



Gautam, Mamta (2004). *IronDoc : Practical stress management tools for physicians*. Ottawa: Book Coach Press. 120 pages.

Traduction et résumé de Bruno Fortin, psychologue

Il y a toujours une limite

Les patients ont reçus de bons soins, les documents sont complétés et vous avez réussi à aller à la plupart de vos réunions. Vous avez même pris le temps de lire et de répondre à vos courriels, jeter un coup d'œil à vos journaux et fait un survol de vos sites préférés sur Internet.

Et vous n'avez plus rien à donner. Vous voulez avoir la paix. Vous savez que vous avez été plus négatif et cynique, et plus facilement frustré depuis quelques mois. Vous vous sentez plus irrité par le personnel, les collègues et les patients.

Essayer de gérer ce que les autres veulent de vous est trop vous demander, et vous commencez à éviter les gens. Au travail, vous devenez trop occupé pour participer aux réunions, et commencer à prendre un café ou un sandwich à votre bureau. Vous vous cherchez des cachettes/lieux tranquilles où vous pouvez enfin être seul, où personne ne vous demande rien.

Plusieurs facteurs physiques prédisposent le médecin à la détresse émotionnelle.

- Le manque de sommeil (pas le temps de dormir)
- De mauvaises habitudes alimentaires (pas le temps de bien manger)
- Une mauvaise condition physique (pas le temps de faire de l'exercice)

Le médecin peut-il se permettre de demander de l'aide? 80 % des médecins qui avaient consulté le Dr Gautam s'étaient auparavant auto-prescrit un antidépresseur, un effort pour éviter de demander de l'aide. Demander de l'aide peut pourtant être nécessaire et très efficace. Le Dr Gautam rapporte un taux de succès de 80% chez médecins alcooliques ayant accepté une aide précoce.

Les médecins ont un plus grand degré d'incidence de suicide que la population en général. 1.5 à 2 fois plus chez les hommes, 3 à 4 fois plus chez les femmes.

Certains facteurs sociaux intensifient le stress

Au travail

- Le rêve de devenir un médecin : être le meilleur docteur, sauver des vies, guérir les maladies, éliminer l'existence de certaines maladies : un idéal dont il faut parfois faire le deuil.
- Les patients parfois merveilleux et agréables mais parfois aussi exigeant, insatiable, ingrat, portant plainte et menaçant de poursuites avec des attentes irréalistes et des croyances fausses cueillies sur internet.
- Les risques du métier : Les infections SIDA, SARS, hépatite, tuberculose... Le risque de violence... les accusations de harcèlement sexuel... le jugement perturbé par le manque de sommeil.
- Les affaires : installer une pratique, choisir un lieu, louer un bureau, négocier le loyer, créer des dossiers, attirer de patients... Gérer le bureau, cédule les patients, engager et gérer le personnel, charger les honoraires, remplir les papiers à temps...
- Le maintien de la compétence : il y a tellement de nouvelles informations. Difficile de se tenir à jour. Lire les journaux médicaux, aller aux conférences.
- Changement organisationnels dans les soins de santé : vivre des réformes majeures et des changements rapides. Décisions politiques et économiques en dehors de la zone de contrôle des médecins... Les listes d'attentes pour les spécialistes qui allongent... Une clientèle de plus en plus lourde... Les contraintes au niveau des lieux de travail, des revenus. Un manque de compréhension des enjeux par les média et le public.
- Pour les femmes : encore un statut minoritaire, de la discrimination et un rôle de bouc émissaire. Ignorée, disqualifiée, ridiculisée, leur engagement familial ridiculisé et leur contribution académique niée. Peu de modèle de femme en position d'autorité...

À la maison

- Faire l'épicerie, préparer les repas, nettoyer la maison ou être la personne responsable de s'assurer que cela soit fait (sélection, évaluation, paiement)
- Les finances : Faire un budget, économiser, investir dans un contexte où il y a beaucoup d'inconnu. Tentation de travailler plus pour maintenir un niveau de vie.

Les relations

- Les soins aux enfants et aux aînés : coincé entre les deux responsabilités, les choix, l'organisation. Difficile de passer du temps de qualité avec la famille et d'arriver frais et dispos à la maison, prêt à profiter de leur présence.
- Le célibat : Solitude, isolement, sentiment de manquer quelque chose.

