

# 2<sup>e</sup> colloque La santé des médecins « *Un virage vers le changement* »

Manoir des Sables  
Orford, Québec ■ 1<sup>er</sup> et 2 octobre 2009

## Programme

### Objectifs généraux

Le colloque vise les objectifs suivants :

- Se pourvoir et expérimenter des moyens pour réaliser un virage afin de réussir sa carrière médicale et sa vie personnelle.
- S'outiller pour vivre avec ses proches des moments de recadrage et de ressourcement.
- S'investir afin de contribuer à transformer son milieu de pratique pour qu'il devienne attrayant.

À cette fin, le colloque s'orientera sur trois grands axes : l'**individu**, **ses proches** dont sa famille, ses amis et son équipe médicale, et le **système** dans lequel il agit.





## PROGRAMME - Jour 1

- 8 h 30 Accueil : objectifs, déroulement général et présentation des conférenciers du jour
- 8 h 45 Mot du président d'honneur - **D<sup>r</sup> Marquis Fortin**
- 9 h **Grande conférence N° 1**
- Gagner du pouvoir sur sa vie personnelle et professionnelle - **D<sup>r</sup> Robert Béliveau**
- 10 h Pause santé
- 10 h 30 **Conférences interactives série 1**  
(1 x 90 min. ou 2 x 45 min.)
- A. Le professionnel en deuil - **D<sup>r</sup> Claude Cyr** (90 minutes)
  - B. Modifier ses habitudes de vie, un défi quotidien. Le volet alimentation - **D<sup>re</sup> Luce Pélissier-Simard et Julie Lalancette, nutritionniste** (2 x 45 minutes)
  - C. S'occuper d'une équipe de médecins et durer - Investir pour une équipe en santé - **D<sup>r</sup> Bernard Jean** (90 minutes)
  - D. Expérimenter la pleine conscience de soi - **D<sup>r</sup> Claude Fournier** (2 x 45 minutes)
- 12 h 10 Dîner sur place
- 13 h 30 **Conférences interactives série 2** (90 minutes)
- E. Négocier avec le médecin à « forte » personnalité - **D<sup>r</sup> Louis Couture**
  - F. La relation mutuelle avec nos proches, une voie de prévention - **D<sup>re</sup> Christine Motheron**
  - G. Grosse fatigue! - **D<sup>res</sup> Sophie Galarneau et Sandra Roman**
  - H. Outil de gestion de son stress et de la surcharge de travail - **D<sup>r</sup> Robert Béliveau**
- 15 h Pause santé
- 15 h 30 **Grande conférence N° 2**
- A. Le travail intergénérationnel - Panel sur les adaptations requises pour durer - **D<sup>res</sup> Marie Giroux et Jocelyne Faucher**, participants : D<sup>r</sup> Gabriel Laberge, D<sup>r</sup> Jean Rodrigue, D<sup>re</sup> Nadine Sauvé, D<sup>re</sup> Marie-Claude Bilodeau
- 16 h 30 Coquetel
- 17 h à 18 h **Ateliers expérimentaux Sens et santé - ludique et décontracté - optionnel**  
(2 choix de 25 minutes chacun)
- **S'exprimer par les couleurs** - **M<sup>me</sup> Lorraine Fortier**
  - **Initiation au chant chorale** - **M. Jacques Jolin**
  - **Le yoga au quotidien** - **M<sup>me</sup> Lise Boulanger**
  - **Relaxation guidée** - **M. Gilles Girard**
  - **Tai chi** - **D<sup>r</sup> Claude Fournier**
- 18 h Souper libre (*voir liste des restaurants du coin*)

### Comité organisateur

**Richard Boulé**, M.D., M.A. éd., FCMF, professeur titulaire, Département de médecine de famille, Université de Sherbrooke

**Marie Giroux**, M.D., FCMF, professeure agrégée, directrice, Département de médecine de famille, coordonnatrice de la vie étudiante, Université de Sherbrooke

**Jocelyne Faucher**, M.D., M. Sc., FCMF, professeure titulaire, vice-doyenne à la vie étudiante et secrétaire de la Faculté, Université de Sherbrooke

