport à l'exercice précédent, atteignant un sommet historique de 1 116 demandes, dépassant le précédent record enregistré en 2021-2022 lors de la deuxième année de la pandémie.

Cette forte sollicitation s'est inscrite dans le contexte des bouleversements importants qu'a connu le système de santé, notamment des changements législatifs entraînant d'importantes répercussions sur la pratique.

Une hausse des demandes d'aide a été constatée dès mai 2025, dans la foulée du dépôt du projet de loi 106 par le gouvernement du Québec. La tendance s'est accentuée à l'automne, avec un pic particulièrement marqué dans les jours suivant l'adoption de la Loi 2, en octobre 2025. Le volume d'appels reçus a alors été jusqu'à trois fois plus élevé qu'à l'habitude, tandis que l'équipe d'intervention constatait un niveau de détresse psychologique très élevé. Ce pic d'affluence s'est maintenu pendant trois semaines.

Une équipe mobilisée pour répondre à la demande

Pour répondre à l'afflux des demandes, le PAMQ a mobilisé l'ensemble de ses ressources. Les médecins-conseils ont augmenté leurs disponibilités et deux médecins « renfort » ont été recrutés pour accroître notre capacité d'intervention. Cette mobilisation s'est effectuée en pleine période de transition et de changements organisationnels au PAMQ, illustrant la grande capacité d'adaptation de l'équipe.

Une veille des réseaux sociaux a également été mise en place afin de repérer les signes de détresse aigüe et, lorsque possible et approprié, amener les personnes à consulter le PAMQ.

Les demandes d'aide individuelles sont demeurées plus élevées que la moyenne des années précédentes jusqu'à la fin de l'exercice.

Soutenir les équipes et les milieux

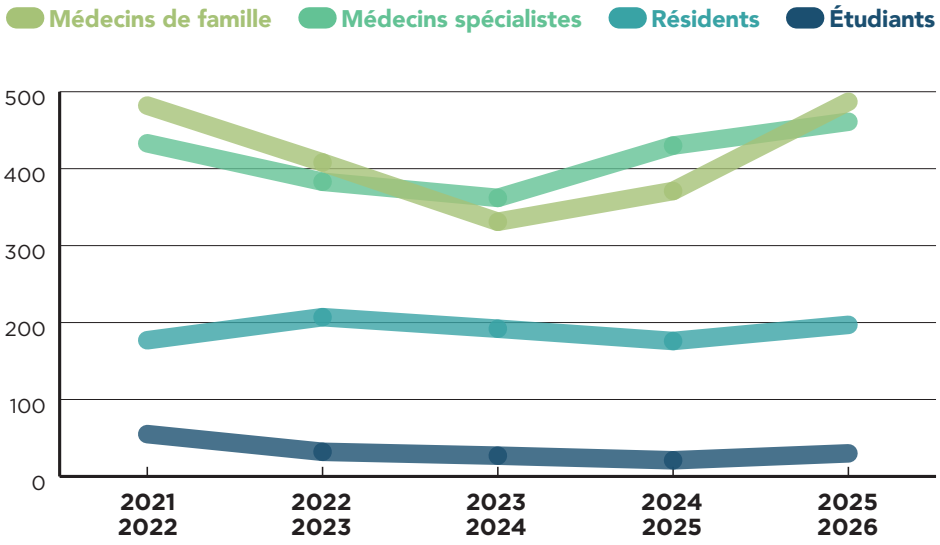
Par ailleurs, de nombreux leaders et gestionnaires médicaux ont fait appel au PAMQ pour être soutenus et outillés face à la détresse vécue au sein de leur équipe, dans les contextes de la Loi 2 et du déploiement du DSN. Certaines de ces demandes ont donné lieu à des interventions sur mesure pour répondre aux besoins spécifiques des équipes et des milieux. C'est dans cette perspective que des activités réunissant plusieurs centaines de participants ont été organisées afin d'offrir des espaces collectifs de soutien et d'échanges. Celles-ci sont présentées dans la section Prévention.

