



Les médecins en difficulté peuvent s'adresser à ReMed.

«Qui me montre comment assumer des responsabilités?»

ReMed Ce témoignage est exemplaire et représentatif de nombreuses autres prises de contact avec ReMed. À la suite du récit de Z, vous trouverez une sorte de fil rouge et une présentation des principales difficultés rapportées par les personnes qui viennent chercher de l'aide auprès de ReMed.

Mirjam Tanner

Dre, spécialiste en psychiatrie et psychothérapie, Comité de direction de ReMed

La personne Z a pris contact avec ReMed par écrit, car elle aurait été gênée par l'aspect direct d'un premier contact téléphonique. Après un échange de courriels, nous convenons d'une date pour un entretien téléphonique. Il s'agit d'un jour où elle compense ses heures supplémentaires car sinon il lui aurait été impossible de trouver un créneau horaire avant 21h.

La première chose qu'elle me raconte, c'est que ses difficultés ont commencé à son premier poste de médecin-assistante. Jusque-là, sa vie s'était déroulée sans problèmes, elle avait passé sa maturité et son examen final avec une moyenne proche de 6.

Premier revers

L'examen final, c'est la première fois de sa vie qu'elle ne s'est pas sentie à la hauteur en obtenant une note de 5 à l'examen oral de chirurgie. Quand les examinateurs lui ont demandé comment elle réagirait si, tard le soir, un patient était admis aux urgences avec un saignement impossible à arrêter et que tous les chefs de clinique étaient partis, elle a été incapable de répondre, prise de vertige face à la conscience soudaine de cette responsabilité qui lui incombait.

Lorsqu'elle a accepté son premier poste de médecin-assistante en médecine interne dans un petit hôpital, elle espérait que ses supérieurs lui montreraient comment prendre des responsabilités. Elle a dû déchanter. Le chef de clinique auquel elle était subordonnée n'était quasiment jamais disponible et déjà tellement stressé qu'elle a voulu lui épargner ses questions idiotes dues à son manque d'expérience pour ne pas le

stresser davantage. Elle s'est débrouillée pendant deux ans sans que personne ne remarque quoi que ce soit. Les retours et les évaluations de ses supérieurs ont toujours été bons.

Seule avec sa peur

Il y a trois semaines, elle a pris ses nouvelles fonctions de médecin-assistante dans un grand centre hospitalier. Aujourd'hui, elle est totalement désécurisée et éprouve des difficultés à se rendre au travail le matin. Pour être à peu près sûre de ce qu'elle fait, elle a besoin de beaucoup plus de temps que les autres, et donc elle n'arrive jamais à quitter l'hôpital avant 22h. La nouvelle cheffe de clinique lui a juste dit que tout allait bien, qu'elle travaillait bien et que c'était normal de manquer d'assurance au début, mais sans voir le problème, sans comprendre que Z a de grosses angoisses et qu'elle craint de se faire licencier durant la période d'essai, parce qu'elle ne sait même pas effectuer correctement une gazométrie artérielle. Elle se sent prise au piège car il est trop tard désormais pour poser des questions et montrer qu'elle ne sait pas. Elle ravale son incertitude et sa peur et il est difficile et épuisant de ne pas montrer ce qu'elle ressent. Dans cet hôpital, les médecins-assistants sont tous excellents et sûrs d'eux. Cela n'arrive jamais que quelqu'un ne sache pas quelque chose ou pose des questions et si c'est le cas, c'est terriblement gênant.

Culture de l'omniscience

Lors du rapport radiologique du matin, un autre médecin-assistant a été la cible de moqueries car il n'a pas su diagnostiquer le second défaut valvulaire sur le Doppler cardiaque. Nor-

malement, cela relève de la responsabilité du chef de clinique, mais celui-ci n'était pas présent, faute de temps. Elle a eu très peur, car elle non plus n'aurait pas détecté l'anomalie. Depuis, elle baigne dans la peur de commettre des erreurs et de mettre les patients en danger. «Je suis seule avec ma peur. Personne n'a le temps de nous montrer comment prendre nos responsabilités et les chefs de clinique n'ont même pas le temps de participer aux rapports.»

D'entente avec Z, nous convenons d'un coaching externe avec un médecin expérimenté qui pourra répondre à ses questions et lui permettre d'aborder son insécurité dans un climat de confiance et en toute sécurité pour qu'elle puisse retrouver confiance en elle.

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, [remed\[at\]hin.ch](mailto:remed[at]hin.ch), tél. 0800 0 73633.

Fil rouge

Compétences, exigences, sensibilité

Les personnes qui font appel à ReMed sont souvent des médecins-assistants ou des chefs de clinique dont les compétences et qualifications sont reconnues par leurs supérieurs. Mais les appréciations positives semblent ne pas avoir d'effet sur elles, car elles sont extrêmement critiques envers elles-mêmes. Leurs supérieurs les rendent attentives au fait que le principal problème réside dans ces exigences trop élevées envers elles-mêmes. Ces personnes se disent notamment «Il ne faut pas que je sollicite ma cheffe ou mon chef de clinique pour répondre à des questions techniques que je devrais connaître. J'ai honte de mes lacunes. Je me mets en question et cache mon insécurité.» Ces personnes surestiment les compétences de leurs collègues et les admirent d'arriver à prendre de la distance. Les personnes qui cherchent du soutien auprès de ReMed font preuve d'une approche sensible et nuancée, des qualités très appréciées chez une ou un médecin.

