



CONNEXION BIEN-ÊTRE

Reconnaître la détresse chez les médecins et les apprenants en médecine et leur apporter du soutien

Les professionnels de la santé sont prévenants, dévoués et résilients; par contre, la plupart d’entre eux éprouvent du stress et de la fatigue au cours de leur carrière. Les médecins, les médecins résidents et les étudiants en médecine courent d’ailleurs un risque accru d’épuisement professionnel, de dépression ou d’idéation suicidaire. En situation de détresse, les professionnels de la santé ont habituellement pour réflexe de persévérer malgré leurs difficultés : ils veulent continuer à s’occuper de leurs patients et éviter de laisser tomber leurs collègues. Le fait de penser d’abord aux patients et de repousser ses limites est fréquent – voire encouragé – dans la culture médicale. **En tant que médecin et apprenant en médecine, il est important que vous puissiez reconnaître les signes de détresse et que vous y réagissiez de façon appropriée, tant pour votre santé que pour celle de vos collègues.** Bien que la détresse se manifeste différemment d’une personne à l’autre, il faut en connaître les principaux indicateurs et leur porter attention.

Puisqu’il n’est pas toujours facile de s’adresser à une personne en détresse, la présente ressource comprend des conseils pratiques pour l’intervention auprès de collègues en détresse, de même qu’une liste exhaustive de ressources destinées aux médecins.

Reconnaître les signes de détresse

La détresse se manifeste différemment chez chacun, et les médecins savent bien cacher leurs émotions. Voici toutefois quelques indicateurs préoccupants à surveiller chez vos collègues et chez vous-même :

Indicateurs physiques

- Détérioration de l'apparence physique ou de l'hygiène personnelle
- Fatigue excessive, épuisement (endormissement au travail)
- Propos soulignant des changements dans l'appétit (perte ou gain d'appétit)
- Propos soulignant des changements dans le sommeil (insomnie ou hypersomnie)
- Coupures, ecchymoses ou brûlures apparentes
- Sudation excessive
- Problèmes de santé fréquents ou chroniques (céphalée, raideur au cou, douleur aux épaules ou au dos)
- Confusion, élocution désorganisée, langage rapide ou inarticulé
- Incapacité à établir un contact visuel
- Chancellement, tremblements, agitation, contraction musculaire, mouvements de va-et-vient
- Usage accru de substances psychoactives (tabac, marijuana, stimulants, alcool)

Indicateurs comportementaux ou émotionnels

- Manifestions d'anxiété ou d'irritabilité profondes
- Propos directs faisant état de difficultés (problèmes familiaux, financiers ou professionnels, deuil)
- Difficulté à contrôler ses émotions (pleurs, impatience, colère non maîtrisée, propos agressifs)
- Sentiment de désespoir ou d'inutilité (faible confiance en soi, perte d'intérêt, absence de motivation)
- Perte du sens de l'humour
- Comportement excessivement exigeant ou dépendant
- Comportement de retrait par rapport aux pairs, à la famille, à la société
- Manque de concentration
- Perte de motivation
- Indécision ou manque de jugement

Si vous observez l'un ou l'autre des indicateurs de risque pour la sécurité énumérés ci-après, la personne pourrait présenter un danger immédiat pour elle-même. **Agissez rapidement : transmettez-lui les coordonnées du programme de santé des médecins (PSM) de sa province (voir « Ressources et orientation ») ou composez le 911 pour demander une assistance immédiate en dehors des heures d'ouverture du PSM.**



Indicateurs de risque pour la sécurité

- Déclarations écrites ou orales mentionnant le désespoir, le suicide ou la mort
- Grand désespoir, sentiment d'impuissance, dépression, isolement social et repli sur soi
- Déclaration selon laquelle la personne « s'en va pour longtemps »
- Expression écrite ou orale du désir de blesser ou de tuer autrui

Si vous observez l'un ou l'autre des indicateurs d'urgence énumérés ci-après, **composez le 911 et demandez une assistance immédiate.**

Indicateurs d'urgence

- Automutilation, agression physique ou verbale envers autrui ou un animal, destruction de biens
- Insensibilité au milieu environnant (incohérence ou évanouissement)
- Graves troubles du fonctionnement cognitif, comportemental ou émotionnel
- Comportement perturbateur qui semble hors de contrôle
- Situation vous semblant menaçante ou dangereuse

Références. Contenu adapté des sources suivantes : Plus forts ensembles, « Reconnaître », *Plan d'action : reconnaître, intervenir et aiguiller*, <https://morefeetontheground.ca/fr/plan-daction-reconnaitre-intervenir-et-aiguiller/reconnaitre>; AMA STEPS Forward, « Physician Suicide and Support », <https://edhub.ama-assn.org/steps-forward/module/2702599>.