Utilisation des services d'intervention

Exercices terminés le 31 mai	2021 2022	2022 2023	2023 2024	2024 2025	2025 2026
Soutien-conseil individuel					
demandes reçues durant l'année	1 046	976	870	919	1 116
demandes d'une année précédente en cours de suivi	1 056	1 301	1 281	1 150	1 340
Soutien-conseil pour aider un collègue ou un groupe					
demandes reçues durant l'année	61	77	60	106	90
Intervention de groupe en milieu de travail					
personnes rencontrées durant l'année	101	54	42	79	62
Nombre total de personnes ayant bénéficié d'une aide	**2 264**	**2 408**	**2 253**	**2 254**	**2 608**

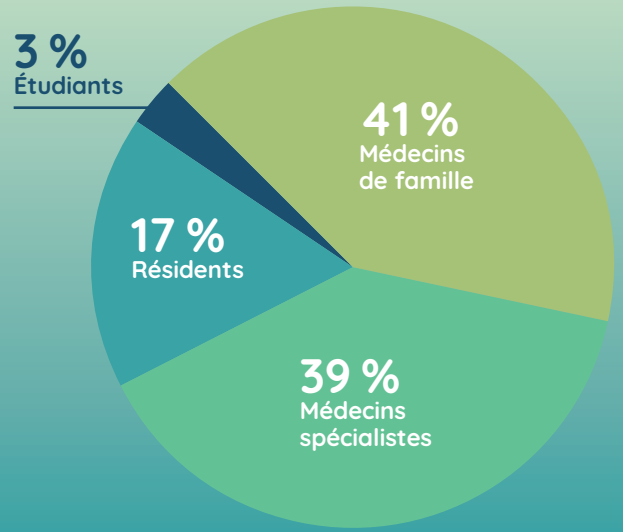
Évolution des demandes d'aide

Exclut les demandes pour aider un collègue



Répartition des demandes d'aide en 2025-2026

Exclut les demandes pour aider un collègue



5,4 %

des médecins et des résidents du Québec ont fait appel aux services d'intervention du PAMQ au cours de l'exercice.



Les principaux enjeux évoqués par la clientèle en 2025-2026

Les situations qui amènent à faire appel au PAMQ sont souvent multidimensionnelles. Les aspects professionnels, personnels et psychologiques peuvent s'entrecroiser, d'où l'importance d'un accompagnement global, adapté à la réalité de chaque personne.

LES DONNÉES SUIVANTES PRÉSENTENT LES PRINCIPALES DIFFICULTÉS ÉVOQUÉES EN CONSULTATION AU COURS DE L'EXERCICE :

25 %

Symptômes anxieux ou dépressifs

Anxiété, détresse psychologique, symptômes dépressifs, sentiment d'être dépassé.

24 %

Pressions professionnelles et organisation du travail

Stress, surcharge, organisation du travail, épuisement, perte de sens.

Certaines demandes font explicitement référence au contexte législatif ou aux transformations du système de santé. Elles font notamment état de détresse, d'inquiétude, d'incertitude quant à l'avenir professionnel et d'un besoin de soutien pour s'adapter à un contexte de pratique en évolution.

11 %

Transition de carrière, réorientation ou retraite

Changement de pratique ou de milieu, réduction des activités, réorientation, départ à la retraite.

Ces demandes reflètent souvent un besoin d'accompagnement dans la réflexion et la prise de décision, alors que les considérations professionnelles peuvent s'ajouter à des enjeux de santé ou de vie personnelle.

Prévention et sensibilisation

Le PAMQ a été très actif en prévention en 2025-2026, dans la continuité des deux exercices précédents. Au total, **54 formations, ateliers et conférences** ont été donnés, soit un nombre record pour ces activités (excluant les ateliers de leadership, désormais offerts par la FMOQ et la FMSQ).