Les relations conjugales

- Les médecins ont plus de difficultés dans leur mariage à cause du haut degré de stress et de conflit, mais ils se divorcent moins que la population en général (pas le temps de divorcer? Déni?) Culpabilité de ne pas être disponible et de laisser les tâches ménagères à l'autre.

Les amitiés

- Pas le temps. Certains amis comprennent et ont des attentes réalistes.
- Particulièrement précieux en temps de transition (changement d'emploi, séparation et divorce, départ des enfants, maladies).

La communauté

- Plusieurs médecins sont très impliqués dans leur communauté. Ils sont des leaders dans les comités scolaires, coach pour l'équipes sportives de leurs enfants, organisateur d'événements sociaux, aidant de groupes de personnes en difficulté et impliqué dans des activités religieuses et spirituelles.
- Leurs habiletés de leaders sont reconnues et utilisés en dehors du domaine médical. Cela ajoute au fardeau et au stress à gérer.

Les buts personnels

- Poursuivre leurs propres intérêts et prendre soin d'eux-mêmes.
- Apprendre de nouvelles choses (sport, habiletés), développer d'autres talents dans des domaines que nous avons exploré dans le passé (musique, art).
- Faire de l'exercice régulièrement, être impliqué dans les sports, se pousser à la limite de ses capacités.
- Vouloir être seul, avec un bon livre
- Lire, écouter la musique, relaxer
- Malheureusement, souvent en dernier, et parfois ils n'y arrivent jamais.

Certains facteurs psychologiques rendent plus vulnérables

- Un enfant arrive à la maison avec une note de 98%. Son père lui demande où son passés les deux autres points. Cela peut se vouloir une stratégie de motivation mais risque plutôt de laisser l'enfant avec un sentiment de ne pas être assez bon, de ne pas être à la hauteur. Il y a trop de commentaires négatifs.
- Dans d'autres familles, le succès est pris pour acquis et n'est pas reconnu comme valable et important. Il y a un manque de reconnaissance et de rétroaction positive.

À partir de ces expériences précoces, nous développons une façon stable de nous percevoir en remarquant tout ce qui confirme cette histoire que nous nous racontons au sujet de nous même, et en ignorant tout ce qui la remettrait en question.

Le Dr Gautam suggère une règle du 90 :10. Dans chaque situation, il n'y a que 10% de notre réaction qui est due à la situation elle-même. 90% de notre réaction provient de l'histoire que l'on se compte à son sujet.

On retrouve certains traits de personnalité chez les médecins :

- Conscientieux et perfectionniste
- Un grand sens de responsabilité
- Un besoin de contrôle
- Une tendance à vouloir plaire aux gens mais inconfortable avec la réception d'approbation
- Doute constamment de soi et de ses capacités
- Habileté à reporter la gratification/sentiment que certaines choses lui sont dues (il les a méritées)

On retrouve chez les médecins certains mécanismes de défense

- La formation réactionnelle : Un effort pour donner aux patients et aux autres toute l'attention et l'approbation que nous nous aurions aimé recevoir
- Le déni : Ce sont les patients qui sont malade, pas les médecins.
- La minimisation : Se convaincre que le problème est beaucoup moins important qu'il ne l'est en réalité. «Je me débrouille bien. Je continue à bien me débrouiller au travail après tout!»

- La rationalisation : Trouver une raison pour expliquer le problème et le mettre de côté : «C'est seulement parce que j'ai été de garde trois fois cette semaine : j'ai seulement besoin d'une bonne nuit de sommeil.»
- La sublimation : Il est crucial de réaliser que l'on peut utiliser le travail comme une défense. Nous utilisons alors le travail pour nous aider à nous sentir mieux, ou pour nous distraire de nos émotions désagréables. Cela est valorisé et admiré socialement. Toutefois, si nous tentons d'éviter les problèmes dont il faut s'occuper, ils nous rejoindront éventuellement... amplifiés.

On peut donc comprendre comment le rôle de médecin peut mener au stress. Les médecins rêvent d'être le docteur parfait. Alors que leur carrière progresse, le rêve demande que l'on fasse de plus en plus d'effort pour le maintenir. Ce rêve en vient à comprendre la vie privée, alors que le médecin veut aussi être le partenaire parfait et le parent parfait.

Cinq signaux précoces de stress

1. Une augmentation des problèmes physiques et de la maladie
2. Une augmentation des problèmes relationnels.
3. Une augmentation des pensées et des sentiments négatifs, au sujet de choses et de personnes que nous apprécions auparavant.
4. Une augmentation des comportements mauvais pour la santé (ou une diminution des comportements bons pour la santé).
5. Une incapacité à continuer de nous pousser à faire ce que nous croyons devoir faire.

