



Mot du comité santé des médecins de Laval

FRANCE DE CARUFEL

SANDRA ROMAN

SOIRÉE D'ACCUEIL DES NOUVEAUX MÉDECINS, 10 NOVEMBRE 2021

Mieux vaut en rire...



https://www.youtube.com/watch?fbclid=IwAR0v7k4sGzW_dhxsfPiEkRbhJhe5gQNzqQbEhZ7-6yFBmp5UqW-PAagNi0&v=7I-Eiqnuyd4&feature=youtu.be



Je choisis la médecine familiale
➤ I am Family Medicine

2^e Symposium étudiant sur la médecine familiale
2nd Family Medicine Student Symposium

Information / Information Kiosks

Et vous? Pourquoi-avez-vous choisi d'être médecin de famille ?

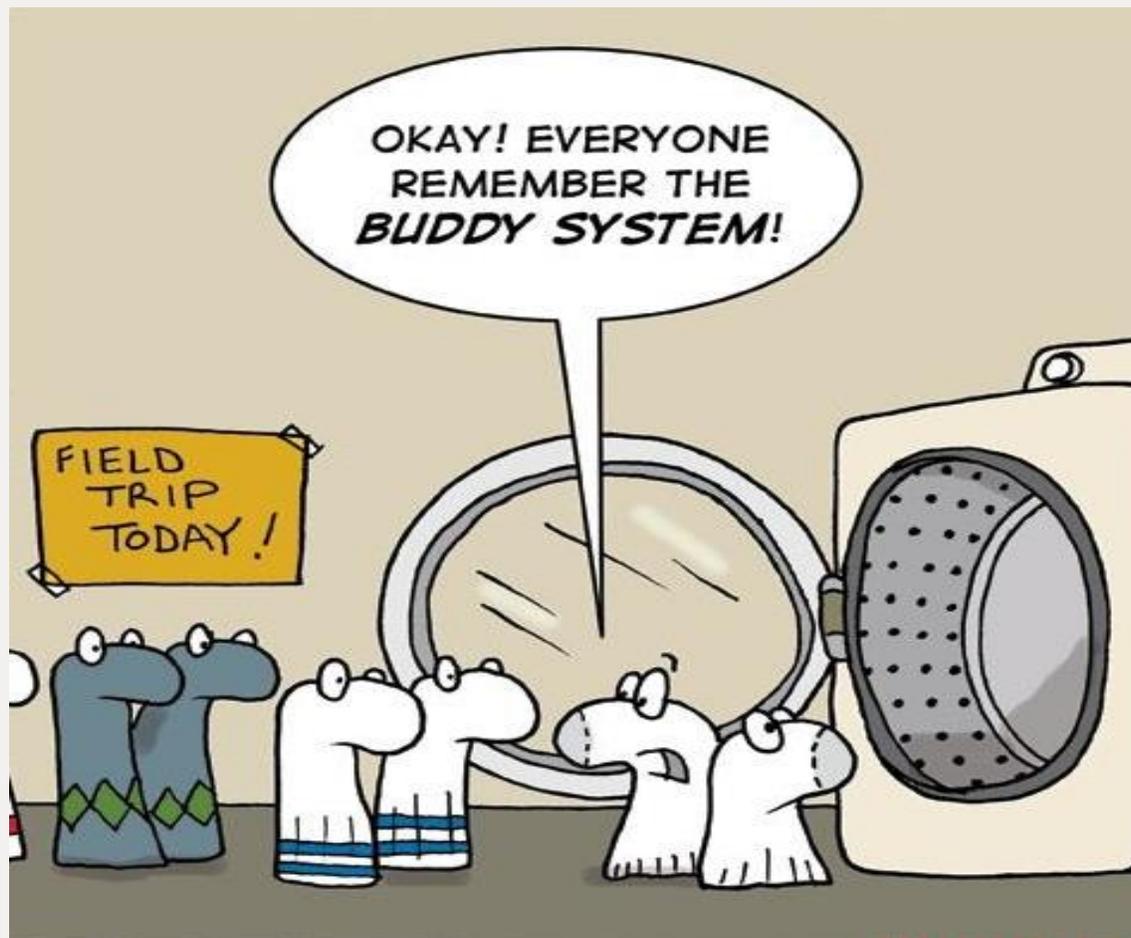


Un témoin
de leur vie...