Cet exercice s'est aussi distingué par la création, dans un contexte de crise, d'activités de groupe conçues en réponse aux besoins exprimés par les milieux, notamment de se réunir, de partager et de traverser les moments difficiles ensemble. Ainsi, deux activités de soutien à grande échelle ont été offertes pour offrir un espace virtuel où les membres de la communauté médicale pouvaient reconnaître et valider une expérience commune, tout en proposant des outils pour préserver son bien-être. L'un de ces événements, organisé par Médecins francophones du Canada, a réuni environ **800** participants, tandis que l'autre, organisé par les quatre fédérations médicales, en a rassemblé **3 000**. Il s'agissait de deux premières pour le PAMQ, tant par le format proposé que par l'ampleur de la participation.

Cette année, les formations du PAMQ ont porté sur des thèmes comme :

- La prévention de l'épuisement professionnel
- L'impact des erreurs médicales, des plaintes et des poursuites
- Devenir patient lorsqu'on est médecin
- La culture juste en milieu médical
- Le soutien entre pairs
- La gestion des conflits en contexte médical

Témoigner d'une détresse sans précédent

À la fin du mois d'octobre 2025, le PAMQ a diffusé un communiqué faisant état de la hausse marquée du volume d'appels reçus au PAMQ et de l'intensité de la détresse psychologique par les médecins qui faisaient appel à ses services à la suite de l'adoption de la Loi 2.

Lire le communiqué

Le PAMQ a travaillé auprès de nombreuses organisations, leur offrant notamment des formations sur des sujets en lien avec la santé et le mieux-être des médecins :

- L'Association des conseils des médecins, dentistes et pharmaciens du Québec
- L'Association des médecins psychiatres du Québec
- L'Association des responsables de gestion des plaintes
- Le Collège des médecins du Québec
- Médecins francophones du Canada
- Programmes de bioéthique, École de santé publique de l'Université de Montréal

Cinq formations ont aussi été données dans le cadre des Journées de formation interdisciplinaires de la FMSQ et **deux formations** au Congrès des membres de la FMOQ.



Dre Josiane D'Amico, Dre Sandra Roman et Dre Pascale Hudon, médecins-conseils du PAMQ, au Congrès des membres de la FMOQ, le 7 mai 2026.

Au total, plus de **8 100 personne**s ont participé à l'une ou l'autre de nos 54 formations, ateliers ou conférences tenus au cours de l'exercice.

Prendre soin de nos soignants pour mieux soigner

Le PAMQ a poursuivi les travaux déjà amorcés dans le cadre de son mandat avec l'Institut de la pertinence des actes médicaux (IPAM) sur les thèmes du soutien entre pairs, du leadership médical, du climat de travail et de la gestion des stresseurs. L'ensemble des projets sera réalisé d'ici la fin de l'exercice 2026-2027.



Déploiement des formations de médecins sentinelles

Au cours de l'exercice, le PAMQ a offert cinq formations *Devenir médecin sentinelle du mieux-être* à 73 participants, issus de 27 spécialités et de 17 milieux de pratique différents, notamment des CISSS et CIUSSS, des GMF, des cliniques privées et un centre hospitalier universitaire.

Nous avons également travaillé à rendre la formation plus accessible en facilitant le processus d'inscription. Un calendrier de formations sera désormais établi à l'avance et les inscriptions seront ouvertes à tous les médecins.

Un balado pour les médecins leaders

En collaboration avec le Pôle santé HEC, le PAMQ a réalisé un épisode de balado sur les clés d'un leadership inclusif et motivant. Animé par Dr Yves Tremblay, médecin-conseil au PAMQ, et M. Jacques Forest, psychologue organisationnel et professeur titulaire à l'École des sciences de la gestion de l'UQAM, il aborde trois besoins psychologiques qui jouent un rôle central dans la motivation et l'engagement des individus : l'autonomie, la compétence et l'appartenance. Le balado vise à outiller les gestionnaires en leur proposant des pistes d'action concrètes pour combler ces besoins au sein de leur équipe.



Écouter le balado

Notre expertise dans *Le Médecin du Québec*

Des médecins-conseils du PAMQ ont contribué à la rédaction de cinq articles consacrés à la santé et au mieux-être des médecins, dans le numéro de mai 2026 du *Médecin du Québec*. Cette collaboration leur a permis de partager leurs connaissances sur des sujets comme le climat de travail, le leadership, l'équilibre travail-vie personnelle et la perte de sens au travail.



