



Parfois un bref entretien suffit

Réseau de soutien ReMed *Le récit suivant est représentatif de nombreuses autres prises de contact avec le réseau de soutien ReMed. Il décrit de manière exemplaire le fonctionnement simple, rapide et efficace du réseau.*

Jürg Bänninger

Dr méd., spécialiste en médecine interne générale,
ancien membre du Comité de direction de ReMed,
premier répondant

« Je vous écris ce courriel pour vous dire que la seule conversation téléphonique que nous avons eue n'a pas eu d'effet immédiat, mais s'est révélée très utile par la suite. À l'époque, vous m'aviez conseillé de chercher un autre poste. Ce conseil m'a peu aidée sur le moment, mais l'idée a fait son chemin et aujourd'hui je me réjouis de commencer une nouvelle activité. »

Ce type de retour typique et gratifiant est fréquent après une prise de contact avec ReMed. La médecin qui nous a écrit est une généraliste expérimentée qui exerce dans un cabinet de

groupe. Elle y a vécu une mise à l'écart et du harcèlement de la part du détenteur du cabinet. Au cours de la discussion, il s'est vite avéré qu'au vu des rapports de force et de la relation interpersonnelle, la situation n'allait guère changer.

Comme c'est souvent le cas lorsqu'une personne est préoccupée et qu'elle se met à douter d'elle-même, la solution la plus évidente ne lui vient pas à l'esprit et il lui faut un certain temps pour l'envisager et l'intégrer. C'est d'ailleurs ce que confirment les remarques que nous recevons parfois bien après les entretiens.

Il arrive aussi fréquemment que des collègues nous appellent en sachant pertinemment ce qu'ils devraient faire, mais sans être encore arrivés à le mettre en place. Dans ces cas, il suffit généralement d'en discuter pour déterminer ce qui les en empêche et les inciter à franchir le pas. Dans un hôpital, cela pourrait notamment se traduire par une discussion avec sa ou

son supérieur-e pour réduire son son taux d'activité ou demander une affectation dans un autre service.

Les nombreuses exigences en matière de formation continue compliquent aussi parfois la tâche des médecins dans certaines situations stressantes même si passagères, telles que la maladie d'un enfant. Dans un tel cas, on peut provisoirement faire appel à l'entourage (grands-parents, parrains, marraines).

Il arrive également souvent que des collègues se sentent dépassés par des questions peu claires et difficiles concernant le droit du travail. ReMed peut alors les inviter à s'adresser à des instances compétentes en la matière telle l'ASMAC.

Comme souvent lorsqu'on est préoccupé par quelque chose, il faut du temps pour trouver la solution la plus simple.

Dernièrement, un médecin a pris contact car sa femme est atteinte d'une maladie évolutive grave et il voulait s'assurer d'avoir fait tout ce qu'il fallait pour sa prise en charge (assurances, soutien externe, aide au cabinet, etc.).

Il arrive aussi que des proches ou des collègues nous fassent part de leurs inquiétudes quant à la santé d'un médecin. Nous pouvons alors en discuter pour déterminer ensemble quelle serait la meilleure manière d'agir et définir les limites au soutien apporté par des pairs, des proches ou des amis.

Dans son courriel, la médecin évoquée en début d'article aborde un autre sujet important :

« En discutant avec des collègues, j'ai réalisé qu'en milieu hospitalier les médecins parlent des difficultés interpersonnelles alors que cette question reste largement taboue dans les cabinets. Et à l'inverse des hôpitaux, cela nous mène dans des impasses. »

Ce n'est malheureusement pas le cas, car le sujet est aussi tabou dans les hôpitaux où l'on ne parle guère de ses difficultés et encore moins de la manière d'être solidaire en cas de dysfonctionnements.

Mon expérience de premier répondant montre qu'il vaut la peine de chercher à en parler avant qu'il ne soit trop tard et de demander conseil à un pair ou, si un regard extérieur est utile, de recourir à une offre à bas seuil telle que ReMed.

Parlez, échangez et soutenez-vous! Même si nous sommes médecins, il n'est pas nécessaire d'affronter ses problèmes en pensant devoir les résoudre seuls.

Correspondance
info@swiss-remed.ch
www.swiss-remed.ch

ReMed est là pour vous

Vous – ou une personne de votre entourage – avez besoin d'aide? Adressez-vous à ReMed: le réseau de soutien pour les médecins respecte le secret médical et vous conseille avec compétence. ReMed peut également vous aider à trouver des solutions à d'autres situations de crise professionnelle ou personnelle. Les proches des médecins peuvent aussi y recourir 24 h sur 24. L'équipe de conseil médical de ReMed répond dans les 72 heures:

www.remed.fmh.ch/fr/contact.html,
 tél. 0800 0 73633