Le burnout (épuisement professionnel, essoufflement professionnel)

Il s'agit d'un syndrome associé à un stress excessif chronique. Les demandes excèdent les ressources. Les trois stades selon Maslach (1997)

1. L'épuisement émotionnel : Les gens continuent à travailler mais se sentent émotionnellement épuisés. Ils continuent à suivre le rythme mais semblent fonctionner normalement, mais ont peu ou pas de réserve. L'interaction interpersonnelle est le plus difficile. Les médecins à ce stade

ont de plus en plus d'impatience, de frustration et d'irritabilité, au travail avec les patients, le personnel et les collègues, et à la maison avec les partenaires, les enfants et les amis.

2. La dépersonnalisation : À la fin de la journée de travail, il n'y a plus rien à donner. Étant donné que l'interaction avec autrui prend tellement d'effort, et que nous nous sentons épuisé, nous commençons à éviter les autres et nous nous distançons lorsque nous sommes parmi eux. Il semble plus facile de se retirer que de rester et d'interagir avec eux.
3. Une diminution du sentiment d'accomplissement personnel : À ce stade avancé, les médecins n'aiment plus travailler, trouvent peu de satisfaction à interagir avec les patients et à pratiquer la médecine. Cela devient difficile de se rappeler ce qu'ils aimaient dans la pratique de la médecine.

Une étude en 2003 rapporte que 45,7% des médecins qui ont répondu à une enquête étaient dans un stade avancé d'épuisement professionnel. Les femmes médecins avaient 60% plus de chance de rapporter un épuisement professionnel (plus de responsabilités). La probabilité de l'épuisement professionnel augmentait de 12 à 15% pour chaque heure additionnelle de travail au dessus de 40 heures par semaine.

Le soutien d'un conjoint aide à diminuer l'épuisement émotionnel.

La gestion de sa vie

Dans la recherche d'un équilibre, cela ne suffira pas d'identifier ce que l'on aime et de continuer à le faire et d'identifier ce que l'on n'aime pas et de cesser de le faire. Il faudra par la suite faire une liste de toutes les choses que vous aimez faire, choisir de faire certaines de ces choses et choisir de ne pas faire certaines autres de ces choses. Voilà le défi : choisir de ne pas faire des choses que vous aimez faire, que vous êtes habiles à faire et que les autres veulent que vous fassiez. Vous pouvez faire tout ce que vous voulez, mais pas en même temps!

Le Dr Guatam utilise la métaphore du concours IRONMAN, une compétition de talent, de performance et d'endurance qui demande de faire de la natation, du vélo et de la course pour gagner le titre. Le gagnant est sans contredit un grand athlète, mais il n'est pas le meilleur ni en natation, ni en vélo, ni à la course... C'est dans sa capacité de bien performer dans l'ensemble de ces sphères qui fait de lui un gagnant...

Le IRONDOC ne cherchera pas à devenir le meilleur docteur, le meilleur mari, le meilleur père, le meilleur ami et le meilleur citoyen. Il visera à être gagnant en réussissant à trouver un équilibre et à se débrouiller suffisamment bien dans tous

ces domaines, modifiant son implication dans chacun d'eux à différentes étapes de sa vie. Réussir est un triomphe. Avoir des limites est une réalité attendue.

La gestion du stress

La principale cause du stress est un sentiment de manque de contrôle. Dans chaque situation stressante, nous ressentons que nous manquons de choix, que nous manquons de contrôle. Nous nous sentons pris, piégé, avec peu ou pas d'options. Vous avez plus de contrôle que vous ne le croyez.