Auteurs :
Dre Kathy Bonapace, Dre Karine Boucher (PAMQ), Dre Judith Brouillette, Dre Josiane D'Amico (PAMQ), Dre Henriette Fortin, Dre Sofia El Kahel (PAMQ), Dre Pascale Hudon (PAMQ), Dre Claude Johnson (PAMQ), Dr Alexandre Ouellet (PAMQ) et Dre Sandra Roman (PAMQ)

Responsable de thème :
Dre Sandra Roman

Rayonnement

Le rayonnement du PAMQ contribue à mieux faire connaître sa mission, ses services et son expertise. Sa participation à des comités et à des tables de concertation, tout comme sa visibilité dans les médias renforce sa présence au sein de la communauté médicale et de l'écosystème de la santé au Québec.

Un 35e anniversaire bien souligné

Les activités soulignant le 35e anniversaire du PAMQ se sont poursuivies au cours l'exercice 2025-2026. Six capsules vidéo mettant en valeur l'apport de l'organisme ont été diffusées sur nos plateformes numériques à l'automne. Les 35 ans du PAMQ ont également été soulignés lors de la 18e édition du Tournoi de golf annuel, offrant une occasion de rappeler le rôle essentiel du PAMQ auprès de la communauté médicale depuis 1990.

Nous tenons à remercier tous les médecins qui ont accepté de participer aux capsules vidéo : Dr Marc-André Amyot, Dre Marie-Chantale Brien, Dr Guillaume Charbonneau, Dr Louis-Charles Desbiens, Dre Claude Johnson, Dr Vincent Oliva, Dr Alexandre Ouellet, Dr Maxence Pelletier-Lebrun, Dre Anne-Patricia Prévost, Dre Sandra Roman et Dre Marie-Claude Roy.



Oser consulter



Soigner en commençant par soi



Premiers signaux d'alarme



Les défis des jeunes médecins



Une aide qui fait la différence



Par et pour des médecins

Tête-à-tête entre médecins

Le PAMQ a poursuivi sa collaboration avec le Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada dans le cadre du balado « Tête-à-tête entre médecins », animée cette année par la Dre Josée Provencher, médecin-conseil au PAMQ. Quatre nouvelles entrevues ont été réalisées avec des médecins inspirants qui partagent les défis et les réussites ayant marqué leur cheminement et donné du sens à leur pratique. La série visait ainsi à briser les tabous entourant les difficultés vécues et la demande d'aide, ainsi qu'à favoriser un sentiment d'humanité partagée au sein de la communauté médicale.

Les entrevues sont disponibles sur la chaîne YouTube du Collège royal

- Entretien avec la Dre Marie-Ève Goyer
- Entretien avec la Dre Marie-Claude Miron
- Entretien avec la Dre Marie-Paule Jammal
- Entretien avec le Dr Pascal Chavannes (disponible en novembre 2026)

Les Dres Claude Johnson et Sandra Roman ont représenté le PAMQ à la **Conférence canadienne sur la santé des médecins**, tenue à Vancouver en octobre 2025. Elles y ont présenté l'atelier « *Lead with justice: Building safe and accountable healthcare cultures* ». Le PAMQ prend part depuis de nombreuses années à cet événement phare consacré à la santé des médecins, qui se tient tous les deux ans dans une ville différente au Canada.

Comités et groupes de réflexion

Le PAMQ demeure activement impliqué dans divers comités et groupes de réflexion, où il échange sur les questions liées à la santé des médecins et contribue à développer des solutions collectives pour y répondre.