**Louis-Philippe Hubert**, résident I en chirurgie, Université de Montréal

**Anne Magnan**, M.D., CMFC, directrice générale, Programme d'aide aux médecins du Québec

**Muriel Mury**, M.D., professeure agrégée, Département de psychiatre, Université de Sherbrooke





## PROGRAMME - Jour 2

8 h 30	Accueil : objectifs, déroulement général et présentation des conférenciers du jour	L. Histoires et contes sur le bonheur d'être médecin - <b>D<sup>r</sup> Richard Boulé</b> (2 x 45 minutes)
8 h 40	Humour, contes et médecine - <b>D<sup>rs</sup> Hannah de Dans et Richard Boulé</b> (2 x 10 minutes)	12 h Dîner sur place
9 h	<b>Grande conférence N° 3</b> <ul style="list-style-type: none"><li>L'équilibre travail-vie personnelle : vous, y arrivez-vous? (Panel) -<b>D<sup>res</sup> Anne Magnan et Muriel Mury</b>, participants : D<sup>re</sup> Denise Drolet, D<sup>r</sup> Asli Kashahiar, D<sup>re</sup> Suzanne Turcotte, D<sup>re</sup> Lynn Gaudreau, D<sup>re</sup> Francine Boulé</li></ul>	13 h 30 <b>Conférences interactives série 4</b> (90 minutes) <ul style="list-style-type: none"><li>M. Reprendre son souffle - <b>D<sup>re</sup> Renée Pelletier</b></li><li>N. Planifier un changement pour une équipe en santé - <b>D<sup>r</sup> Richard Boulé</b></li><li>O. Art et médecine - <b>M<sup>me</sup> Marie-France Beaudoin</b></li><li>P. Donner un sens à sa pratique - <b>D<sup>rs</sup> Sharon Hatcher, Jean-Marc Bigonnesse et Marianne Lemay</b></li></ul>
10 h	Pause santé	15 h Pause santé
10 h 20	<b>Conférences interactives série 3</b> (1 x 90 min. ou 2 x 45 min.) <ul style="list-style-type: none"><li>I. <b>SOI</b> gner, au-delà du simple traiter... <b>D<sup>r</sup> John Sader</b> (90 minutes)</li><li>J. Modifier ses habitudes de vie, un défi quotidien. Le volet exercice - <b>D<sup>re</sup> Marie-France Langlois et Vicki Lebrun, kinésiologue</b> (2 x 45 minutes)</li><li>K. Quand un problème devient un conflit, l'ABC pour y faire face - <b>MM. Gilles Girard et Pierre-Denis Simard</b> (90 minutes)</li></ul>	15 h 30 <b>Grande conférence N° 4</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Transformation de soi et pleine conscience - une piste à considérer dans la pratique de la médecine - <b>D<sup>r</sup> Hugues Cormier</b></li></ul>
		16 h 30 Fin du colloque

## SUGGESTIONS DE PARCOURS

### GESTIONNAIRE OU CHEF D'ÉQUIPE

- Conférences interactives C-E-I-N

### ÉQUIPE / FAMILLE

- Conférences interactives F-I

### DÉCOUVERTE

- Conférences interactives I-L-M-O-P

### COFFRE À OUTILS

- Conférences interactives A-B-D-G-H-J

## CRÉDITS DE FORMATION

Cette activité **donnera droit à des crédits de formation**. Le participant doit réclamer ses unités (ou crédits) proportionnellement à sa participation à l'activité. Ces unités (ou crédits) sont reconnu(e)s par le Programme du maintien du certificat du Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada (CRMCC) ainsi qu'au titre des crédits MAINPRO-MI du Collège des médecins de famille du Canada.





## OBJECTIFS DES ACTIVITÉS

### LES CONFÉRENCES

#### Gagner du pouvoir sur sa vie personnelle et professionnelle (Grande conférence 1)

À la fin de cette présentation, le participant pourra :

- repérer les signes et symptômes de surcharge de travail ou de stress;
- utiliser des outils et des stratégies pour parvenir à reprendre du contrôle sur sa vie personnelle et professionnelle.

#### Le travail intergénérationnel - Panel sur les adaptations requises pour durer (Grande conférence 2)

À la fin de cette présentation, le participant pourra :

- démystifier les préjugés qui nuisent à la communication dans les équipes de travail tels :
  - ◆ Que disent les 20-30 ans des 50-60 ans?
  - ◆ Que disent les 50-60 ans des 20-30 ans?
  - ◆ Que disent les 40-50 ans pris entre deux feux et qui assument de plus en plus les responsabilités de direction?
- choisir des pistes et exemples à considérer dans les orientations et le travail d'équipe intergénérationnelle en vue d'établir un milieu sain et attractif.