1. Identifier le stresser. Écrivez la situation qui amène du stress dans votre vie. S'il y en a plusieurs, écrivez-les toutes. Identifiez par la suite la situation que vous souhaitez aborder en premier et mettez-la en haut de la liste. Mettez le reste de la liste en ordre de priorité de la même façon. Prioriser aide. La personne consciencieuse et perfectionniste que vous aide veut s'attaquer à toutes ces situations immédiatement, mais soyez plus réaliste et productif, et abordez-les une à la fois.
2. Rappelez-vous que vous avez plus de contrôle que vous ne le croyez.
3. Identifiez les parties du stresser que vous pouvez contrôler et celles que vous ne pouvez pas contrôler. C'est la partie la plus difficile du processus. Dans la plupart des cas, nous n'avons qu'une petite part de contrôle sur la situation, peut-être 2%. Nous nous concentrons sur la plus grande partie du problème, le 98%. Nous tombons dans le piège illusoire de croire que nous pouvons contrôler quoi que ce soit hors de nous-mêmes. Nous nous retrouvons en train d'essayer de contrôler le 98% sur lequel nous n'avons pas de contrôle et, de façon prévisible, nous ressentons que nous n'avons pas de contrôle. Dans ce processus, nous oublions le 2% parce qu'il semble relativement minime. C'est toutefois sur ce 2% que nous avons 100% de contrôle.
4. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler; apprenez à vivre avec ce que vous ne pouvez pas contrôler. Nous avons besoin de réviser quels sont les aspects de la situation qui sont notre responsabilité et sous notre contrôle. Cela inclut nos habiletés, nos forces, nos faiblesses, nos connaissances, notre expérience, nos attentes, nos espoirs, nos choix, nos besoins, nos conclusions et nos insécurités.

Quatre questions à se demander

1. Comment je me sens?
2. Quand me suis-je senti comme cela auparavant?
3. Qu'est-ce qui est semblable et qu'est-ce qui est différent?
4. Qu'est-ce que je peux contrôler dans la situation actuelle?

Voilà l'occasion de nuancer l'histoire que l'on se raconte au sujet de la situation actuelle. Du point de vue de l'adulte que nous sommes, nous pourrions constater que nous avons bien plus de pouvoir que l'enfant que nous étions auparavant.

Vingt stratégies spécialisées à développer

1. Prenez soin de vous en premier.
2. Trouvez-vous votre propre médecin de famille.
3. Apprenez à gérer votre temps.
4. Établissez des priorités.
5. Anticiper vos besoins et préparez-vous pour les situations prévisibles.
6. Considérez les options et utilisez-les.
7. Apprenez à dire non.
8. Ajouter le plaisir au travail.
9. Planifier des temps de transition.
10. N'amenez pas le travail à la maison.
11. Prenez régulièrement du temps loin du travail.
12. Utilisez des systèmes de soutien.
13. Partagez vos histoires.
14. Rappelez-vous que 90% du stress vient de l'histoire que vous vous racontez, 10% de la situation elle-même.
15. Déterminez des attentes réalistes.
16. Apprenez une technique de relaxation.
17. Riez plus souvent.
18. Prenez du temps seul.
19. Planifiez vos finances.
20. Laissez aller la culpabilité.

Health/Medicine

You, too can be an **IRONDOC**,

a medical doctor who leads a balanced, productive, and happy life!

Physicians have a dream - of being the perfect doctor, saving lives, curing illness, stamping out disease. This dream encompasses their private life too, as they strive to be the perfect partner and parent. Physicians try to be all things to all people. In so doing, their personal needs are last, and often lost.

Discover :

- Why doctors become stressed, and why they can't stop.
- How to identify the early warning signs of stress in medicine.
- How to recognize burnout and know when it's happening to you.
- How to achieve a balanced personal and professional life.
- How to stay in medicine and enjoy it.



Mamta Gautam, MD, FRCPC, is a psychiatrist in private practice in Ottawa, Canada. She is the Doctors' Doctor. A pioneer in the field of Physician Health, all of her clinical, educational, and administrative work is focused on helping doctors take as good care of themselves as they do of their patients.

The Twenty Training Tips will keep you healthy as you run the **IRONDOC** marathon of medicine. Try them in interval training. Mix them up for a personalized cross-training experience. This is the race of your life. Stay fit. Stay in the race.

Dr. Gautam's Approach Enthralls Medical Audiences and Changes Lives

"There was not a person in the room who remained unchanged.

All saw themselves and their future in a different light after you spoke."

Department of Obstetrics, Gynecology and Newborn Care, University of Ottawa

"Your ongoing ability to engage our faculty, and open our imaginations to issues concerning physician wellness, has been a great contribution to our department."

Faculty Retreat, Department of Family Medicine, University of Ottawa, Ottawa

"One of the best and most influential talks I've had the privilege to hear. "

*The Foundation for Medical Excellence,
Physician Leadership Institute, Portland, Oregon*

"I think my life will change. This talk was phenomenal! She hit the nail on the head so many times. This was a real wake-up call."

CME@SEA Caribbean Cruise

ISBN 0-9735207-4-4



9 780973 520743

 Book Coach Press

\$19.95 CND/\$15.95 US