- Groupe de réflexion en santé psychologique
- Comité statutaire et groupe d'échange avec le Collège des médecins du Québec
- Comité statutaire et groupe d'échange avec l'Association canadienne de protection médicale
- Commissaire nationale aux plaintes et à la qualité des services de Santé Québec
- Comité d'amélioration de la qualité et de la sécurité des soins de la FMSQ
- Groupe d'échanges avec les programmes d'aide canadiens et l'Association médicale canadienne
- Groupe de collaboration nationale pour le bien-être des effectifs médicaux avec le Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada
- Réseau universitaire québécois pour la santé des résidents et des étudiants en médecine

Le PAMQ entretient également des liens avec des organisations à l'extérieur du Canada :

- Programme M, Paris, France
- Université de Lyon, France

Le PAMQ dans les médias

Les médias ont régulièrement fait appel au PAMQ en 2025-2026 pour mieux comprendre les enjeux touchant la santé psychologique des médecins. Au total, nous avons répondu à une vingtaine de demandes de journalistes souhaitant obtenir une entrevue, de l'information ou des données sur l'utilisation de nos services.

La communauté du PAMQ sur Facebook a connu une croissance marquée cette année, avec

564 **nouveaux abonnés**,
soit près de neuf fois plus que l'exercice précédent.

«Santé mentale des médecins : de la stigmatisation à la prévention»
Profession Santé, juin 2025

« Loi 2 : le PAMQ est "inondé" d'appels »
Profession Santé, octobre 2025

« Dre Sandra Roman du Programme d'aide aux médecins confirme la détresse »
Radio-Canada – Toujours le matin, octobre 2025

«Une ligne d'aide pour médecins débordés»
ICI RDI – L'Info Maintenant, octobre 2025

« Loi 2 et détresse des médecins : Du jamais vu dans l'histoire du PAMQ »
Le Médecin du Québec, octobre 2025

Téléjournal Ottawa Gatineau – Épisode du dimanche 2 novembre 2025
Radio-Canada – Téléjournal Ottawa-Gatineau la fin de semaine, novembre 2025

«Quand le PAMQ doit soigner le système autant que les médecins»
Profession Santé, décembre 2025

«Ces six signaux devraient vous inciter à lever le pied»
Profession santé, mars 2026

«Les médecins vont mal, mais qui mesure leur détresse ?»
Noovo.info, avril 2026

Philanthropie

Les activités philanthropiques du PAMQ contribuent à soutenir sa mission et le développement d'initiatives axées sur la prévention et la sensibilisation. Au-delà des sommes recueillies, elles témoignent de la confiance accordée à l'organisme et de l'engagement de nombreux médecins, partenaires et donateurs envers le mieux-être de leurs pairs.

Une communauté mobilisée

Tout au long de l'année, plusieurs initiatives ont permis de mobiliser la communauté médicale autour de la mission du PAMQ.

La campagne de financement annuelle, sur le thème **« Comment ça va ? »** a été lancée en novembre 2025, plus tard qu'à l'habitude, afin de tenir compte du contexte particulier entourant la Loi 2. À ce moment, le PAMQ a concentré ses efforts au soutien des médecins touchés. Nous avions également la volonté d'agir avec cohérence et sensibilité envers la réalité vécue par la communauté médicale.

En retournant aux médecins la question qu'ils posent eux-mêmes à leurs patients, le PAMQ rappelle avec cette thématique qu'ils méritent, eux aussi, attention, écoute et soutien – et c'est précisément ce que leur offre le PAMQ. La campagne a permis de réaliser un bénéfice de 103 593 $, grâce à la générosité des donateurs.



Le **18e Tournoi de golf des fédérations médicales**, tenu en juin 2025, a une fois de plus démontré la force de la communauté en réunissant 38 quatuors et une quarantaine d'invités. Grâce à la participation des joueurs et le soutien des partenaires, l'événement phare a permis de recueillir 100 000 $ au profit du PAMQ.

Cette journée a également été marquée par une célébration toute spéciale : le 35e anniversaire du PAMQ. Ce fut l'occasion de souligner le chemin parcouru depuis 1990 et de rendre hommage aux personnes qui, au fil des années, ont façonné l'organisme et contribué à faire de lui ce qu'il est aujourd'hui.



Dr Vincent Oliva, président de la FMSQ, Dr Alain Bestavros, président du conseil d'administration du PAMQ, Dre Darya S. Jalaledin, vice-présidente de la FMRQ, M. Maxence Pelletier-Lebrun, président de la FMEQ, Dr Marc-André Amyot, président de la FMOQ.