Sentiment de ne pas être à la hauteur

Le perfectionnisme quasi maladif peut notamment mener à un cumul massif d'heures supplémentaires qui ne fait que renforcer le sentiment de ne pas être à la hauteur. La crainte de commettre des erreurs et de nuire aux patients et la peur face à l'importante responsabilité liée à la profession s'accroissent. Il n'est pas rare que ces peurs cumulées à des traits de caractère perfectionnistes empiètent aussi sur la vie privée. Elles freinent alors la carrière professionnelle mais empêchent aussi l'épanouissement personnel.

Désir de quitter la profession

Certaines personnes qui cherchent de l'aide auprès de ReMed sont déjà à bout de forces au terme de leur première année d'assistantat et doutent de leurs capacités à devenir médecin. D'autres prennent contact après avoir accepté un poste de chef de clinique pour savoir si ReMed propose aussi des coachings professionnels, car elles ne sont pas sûres de vouloir continuer dans cette voie.

Peu de place pour les incertitudes

Les personnes qui cherchent du soutien sont particulièrement affectées par le climat de tension, d'agitation et de peur qui règne dans leur milieu de travail. S'il n'y a pas de place pour l'incertitude, la peur ou pour d'autres sentiments ou que ces sentiments doivent constamment être mis de côté ou ravalés par les collaboratrices et collaborateurs, alors ces derniers se remettent tellement en question qu'au final, ils ne sont plus si sûrs d'avoir fait le bon choix professionnel.

Correspondance

info[at]swiss-remed.ch

ReMed Suisse, le réseau de soutien pour médecins (FMH), cherche des collègues intéressés à agir en tant qu'intervenants en Suisse romande (cantons de Vaud, Fribourg, Jura, Valais et Genève).

Caractéristiques recherchées: médecin en activité, membre de la FMH et d'une société cantonale, entre 45 et 65 ans, installé depuis au moins 10 ans, spécialiste en médecine interne générale, psychiatrie et psychothérapie ou dans une autre discipline, et justifiant d'une formation clinique et d'expérience en médecine bio-psycho-sociale.

Il s'agit d'intervenir dans des situations difficiles ou de crise chez des collègues, d'être capable de prendre des décisions rapidement et de connaître le système de santé ainsi que le système de formation (postgraduée et continue) suisse.

Les intervenantes et intervenants sont sensibles aux situations problématiques que vivent les collègues de différentes spécialités et les jeunes médecins en formation dans les hôpitaux.

Les intervenantes et intervenants doivent chercher rapidement / dans un temps limité des solutions au cours des deux entretiens prévus, pour pouvoir guider les collègues en décompensation à la fois dans les domaines somatique, psychologique-psychiatrique, juridique et socio-économique.

Les intervenantes et intervenants doivent se sentir à l'aise pour collaborer avec des collègues ou d'autres professionnels compétents.

Les intervenantes et intervenants participent régulièrement à des séances d'intervention et sont rémunérés par la FMH. Pour les médecins qui font appel à ReMed, les consultations sont gratuites (max. 2h).

Pour en savoir plus sur le fonctionnement de ReMed Suisse (qui existe depuis plus de 10 ans), veuillez consulter notre site <https://remed.fmh.ch/fr>

Les collègues intéressés peuvent prendre contact avec les membres du Comité de direction de ReMed:

Dre méd. Carole Weil, gynécologue-obstétricienne FMH, Neuchâtel
Tél. 079 409 07 52, adresse e-mail: [dr.c.weil\[at\]hin.ch](mailto:dr.c.weil[at]hin.ch)
Ou

Dr méd. Franco R. Gusberti, psychiatre-psychothérapeute FMH, Genève
Tél. 022 786 76 66, adresse e-mail: [frgusberti\[at\]hin.ch](mailto:frgusberti[at]hin.ch)

ReMed Svizzera, la rete di sostegno per medici (FMH), cerca colleghe e colleghi interessati a diventare consulenti di prima istanza per la Svizzera italiana.

Caratteristiche richieste: medico attivo, membro FMH e affiliato ad un Ordine cantonale. Ha fra 45 e 65 anni, pratica da almeno 10 anni, con una specializzazione in medicina interna, psichiatria e psicoterapia o in un'altra disciplina. Ha un'esperienza clinica e nel campo della medicina bio-psycho-sociale.

Si tratta di un medico che interviene in situazioni difficili o di crisi concernenti colleghe/i, capace di prendere decisioni rapidamente. Lei o Lui conosce bene il sistema sanitario svizzero come anche la formazione post graduata e continua svizzera.

È sensibile alle situazioni problematiche in cui potrebbero trovarsi le/i colleghe/i di differenti specializzazioni e i medici in formazione in strutture ospedaliere.

Nel corso dei colloqui il consulente, assieme ai colleghi in difficoltà, deve cercare rapidamente delle soluzioni ai loro problemi somatici, psichici, giuridici oppure socio-economici, se necessario indirizzandoli verso altri specialisti.

La/il consulente ReMed collabora volentieri con colleghi e altri professionisti competenti.

I consulenti ReMed partecipano regolarmente a sedute di intervensione. Le consulenze sono remunerate dalla FMH. Per chi chiede aiuto, le consulenze sono gratuite (al massimo due ore).

Informazioni sul funzionamento di ReMed Svizzera (esistente da 12 anni) si trovano sul sito <https://remed.fmh.ch/it/index.html>

I colleghi interessati sono invitati a prendere contatto con membri del comitato direttivo di ReMed:

Dr med. Yvette Attinger Andreoli
spec. FMH psichiatria e psicoterapia

Tel studio +41 606 48 01
[yvette.atinger.andreoli\[at\]hin.ch](mailto:yvette.atinger.andreoli[at]hin.ch)