#### L'équilibre travail-vie personnelle : vous, y arrivez-vous? (Grande conférence 3)

À la fin de cette présentation, le participant pourra :

- identifier des stratégies utilisées par les conférenciers visant à faire face à plusieurs défis et leur permettant de demeurer en santé;
- saisir les choix prioritaires et les facteurs aidants pour survivre à de multiples demandes;
- adapter son travail afin qu'il demeure une source d'équilibre aidant à traverser les épreuves de la vie;
- prioriser avec sagesse les valeurs nourrissantes qui aident à garder l'énergie dans ces périodes de dispersion.

#### Transformation de soi et pleine conscience - une piste à considérer dans la pratique de la médecine (Grande conférence 4)

À la fin de cette présentation, le participant pourra :

- discuter de ces concepts et voir la place de ceux-ci en santé des médecins;
- s'initier aux attitudes de pleine conscience comme outil de résilience;
- recadrer les épreuves de vie sous l'angle de la pleine conscience pour évoluer vers la transformation de soi.

### LES CONFÉRENCES INTERACTIVES

#### A- Le professionnel en deuil (90 minutes)

À la fin de la conférence interactive, le participant pourra :

- comprendre la place du deuil et des émotions qui y sont rattachées dans sa vie professionnelle;
- concevoir de quelle façon le médecin peut grandir à travers ces expériences;
- donner un sens professionnel au deuil d'un patient par le partage d'expériences vécues.

#### B- Modifier ses habitudes de vie, un défi quotidien. Le volet alimentation (2 x 45 minutes)

À la fin de la conférence interactive, le participant pourra :

- identifier les principes de base permettant de changer son alimentation pour une meilleure santé;
- planifier quotidiennement des trucs pour mieux gérer son appétit;
- choisir une variété d'aliments pour un lunch sain.

#### C- S'occuper d'une équipe de médecins et durer - Investir pour une équipe en santé (90 minutes)

À la fin de la conférence interactive, le participant pourra :

- dégager des pistes pratiques pour durer comme DSP ou comme chef d'équipe médicale;
- procéder à des choix visant à garder son équipe en santé;
- identifier des sources de formation complémentaire aidant à redéfinir son rôle comme chef d'équipe.





## OBJECTIFS DES ACTIVITÉS

### LES CONFÉRENCES INTERACTIVES (suite)

#### D- Expérimenter la pleine conscience de soi (45 minutes)

À la fin de la conférence interactive, le participant pourra :

- vivre une expérience de méditation assise de type « body scan »;
- ressentir le bien-être suite à un exercice de méditation sur soi.

#### E- Négocier avec le médecin à « forte » personnalité (90 minutes)

À la fin de la conférence interactive, le participant pourra :

- planifier les étapes d'une rencontre avec un médecin manifestant un comportement perturbateur en vue d'un changement;
- identifier le support pour accompagner ce changement;
- établir clairement les limites acceptables dans les comportements ainsi que les conséquences découlant du non-respect des ententes.

#### F- La relation mutuelle avec nos proches, une voie de prévention (90 minutes)

À la fin de la conférence interactive, le participant pourra :

- dégager les éléments synergiques du maintien d'une relation de qualité avec sa famille, ses amis et ses collègues comme facteur de prévention;
- prioriser concrètement la place de ces relations par rapport à ses engagements professionnels;
- identifier les opportunités de ce groupe comme réseau de soutien à sa vie personnelle et professionnelle.

#### G- Grosse fatigue! (90 minutes)

À la fin de la conférence interactive, le participant pourra :

- repérer les causes inhérentes à la pratique médicale pouvant conduire au manque de sommeil et à la fatigue;
- prévenir les conséquences du manque de sommeil sur la santé du médecin et sur la qualité de son travail ;
- dépister rapidement les signaux d'alarme du manque de sommeil;
- planifier des stratégies pour mieux gérer la fatigue en pratique médicale.

#### H- Outil de gestion de son stress et de la surcharge de travail (90 minutes)

À la fin de la conférence interactive, le participant pourra :

- procéder à l'analyse de ses facteurs de stress et établir ses priorités;
- dégager des stratégies visant à actualiser et maintenir ses priorités;
- expérimenter un moment de relaxation.

