



Pouvoir se confier lors d'entretiens confidentiels est essentiel à la santé mentale.
© Nik Shuliahin / Unsplash

«Stigma of ill mental health is 'worse than the illness'»

Réseau de soutien ReMed

Le récit suivant est représentatif de nombreuses autres prises de contact avec le réseau de soutien ReMed. Le témoignage d'un médecin adjoint de 42 ans met en évidence le fil rouge et les principaux problèmes rapportés à ReMed avec une frappante régularité par les personnes en quête de soutien.

Mirjam Tanner

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

Les cordonniers sont toujours les plus mal chaussés. En tant que médecins, nous sommes rôtés à soigner les patients, mais avons le plus grand mal à demander de l'aide. La crainte d'être considérés comme faibles, incompetents ou manquant de professionnalisme et la peur d'être stigmatisés et sanctionnés sur le plan professionnel nous empêchent de parler ouvertement de nos limites psychiques et des crises que nous traversons. Pris dans le «cercle vicieux de l'autostigmatisation», nous renonçons à demander le soutien que nous recommandons à nos patients. Nous ne nous laissons pas aider, bien que nous sachions que pouvoir se confier lors d'entretiens confidentiels est essentiel à la san-

té mentale. Le titre d'un article publié dans The Independent le 17 octobre 2012, repris pour le présent article, résume bien la situation.

Un médecin adjoint de 42 ans nous a raconté comment il en est venu à s'adresser à ReMed juste avant qu'il ne soit trop tard.

La stigmatisation des personnes souffrant de problèmes psychiques doit être combattue à tous les niveaux.

Finalement, il a préféré prendre sa décision avant notre rendez-vous visant à évaluer différentes options pour trouver une issue à sa situation difficile. Il s'était déjà promis de quitter son poste et a démissionné avant notre rencontre. Bien que je respecte totalement sa décision, un sentiment d'amertume me reste, car il s'agit d'un collègue de plus, humain et compétent, sensible et intelligent, qui manquera au système de santé et ce, à bien des égards.

Doutant peut-être encore un peu de sa décision, ce spécialiste en médecine intensive reconnu a pris rendez-vous dans mon cabinet pour une consultation ReMed. Il m'a notamment fait part de ses difficultés et de son ex-

périence lorsqu'il a essayé d'en parler avec ses collègues de travail.

Ce médecin ne connaissait pas de difficultés professionnelles particulières avant de devenir médecin adjoint. Dans sa nouvelle fonction, il a découvert de manière inédite que son pouvoir d'action et son autonomie étaient limités et il a eu peur de perdre le contrôle sur ce qui se passait dans son service et surtout sur ce qui ne s'y passait pas bien.

Seul avec sa peur et sa honte

Ce nouveau poste impliquait d'assumer des responsabilités et de se porter garant de comportements qu'il ne cautionnait pas de la part des membres de ses équipes. Il s'est mis de plus en plus à craindre les erreurs professionnelles qui pourraient être commises et les comptes qu'il pourrait avoir à rendre suite à leur attitude.

En parallèle, cela lui pesait de n'avoir aucune influence sur les principaux processus institutionnels. Il se sentait impuissant par rapport aux décisions prises «d'en haut» qui n'étaient pas ou mal communiquées et concernaient la planification ou les changements imposés au sein de l'hôpital ou de son service. Cette situation et l'impact sur son équipe l'envahissaient de plus en plus et le suivaient même chez lui. Il a passé de nombreuses heures difficiles à affronter seul la colère, l'impuissance et la démotivation.

Par crainte de stigmatisation, nous renonçons à l'aide que nous recommandons à nos patients.

Le piège de l'autostigmatisation

Au début, il trouvait que son problème de stress était ridicule et il s'énervait de «sa propre faiblesse». En parler aurait été embarrassant

quant. Évoquer de manière nuancée et ouverte ses conflits intérieurs, ses propres limites et ses émotions ne faisait pas partie de son quotidien professionnel. Il craignait qu'en parlant aussi franchement, il risquait d'être considéré et stigmatisé comme incompetent et manquant de professionnalisme, voire de perdre son emploi.

Ensuite, il a pris son courage à deux mains et raconté ce qui lui pesait au cours d'une discussion avec un collègue et son chef. Ces derniers lui ont conseillé de ne pas trop s'en faire et de ne pas prendre sur lui les problèmes des autres. Il fallait simplement prendre de la distance, ne pas se laisser affecter par les dysfonctionnements et les chef-fe-s de cliniques finiraient par s'adresser à quelqu'un d'autre.

C'est un collègue de plus, humain et compétent, sensible et intelligent, qui manquera au système de santé.

Il a démissionné un an et demi plus tard, après plusieurs semaines d'insomnie. Bien que médecin reste la profession de ses rêves et qu'il soit talentueux dans ce domaine, il n'a plus le courage de continuer à exercer la médecine clinique. À l'heure actuelle, il aimerait faire tout autre chose, pouvoir façonner et influencer les processus. Il a prévu de rester quelque temps dans la ferme équestre de sa sœur et de passer ce brevet d'aviation auquel il aspire depuis longtemps.

Au terme de l'entretien de conseil, il est confus car il s'est confié bien plus qu'il ne l'aurait imaginé. Hésitant et légèrement honteux, il a voulu savoir s'il souffrait d'un trouble anxieux ou d'une autre maladie? Je l'ai rassuré en précisant que rien de particulier ne m'avait sauté aux yeux. Il n'y avait rien dans la sit-

uation qu'il décrivait qui soit gênant et qui puisse le rendre faible ou incompetent.

Il faut sensibiliser à tous les niveaux de la société: la stigmatisation des personnes souffrant de difficultés et de troubles psychiques isole dangereusement. La lutte contre la stigmatisation implique la société tout entière.

J'ai expliqué très clairement à mon confrère que même en cas de diagnostic relevant du spectre psychiatrique, il était faux de stigmatiser et que la stigmatisation doit être combattue à tous les niveaux, y compris par les employeurs. Hormis le fait qu'elle isole fortement, elle détruit aussi l'estime de soi et le sentiment d'identité. Elle devient ainsi un terreau favorable à l'émergence de troubles psychiques, y compris pour les médecins. La sensibilisation à ce type de stigmatisation nous concerne toutes et tous.

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. Une personne de l'équipe médicale de conseil répond dans les 72 heures: www.swiss-remed.ch, [remed\[at\]hin.ch](mailto:remed[at]hin.ch), tél. 0800 0 73633.

Correspondance

[Info\[at\]swiss-remed.ch](mailto:Info[at]swiss-remed.ch)