Soutenir ses collègues en détresse

Si vous voyez qu'un collègue est en détresse, allez lui parler directement. Choisissez un lieu privé et confortable pour discuter (en personne) à un moment qui lui convient. Au cours de l'échange, assurez-vous de l'écouter avec empathie, pensez convivialité, ouverture et accessibilité, montrez-vous digne de confiance, offrez votre soutien, et orientez votre collègue vers des ressources professionnelles. Voici un plan d'intervention :

- Lorsque vous en aurez le temps et l'assurance nécessaires, engagez la conversation avec votre collègue.
- Informez-vous d'abord de son état. (« Comment te sens-tu ces temps-ci? »
« Est-ce que ça va? »)
- Exprimez vos préoccupations à l'égard des habitudes ou comportements observés et demandez la permission avant d'aborder le problème. (« J'ai remarqué XXX, et ça m'inquiète. Pouvons-nous en parler? »)
 - Si la personne est réticente à vous parler, proposez-lui de faire appel à vous en cas de besoin. (« N'hésite pas à me faire signe si tu as envie de parler. »)
- Rappelez-lui l'importance de préserver son bien-être personnel. (« Il n'est pas égoïste de demander de l'aide; tu mérites de te sentir bien et d'être en santé. » « Demander de l'aide en cas de besoin, c'est aussi mieux s'occuper de ses patients. »)
- Écoutez avec empathie et utilisez des questions ouvertes pour inciter votre collègue à s'exprimer. (« Comment ça se passe? » « Qu'est-il arrivé? » « Peux-tu m'en dire davantage à ce sujet? »). Évitez de faire des liens entre sa situation et vos propres expériences.
- Laissez de côté le jugement et résistez aux réflexes du bon samaritain – ce n'est pas à vous de régler les problèmes de votre collègue.
- S'il y a des signes de risque pour la sécurité ou de risque d'urgence, demandez franchement à la personne si elle envisage le suicide. (« Dis-moi, penses-tu au suicide? »)
- Reformulez ce qui a été dit, puis exprimez de nouveau vos préoccupations et votre sollicitude. (« Merci de m'avoir parlé. Je m'inquiète à propos de XXX et j'aimerais t'aider à retrouver la santé. Selon toi, comment est-ce que je peux t'aider? »)
- Présentez les ressources professionnelles disponibles et dites clairement qu'il est possible d'y recourir de façon confidentielle. (« Je connais les gens du PSM, et ils savent vraiment comment aider les médecins à affronter ce genre de situations en toute confidentialité. » « Le PSM propose plusieurs services gratuits ou à faible prix. »)
- Insistez sur l'autonomie et le libre arbitre. (« Selon toi, quelles ressources en santé mentale te conviendraient le mieux? » « Au bout du compte, c'est ta décision. »)
- Encouragez le recours au soutien des proches. (« Le soutien des amis et de la famille peut aider en de telles circonstances. Vers qui peux-tu te tourner? » « As-tu un proche à qui tu peux parler ou avec qui tu peux passer du temps? » « Qu'est-ce qui t'est utile en période de stress? »)
- Parlez de l'importance du maintien des bonnes habitudes de vie. (« Quelques stratégies personnelles pourraient t'aider à te sentir mieux : une alimentation saine, un sommeil réparateur et l'activité physique. »)
- Résumez le plan d'action. (« Il semble que tu reconnais que XXX. Plus précisément, tu projettes de XXX. »)

- Saluez le courage dont fait preuve votre collègue en se confiant à vous et encouragez-le. (« Je sais qu’il peut être difficile de parler de XXX. Je te remercie de la confiance que tu m’as accordée. »)
- Respectez, validez et normalisez les émotions de la personne. Faites-lui savoir qu’elle n’est pas seule. (« Plusieurs personnes se trouvent dans cette situation. L’exercice de la médecine est exigeant. La majorité des médecins se sentent stressés, épuisés ou déprimés à un moment ou un autre de leur carrière. »)
- Donnez-lui espoir. Faites-lui savoir qu’il s’agit d’un état temporaire et traitable. (« Les gens voient leur état s’améliorer avec un soutien adéquat. » « Je sais que ça te semble impossible en ce moment, mais les choses vont s’arranger. »)
- Laissez la porte ouverte à d’autres discussions. Dites à votre collègue que vous aimeriez prendre de ses nouvelles dans un jour ou deux et assurez-vous de le faire. (« J’aimerais savoir comment tu t’en sors. Serais-tu à l’aise à ce que je prenne de tes nouvelles? »)
- Lors du suivi, vérifiez où en est la réalisation du plan d’action précédemment établi. (« As-tu eu la chance de parler à ton médecin de famille? » « As-tu communiqué avec l’équipe du PSM? »)
- Ne divulguez des renseignements personnels que si votre collègue présente un risque immédiat.
- Préservez votre propre santé mentale : établissez des limites et prenez soin de vous d’abord et avant tout.

Ressources et orientation

Familiarisez-vous avec les ressources mises à la disposition des médecins et des apprenants en médecine. Encouragez vos collègues à recourir au programme de santé des médecins de leur province s’ils ont besoin d’aide ou s’ils sont en détresse, et n’oubliez pas d’en faire de même. Pour en savoir plus sur les services de soutien aux médecins offerts dans chaque province ou territoire, veuillez consulter la page [Web de SOS bien-être](#).

En cas d’urgence, appelez le 911 ou le Service canadien de prévention du suicide au 1 833 456-4566 (pour les résidents du Québec, composez le 1 866 APPELLE [1 866 277-3553])

Références. Contenu adapté des sources suivantes : Plus forts ensemble, « Intervenir », *Plan d’action : reconnaître, intervenir et aiguiller*, <https://morefeetontheground.ca/fr/plan-daction-reconnaître-intervenir-et-aiguiller/intervenir/>; AMA STEPS Forward, « Sample Script for Approaching Distressed Physicians », <https://edhub.ama-assn.org/steps-forward/module/2702599#resource>; Well Doc Alberta, « Helping Each Other Through the Pandemic: Providing Informal Physician-To-Physician Peer Support », https://bb31a78a-5cf6-4d5b-950e-8d7723740e07.filesusr.com/ugd/021036_7b5cc31fc84a4297a52f2c1e06e412e1.pdf?index=true; Jon S. Novick, « 6 Tips for Supporting a Colleague: LISTEN » [non accessible en ligne].