Les médecins-conseils du PAMQ sur le vert : Dre Sandra Roman, Dre Claude Johnson, Dre Pascale Hudon

Des initiatives porteuses

Cette mobilisation s'est aussi exprimée par des initiatives portées par la communauté. Avec le soutien de leurs membres, l'Association des cardiologues du Québec, en collaboration avec le Doc Show, ainsi que l'Association des médecins endocrinologues du Québec, ont remis de généreux dons au PAMQ, réaffirmant ainsi leur engagement envers la santé psychologique des médecins.

Merci !

Le PAMQ remercie chaleureusement l'ensemble des donateurs, partenaires, commanditaires, bénévoles et organisations qui ont choisi de soutenir sa mission au cours de l'exercice. Chaque contribution permet de poursuivre les efforts de soutien, de prévention, de sensibilisation auprès des médecins, des résidents et des étudiants en médecine du Québec.

Rapport de gestion

pour l'exercice terminé le 31 mai 2026

Évolution organisationnelle

L'exercice 2025-2026 s'est inscrit dans la continuité des efforts entrepris au cours des dernières années pour moderniser l'organisation, améliorer ses pratiques et accroître son efficacité.

Cette volonté s'est entre autres traduite par la révision du parcours d'accueil et de prise en charge de la clientèle afin de le rendre plus fluide. En parallèle, nous avons soutenu le développement des compétences de l'équipe grâce à diverses formations, par exemple en communication médiatique, en gestion des ressources humaines et sur l'utilisation d'outils de gestion de données. Cette dernière a permis d'optimiser nos processus de collecte et de suivi des données statistiques.

Des pratiques de gestion renforcées

La mise en place d'un tableau de bord de gestion nous permet désormais de suivre plus étroitement l'évolution de nos activités, de mieux cerner les besoins de l'organisation et d'appuyer les décisions sur des données probantes.

Nous avons également poursuivi la révision de nos politiques internes afin de mieux encadrer les pratiques, tout en favorisant un milieu de travail sain, inspirant et cohérent avec les valeurs du PAMQ. Dans ce contexte, deux nouvelles politiques ont été adoptées : une politique sur le télétravail et une politique visant la prévention des risques psychosociaux, en lien avec la Loi modernisant le régime de santé et de sécurité du travail.

Vers une plus grande pérennité financière

En parallèle, nous avons amorcé l'élaboration d'une stratégie financière pour les prochaines années afin d'assurer la pérennité de l'organisation ainsi qu'une gestion judicieuse de ses ressources. Cette démarche vise notamment à diversifier les sources de revenus, à arrimer les ressources disponibles aux besoins grandissants de la communauté médicale et à mieux suivre leur utilisation dans les différents volets de la mission.

Le PAMQ a par ailleurs entrepris de structurer certaines de ses activités de prévention payantes selon les principes de l'économie sociale. Cette démarche formalise une pratique déjà établie, puisque les revenus générés par ces activités sont entièrement réinvestis dans la mission de l'organisation. L'adhésion du PAMQ au Conseil d'économie sociale de l'île de Montréal (CESIM) vient appuyer cette volonté de structuration.

Perspectives 2026-2027

Au cours du prochain exercice, le PAMQ entend :

- Élaborer sa planification stratégique 2027-2030 et amorcer sa mise en œuvre
- Consolider l'équipe de médecins-conseils afin de préserver sa capacité d'intervention et de contribution à la prévention
- Accroître sa portée en prévention grâce à la mise en place d'un calendrier de formations préétabli
- Poursuivre l'amélioration de la qualité de ses statistiques afin de mieux documenter les besoins de la communauté médicale et les retombées de ses actions
- Mettre davantage en valeur l'expertise de ses médecins-conseils
- Poursuivre la diversification de ses sources de financement, notamment par l'ajout d'une nouvelle activité philanthropique



Revenus

Pour l'exercice 2025-2026, le PAMQ a enregistré des revenus totalisant 3 847 964 $, soit une hausse de 3 % par rapport à l'exercice précédent. 78 % de ces revenus proviennent des ententes négociées par la FMOQ, la FMSQ et la FMRQ avec le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), qui versent ce montant directement au PAMQ.

