



De la difficulté de faire face seul-e aux transitions de carrière

Mirjam Tanner

Dre méd., spécialiste en psychiatrie et psychothérapie, membre du Comité de direction de ReMed

Une médecin-assistante en première année de formation postgraduée a raconté sa détresse psychique à une médecin du réseau ReMed:

ReMed est là pour vous

Avez-vous ou quelqu'un de votre entourage a-t-il besoin d'un soutien professionnel? Dans ce cas, n'hésitez pas à contacter ReMed: le réseau de soutien pour les médecins vous conseillera de manière compétente dans le respect du secret médical. ReMed peut également intervenir dans d'autres situations de crise professionnelles ou personnelles. Cette offre s'adresse aussi aux personnes de l'entourage de médecins, 24 heures sur 24. Un des médecins conseillers se manifeste dans les 72 heures: www.swiss-remed.ch, [help\[at\]swissremed.ch](mailto:help[at]swissremed.ch), tél. 0800 073633

«J'ai honte et je ne me reconnais plus. J'ai toujours tout réussi, sans jamais faillir. Et pour la première fois de ma vie, tout s'écroule. La honte! Six mois après avoir débuté mon premier stage de formation, je me sens incapable d'exercer mon métier. On me dit que je suis trop perfectionniste et trop dure envers moi-même. Quoi qu'il en soit, j'en suis arrivée à un point où ma seule envie est de démissionner et de tourner le dos à la médecine. Je suis toujours en période d'essai de mon premier poste de médecin-assistante et il serait facile de quitter la profession et de mettre fin à ma souffrance, mais je crains que si je renonce maintenant, je n'accomplirai plus rien qui vaille dans ma vie. Alors que mes collègues sont apparemment heureux de leur choix et s'y épanouissent, cela devient chaque jour plus difficile pour moi. Je les envie et les admire et quand je me compare à eux, je me sens totalement incapable d'exercer. Je ne comprends pas pourquoi mon chef m'a donné une bonne note lors de mon premier entretien d'évaluation la semaine passée. Après six mois de formation, il me surestime sans doute. Il me juge si compétente

et digne de confiance qu'il souhaite même que le mois prochain j'intègre le service d'urgences après seulement trois jours d'introduction. Un comble! Il va sûrement encore changer d'avis à mon sujet et le prochain entretien d'évaluation sera certainement catastrophique, notamment aussi à cause de mes nombreuses heures supplémentaires inutiles dont je ne parle pas car elles sont dues à mon insécurité et mon incapacité à prendre des décisions. C'est clair, je ne peux pas continuer la médecine! J'ai trop de peurs: peur d'assumer la responsabilité des décisions, peur de commettre de graves erreurs et de nuire aux patients, peur de l'échec et peur que les autres se rendent progressivement compte de mon incapacité. Je suis désespérée et à bout de forces. Ces derniers temps, je me réfugie de plus en plus souvent aux toilettes pour y pleurer toutes les larmes de mon corps parfois pendant 20 à 30 minutes. J'essaie de me maîtriser pour que lors des rapports, personne dans le service ne remarque ce que je vis réellement. Je fais tout pour garder la face et correspondre à l'image que les autres ont toujours eu de moi: une femme brillante! Les retours de mes collègues sont toujours admiratifs et pleins de sympathie, mais le prix à payer est élevé et je suis au bord de l'épuisement: personne ne sait comment je me sens réellement, ni combien c'est difficile et combien cela me coûte de me rendre au travail.»

Ce récit anonyme d'une médecin fraîchement diplômée ressemble à tant d'autres témoignages de collègues qui ont cherché de l'aide auprès de ReMed, qu'ils débutent dans la profession, se mettent à leur compte ou font

face à une transition importante dans leur carrière. Ils se sentent seuls dans ces moments charnières, avec leurs insécurités, leurs doutes et la pression du métier. Dans une telle situation, il n'est pas facile de trouver une personne de confiance qui peut consacrer du temps et de l'écoute aux «problèmes des autres». Les supérieurs directs ou les collègues expérimentés sont eux aussi soumis à de fortes pressions dans leur domaine de compétence et ont leurs propres difficultés. La gêne ou la peur de déranger empêche de communiquer ouvertement sur ces questions et l'on reste souvent seul-e avec son stress qui peut augmenter de façon insidieuse, parfois jusqu'à l'épuisement.

ReMed est à vos côtés et agit en amont!

Pour que les médecins exercent une médecine humaine tout en préservant une satisfaction durable et leur santé, il est indispensable qu'ils puissent communiquer ouvertement en toute confiance et dans une atmosphère bienveillante sur la manière de faire face aux responsabilités, aux décisions, à l'insécurité, aux limites, aux erreurs potentielles et à l'incertitude liées à l'exercice de la médecine. C'est la raison pour laquelle ReMed propose deux nouvelles offres de soutien aux médecins par le biais des groupes de coaching ReMed et du «Café ReMed».

Crédits photo

© Citalliance | Dreamstime.com (image symbolique)

Intervisions ReMed pour les premiers répondants et les membres du réseau

En plus du soutien apporté aux médecins qui demandent conseil, ReMed organise des interventions régionales pour que les médecins ayant des confrères pour patients puissent échanger leurs expériences. Ces interventions permettent la mise en réseau et la constitution de groupes de pairs (6 à 8 participants, 2 ou 3 rencontres par année) qui abordent ensemble des questions concrètes liées au mentorat, au coach-

ing, au conseil, à la thérapie ou à d'autres aspects (droit, assurances, etc.). N'hésitez pas à nous contacter et à participer à une de nos réunions pour vous faire une idée de notre travail.

Contact et inscription: Dre méd. Sabine Werner, membre du Comité de direction de ReMed, [dr.s.werner\[at\]hin.ch](mailto:dr.s.werner[at]hin.ch)
Prochaines dates en 2020: 17 septembre et 19 novembre, de 14h à 18h, à Zurich.

ReMed
Case postale 300
CH-3000 Berne 15
031 359 12 00
[info\[at\]swiss-remed.ch](mailto:info[at]swiss-remed.ch)