#### I- SOI gner, au-delà du simple traiter... (90 minutes)

À la fin de cette conférence interactive, où le participant pourra, par la rencontre du magicien d'Oz, Marie la généreuse, Shakespeare et Saint-Exupéry, contribuer à certain volet de sa santé dont :

- intégrer des facettes complémentaires aux déterminants de la santé du médecin;
- prendre en compte des différences entre être et avoir en termes de valeur de vie;
- incorporer l'importance de ce qui se mesure et de ce qui ne se mesure pas.

#### J- Modifier ses habitudes de vie, un défi quotidien. Le volet exercice (45 minutes)

À la fin de la conférence interactive, le participant pourra :

- identifier les principes de base permettant d'entreprendre et maintenir des habitudes d'exercice pour une meilleure santé;
- planifier quotidiennement des trucs pour mieux gérer son programme d'exercice selon son style de personne;
- choisir une variété d'activités pour éviter la monotonie et stimuler la persistance de sa motivation.

#### K- Quand un problème devient un conflit, l'ABC pour y faire face (90 minutes)

À la fin de de la conférence interactive, le participant pourra :

- reconnaître la naissance d'un conflit (en distinguant problème et conflit) et les réactions en découlant;
- identifier son style de gestion de conflit incluant ses propres difficultés à être à la fois ferme et souple dans certaines situations;
- envisager diverses modalités pour désamorcer ou composer avec un conflit et s'ajuster au niveau de collaboration de son interlocuteur.





## OBJECTIFS DES ACTIVITÉS

### LES CONFÉRENCES INTERACTIVES (suite)

#### L- Histoires et contes sur le bonheur d'être médecin (45 minutes)

À la fin de la conférence interactive, le participant pourra :

- réactiver des émotions vécues à travers les rencontres de suivi de patients au moyen d'une approche narrative;
- identifier le potentiel de cette approche pour insuffler un regard nouveau dans l'interaction avec les patients.

#### M- Reprendre son souffle (90 minutes)

À la fin de la conférence interactive, le participant pourra :

- découvrir et apprivoiser, au travers des coups durs de la vie, les forces qui permettent de continuer avec l'enthousiasme des débuts;
- se donner une approche créative dans les différentes étapes de vie personnelle et professionnelle ;
- intégrer au quotidien des petits bonheurs tout simples et de grands rêves.

#### N- Planifier un changement pour une équipe en santé (90 minutes)

À la fin de la conférence interactive, le participant pourra :

- déterminer le type de changement à effectuer et les conséquences prévisibles;
- identifier les caractéristiques d'un groupe qui vivra un changement;
- prévoir les étapes et les outils de réussite du changement.

#### O- Art et médecine (90 minutes)

À la fin de la conférence interactive, le participant pourra :

- découvrir certaines utilisations existantes du statut de spectateur d'arts visuels dans la formation de l'identité du médecin;
- expérimenter une forme de pratique réflexive à travers l'observation et l'analyse d'œuvre contemporaines;
- réfléchir au lien entre art et santé du médecin.

### P- Donner un sens à sa pratique (90 minutes)

À la fin de la conférence interactive, le participant pourra :

- insuffler un sens à sa carrière en intégrant l'autoréflexion et les valeurs en jeu dans les difficultés de la pratique médicale;
- inclure la valeur et la place de la spiritualité dans l'accompagnement de ses patients et comme facteur de santé chez le médecin.

### LES ATELIERS EXPÉRIMENTAUX

#### S'exprimer par les couleurs

À la fin de l'atelier, le participant pourra :

- expérimenter librement l'utilisation des couleurs;
- réaliser un tableau non figuratif à apporter chez lui.

#### Initiation au chant chorale

À la fin de l'atelier, le participant pourra :

- goûter au plaisir de s'exprimer par le chant en groupe
- expérimenter la satisfaction de contribuer à une harmonie vocale (de 2 à 4 voix).

#### Le yoga au quotidien

À la fin de l'atelier, le participant pourra :

- pratiquer une routine de yoga permettant de se recentrer sur ses besoins et se détendre.

#### Relaxation guidée

À la fin de l'atelier, le participant pourra :

- être en mesure de reprendre un exercice de relaxation guidée chez lui à l'aide de l'expérience vécue et des outils de référence.

#### Tai Chi

À la fin de l'atelier, le participant pourra :

- ressentir le bien-être d'un exercice de ce genre;
- s'initier aux principes de cette discipline.

