



LA SANTÉ DES MÉDECINS: ~~P~~^eANSER AUTREMENT OBJECTIFS DES ACTIVITÉS



Objectifs généraux :

À la fin de l'activité,

- le participant pourra mieux prendre des décisions favorisant sa santé personnelle tout en tenant compte des contraintes du système
- le gestionnaire pourra mieux analyser et solutionner des situations problématiques en favorisant la santé des individus et de son équipe de travail.

Buts des médecins cliniciens ou enseignants :

- Démystifier l'état de santé des médecins au Québec.
- Reconnaître les valeurs dominantes et émergentes dans la culture médicale ayant un impact sur les individus et la profession.
- S'habiliter afin d'influencer sa santé personnelle et celle de son équipe de travail.
- Prendre conscience du potentiel de son équipe et de son milieu pour effectuer des changements.
- Connaître des modèles de gens et d'organisations qui ont fait des changements pour améliorer leur santé.

Buts des gestionnaires :

- Reconnaître et définir les problématiques en matière de santé des médecins et de nos organisations.
- Être davantage outillé afin d'assumer son leadership et ses responsabilités dans la prise en charge de ces problématiques.
- Connaître des modèles d'intervention et des ressources en la matière.

Jour I

OBJECTIFS DES PLÉNIÈRES

Différentes générations en médecine : mieux les comprendre pour mieux travailler ensemble

À la fin de la présentation, le participant saura mieux :

- Distinguer les caractéristiques des différentes générations au sein de la communauté médicale et comprendre la dynamique de travail qui en résulte
- Décrire des pistes pour favoriser un travail d'équipe efficace et agréable et des relations interpersonnelles harmonieuses, malgré les différences d'âge et de valeurs des différents médecins

Souffrance et médecine

À la fin de la présentation, le participant saura mieux :

- Comprendre les liens qui existent entre la souffrance des patients et celle vécue par les médecins
- Reconnaître comment le soulagement de la souffrance des

patients est au cœur du sens de la profession médicale

- Envisager des pistes pour que les médecins puissent à la fois mieux soigner et mieux se soigner

Faire « bouger » le système : le pouvoir d'agir des individus et des collectivités

À la fin de la présentation, le participant saura mieux :

- Comprendre le phénomène croissant d'épuisement professionnel chez les résidents
- Envisager comment les individus et les collectivités peuvent transformer un système par le biais de leur pouvoir d'agir

« Y a-t-il une équipe en santé dans la salle? »

À la fin de la présentation, le participant saura mieux :

- Décrire les éléments favorisant un climat de travail sain et la santé psychologique des individus qui y travaillent
- Évaluer la possibilité d'appliquer ceci à son milieu de travail, que ce soit en clinique, à l'hôpital ou à l'université.

Jour I

OBJECTIFS DES CONFÉRENCES INTERACTIVES

La vraie séduction : le recrutement revisité

À la fin de la conférence interactive, le participant saura mieux :

- Identifier des idées gagnantes favorisant le recrutement et la rétention des effectifs au sein de leur équipe
- Effectuer des liens pertinents entre la stabilité des équipes de travail et les aspirations personnelles et professionnelles des médecins qui les composent

« Le collègue marabout, on prend ça par quel bout? »

À la fin de la conférence interactive, le participant saura mieux :

- Faire le lien entre des comportements perturbateurs de collègues médecins et les difficultés personnelles qu'ils sous-tendent
- Reconnaître et aider un collègue en difficulté

« Les dinosaures et les paresseux : le travail intergénérationnel »

À la fin de la conférence interactive, le participant saura mieux :

- Envisager de quelle façon les médecins issus de générations différentes peuvent travailler en complémentarité et en synergie, au sein d'une organisation commune
- Intégrer une meilleure compréhension des différences générationnelles et individuelles afin d'amoinrir les tensions qui peuvent en découler dans une équipe médicale

Le professionnel en deuil

À la fin de la conférence interactive, le participant saura mieux :

- Comprendre la place du deuil et des émotions qui y sont rattachées, dans notre vie professionnelle
- Envisager de quelle façon le médecin peut grandir à travers ces expériences

PANEL : OBJECTIFS DES TÉMOIGNAGES

À la fin des témoignages, le participant saura mieux :

- Envisager la réalité de collègues médecins et d'équipes médicales aux prises avec des difficultés affectant leur travail
- Identifier des stratégies d'adaptation mises de l'avant par des individus et des équipes de travail pour mieux composer avec leur réalité respective, témoignages d'enjeux contemporains

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS LUDIQUES DE 17 h

Kinesthésie/toucher

1. **Étirements** : courte routine d'exercices à faire au bureau ou devant l'ordinateur, visant à éviter l'ankylose et les douleurs occasionnées par le maintien d'une posture de travail prolongée. Une expérience relaxante à prendre en entrée, en plat principal ou au dessert.
2. **Exercices musculaires** : exercices à ajouter à vos 30 minutes de marche quotidienne, visant le maintien d'un bon tonus musculaire général. Visez la forme même sans abonnement au gym.
3. **Massage cou-épaules** : pratique deux par deux d'un massage guidé cou-épaule de 7 minutes. Attention, risque de dépendance!
4. **Réflexologie vers la détente** : massage de vos points douloureux et identification de ceux qui entraînent une détente. Traitez avec égard les premiers à vous supporter : vos pieds.