À cette source de financement récurrente s'ajoutent des contributions ponctuelles qui soutiennent le développement et le rayonnement de l'organisme. Celles-ci comprennent notamment le projet de l'IPAM ainsi qu'un partenariat avec le Programme M (Groupe Pasteur Mutualité) en France, dans le cadre duquel le PAMQ met son expertise à contribution pour la formation de médecins pairs-aidants. La Fondation RBC a également renouvelé, pour une cinquième année consécutive, sa subvention de 20 000 $ pour financer des projets à l'intention des résidents et des étudiants en médecine.

Pour leur part, les activités philanthropiques ont généré environ 350 000 $, grâce au soutien de la communauté médicale. Quant aux revenus autonomes issus notamment des activités de prévention et des consultations organisationnelles, ils ont continué de croître pour atteindre plus de 77 000 $, comparativement à 50 000 $ lors de l'exercice précédent. Cette augmentation de plus de 50 % témoigne du positionnement grandissant du PAMQ comme référence en matière de santé, de mieux-être et d'accompagnement des médecins et de leurs milieux de pratique.



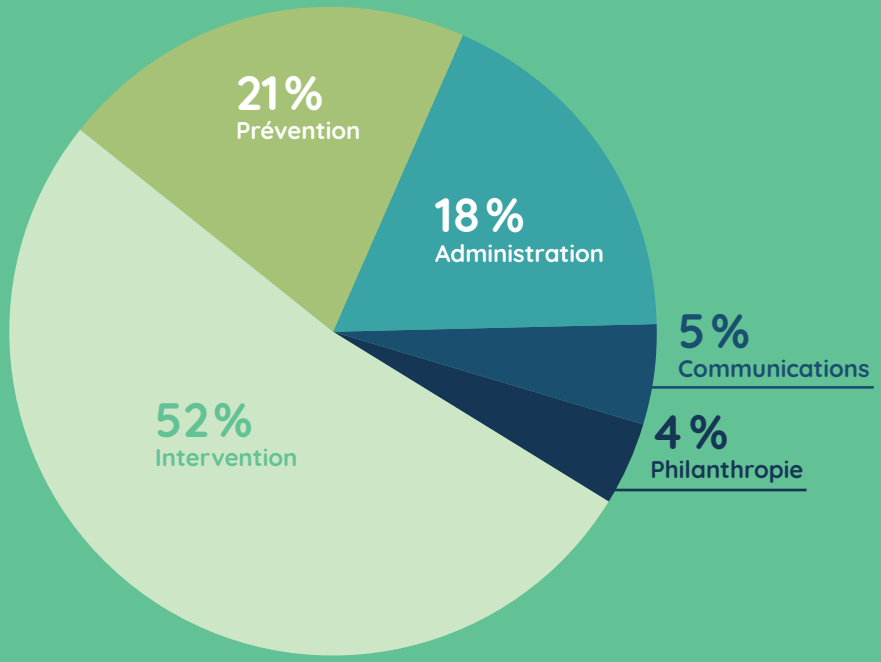
Revenus 2025-2026

Source	Montant	% des revenus
Subventions annuelles		
FMOQ-MSSS	1 500 000 $	39 %
FMSQ-MSSS	1 385 000 $	36 %
FMRQ	125 000 $	3 %
FMRQ-MSSS	100 000 $	3 %
Médecins francophones du Canada	1 000 $	0 %
Sous-total	**3 111 000 $**	**81 %**
Contributions ponctuelles		
Projet IPAM	138 396 $	4 %
Programme M (France)	50 000 $	1 %
Fondation RBC	20 000 $	1 %
Subvention municipale	11 298 $	0 %
Sous-total	**219 694 $**	**6 %**
Philanthropie		
Tournoi de golf des fédérations	216 423 $	6 %
Campagne annuelle de financement	133 665 $	3 %
Sous-total	**350 088 $**	**9 %**
Autres		
Revenus de placements et autres revenus	89 243 $	2 %
Activités de prévention	63 155 $	2 %
Interventions de groupe en établissements	14 785 $	0 %
Sous-total	167 182 $	4 %
Total	**3 847 964 $**	**100 %**

Dépenses

Les dépenses sont en baisse par rapport à l'exercice précédent, et ce, malgré une augmentation de 21 % des demandes d'aide, la croissance des activités de prévention et la révision de la rémunération des employés salariés et des honoraires des médecins-conseils. Cette diminution reflète principalement les gains d'efficience découlant de la réorganisation et du déménagement des bureaux du PAMQ. Elle a été réalisée tout en maintenant l'offre de services à la communauté médicale et en préservant l'expertise essentielle à la mission de l'organisme.

Dépenses par catégorie d'activité 2025-2026



Gouvernance et équipe

Le conseil d'administration s'est réuni à six occasions au cours de l'exercice, accompagnant l'organisation dans son développement et soutenant la continuité de sa mission. Ses travaux ont notamment porté sur le processus de transition de la direction, la sélection et la nomination d'une nouvelle directrice générale ainsi que sur la réponse du PAMQ à la crise entourant la Loi 2. Il a également assuré un suivi de la situation financière de l'organisation, renforcé le cadre de gouvernance et amorcé la préparation de la prochaine planification stratégique.

Conseil d'administration

Le CA est constitué de sept membres en provenance des organismes fondateurs et de la Directrice générale du PAMQ.

Dr Alain Bestavros, président
Membre désigné, Fédération des médecins spécialistes du Québec

Dr Jacques G. Bergeron, vice-président
Membre désigné, Fédération des médecins omnipraticiens du Québec

Dre Karine J. Igartua
Conseillère, conseil d'administration, Fédération des médecins spécialistes du Québec

Mme Nicole Parent, Ph.D.
Directrice générale, Médecins francophones du Canada

Dr Pascal Renaud, trésorier
Trésorier, conseil d'administration, Fédération des médecins omnipraticiens du Québec

Dre Darya S. Jalaledin
Vice-présidente, Fédération des médecins résidents du Québec, présidente, comité du bien-être des résidents

Me Patrice Savignac Dufour
Directeur général, Fédération des médecins résidents du Québec

L’équipe du PAMQ

L’équipe du PAMQ se compose de 11 employés permanents, sept à temps plein et quatre à temps partiel, ainsi que de 13 médecins-conseils, à temps partiel.

Mme Stéphanie Froissart
Directrice générale depuis le 10 novembre 2025

Mme Alexandra Beauchamp
Coordonnatrice administrative

Mme Sophie Champagne
Coordonnatrice de la comptabilité

Dre Claude Johnson
Codirectrice médicale et médecin-conseil

Dre Sandra Roman
Codirectrice médicale et médecin-conseil

Dre Josiane D’Amico
Coordonnatrice de l’intervention et de la prévention, médecin-conseil

Dre Pascale Hudon
Coordonnatrice de l’intervention et de la prévention, médecin-conseil

Mme Régine Théra
Agente de liaison

Mme Line Godin
Agente à l’accueil

Mme Marie-Gaëlle Kpan
Agente à l’accueil

Mme Josée-Raphaële Brodeur
Agente de communications

Nos médecins-conseils (temps partiel)

Dre Marie-Alice Audet-Casgrain

Dre Karine Boucher

Dre Renée Carignan

Dre Mendy Côté

Dr Philippe Demers

Dre Sofia El Kahel

Dre Christiane Lantagne

Dr Alexandre Ouellet

Dre Marie-Chantal Piché

Dre Josée Provencher

Dre Sylvie Rhéaume

Dr Yves Tremblay

Dre Marie-France Villiard

Médecins renfort

Dre Carol McConnery

Dr David Olivier

PROGRAMME D'AIDE
AUX MÉDECINS
DU QUÉBEC

Rapport annuel

2025
2026

8355, boul. Saint-Laurent, 2e étage
Montréal (Québec) H2P 2Z6

www.pamq.org