Art et détente

5. **Relaxation guidée** : exercice de relaxation guidée utilisant l'imaginaire. Voyage express vers le bonheur sans substance illicite. Aucun passeport requis.
6. **Explorer les couleurs** : jeu d'exploration et de découverte des couleurs au gré du moment et de l'inspiration. Venez découvrir ou retrouver l'artiste en vous.

Organiser sa santé

7. **Idées de bonheur** : échange d'idées de vacances, loisirs et autres découvertes réjouissantes, de style « speed-dating ». Quatre-vingt-dix secondes pour raconter ce qui vous fait du bien et convaincre vos collègues d'en faire autant. Garantie : une banque d'idées géniales.
8. **Se réserver du temps** : planification à l'agenda personnel de temps « VIP » pour améliorer sa santé personnelle pour un mois déterminé à l'avance. Un modèle en or pour mieux concilier votre vie personnelle et votre travail pour un mois festif! N'oubliez surtout pas votre agenda!

Jour II

OBJECTIFS DES PLÉNIÈRES

La conciliation travail-famille

À la fin de la conférence, le participant saura mieux :

- Évaluer ce qu'est une conciliation « réussie » entre le travail et la vie personnelle chez les médecins
- Comprendre les enjeux contemporains reliés à cette réalité qui touche une majorité de médecins

Vivre heureux malgré le stress

À la fin de la conférence, le participant saura mieux :

- Comprendre les causes et les conséquences du stress dans la pratique médicale
- Apprécier des pistes concrètes pour harmoniser notre rapport au temps et améliorer la qualité des rapports interpersonnels

Médecine : art ou science?

À la fin de la conférence, le participant saura mieux :

- Connaître la révision historique et philosophique du concept de certitude
- Reconnaître les risques d'une médecine basée avant tout sur les données probantes
- Envisager de nouvelles perspectives quant au sens du travail en médecine afin de promouvoir sa satisfaction au travail et son sentiment d'accomplissement

OBJECTIFS DES CONFÉRENCES INTERACTIVES

Comportements perturbateurs chez un médecin : aspects pratiques

À la fin de la conférence, le gestionnaire saura mieux :

- Reconnaître des comportements chez des médecins qui nuisent au climat de travail ou d'apprentissage dans l'équipe de soins et ultimement, qui compromettent la qualité dans les soins dispensés.
- Connaître les étiologies les plus fréquentes de ces comportements
- Intégrer dans sa vie professionnelle les tendances les plus récentes en matière de gestion de ces comportements

Gestion du stress : approches appliquées

À la fin de la conférence, le participant saura mieux :

- Identifier les bénéfices d'une gestion proactive de son stress personnel
- Appliquer différentes stratégies efficaces dans la gestion du stress, notamment la restructuration cognitive et la relaxation.

« Les plaisirs de la médecine »

À la fin de la conférence, le participant saura mieux :

- Identifier et décrire les nombreuses sources de plaisir et de satisfaction dans le travail de médecin
- Partager avec d'autres collègues une prise de conscience susceptible d'affecter positivement le sens de sa vie professionnelle

« Métro, boulot, métro, boulot : gérer la fatigue... »

À la fin de la conférence, le participant saura mieux :

- Reconnaître les bénéfices d'étudier, de façon proactive, le problème de la fatigue en lien avec la pratique de la médecine
- Gérer cette fatigue, notamment la fatigue physique et la fatigue de compassion

« Il était une fois la médecine narrative... »

À la fin de la conférence, le participant saura mieux :

- Comprendre ce qu'est la médecine narrative et ses bienfaits
- Expérimenter le lien entre le fait de raconter des histoires vécues en clinique et la genèse de sentiments de mieux-être pour le médecin, tel que le sentiment d'accomplissement et le sentiment d'appartenance

« La conciliation médecine-famille au quotidien »

À la fin de la conférence, le participant saura mieux :

- Identifier des enjeux importants communs aux médecins préoccupés de concilier leur carrière en médecine et leur vie familiale
- Envisager de quelle façon on peut viser une plus grande satisfaction personnelle en la matière
- Approfondir sa réflexion personnelle en la matière, notamment au sujet des limites et des avantages à la conciliation entre les intérêts du groupe de pratique et les intérêts individuels