Ce qu'on aurait aimé
savoir en commençant

Avoir son *buddy*



Débrancher ce doc!



Protéger ses vacances



Travailler durant ses vacances ou trop souvent en congé finit par user sa motivation intrinsèque

Don't work on vacation. Seriously. Giurge LM, Woolley K. *Harvard Business Review*. July 22, 2020



Protéger son sommeil



Le manque de sommeil :

Diminue l'attention sélective

Diminue la résolution de problème

Diminue la créativité et l'innovation

Affecte la capacité de décoder les émotions des autres et de contrôler les siennes

Van Dam et Van der Helm, There's a Proven Link Between Effective Leadership and Getting Enough Sleep. *Harvard Business Review*, June 2020



Cultiver ses perles...et laisser le reste au boulot!



Avoir son « 20% »

1 sur 6

ORIGINAL INVESTIGATION

Career Fit and Burnout Among Academic Faculty

Tait D. Shanafelt, MD; Colin P. West, MD, PhD; Jeff A. Sloan, PhD; Paul J. Novotny, MS; Greg A. Poland, MD; Ron Menaker, EdD; Teresa A. Rummans, MD; Lotte N. Dyrbye, MD

Background: Extensive literature documents personal distress among physicians and a decrease in their satisfaction with the practice of medicine over recent years. We hypothesized that physicians who spent more of their time in the aspect of work that they found most meaningful would have a lower risk of burnout.

Methods: Faculty physicians in the Department of Internal Medicine at a large academic medical center were surveyed in the fall of 2007. The survey evaluated demographic variables, work characteristics, and career satisfaction. Burnout was measured using the Maslach Burnout Inventory. Additional questions evaluated which professional activity (eg, research, education, patient care, or administration) was most personally meaningful and the percentage of effort that was devoted to each activity.

Results: Of 556 physicians sampled, 465 (84%) returned surveys. A majority (68%) reported that patient care was the aspect of work that they found most mean-

ingful, with smaller percentages reporting research (19%), education (9%), or administration (3%) as being most meaningful. Overall, 34% of faculty members met the criteria for burnout. The amount of time spent working on the most meaningful activity was strongly related to the risk of burnout. Those spending less than 20% of their time (approximately 1 d/wk) on the activity that is most meaningful to them had higher rates of burnout (53.8% vs 29.9%; $P < .001$). Time spent on the most meaningful activity was the largest predictor of burnout on multivariate analysis (odds ratio, 2.75; $P = .001$).

Conclusions: The extent to which faculty physicians are able to focus on the aspect of work that is most meaningful to them has a strong inverse relationship to their risk of burnout. Efforts to optimize career fit may promote physician satisfaction and help to reduce attrition among academic faculty physicians.

Arch Intern Med. 2009;169(10):990-995

THE PRACTICE OF MEDICINE has the potential to be a tremendously fulfilling and meaningful endeavor. Physicians are responsible for caring for the nation's sick, promoting the public health, advancing the science of medicine, and passing the torch of knowl-

balancing personal and professional responsibilities all contribute to physician distress.^{1,2,9} In addition to these challenges, which face all physicians, a unique set of additional challenges are experienced by academic physicians. These challenges include declining levels of funding provided by the

Pour durer en médecine, l'entraînement individuel à la résilience ne suffit pas

« It's really unfair to ask people to
deep breathe through a broken
system »

Dr Jo Shapiro, MD Associate Professor, Harvard Medical School Director,
Center for Professionalism and Peer Support, Brigham and Women's Hospital



S'investir auprès de son équipe



Mentorat, PGBP, groupes de pairs



LE PROGRAMME MENTORAT FMOQ

ACCUEIL PROGRAMME ÉQUIPE INSCRIPTION SE CONNECTER

Une nouvelle cohorte en octobre 2021 !

Vous aimeriez commencer une relation privilégiée d'un an avec un autre médecin et discuter des enjeux de la pratique médicale avec des collègues ?

Vous souhaitez bénéficier d'un soutien personnalisé et participer à des activités de formation reconnues et offertes exclusivement aux participants du programme ?

Cet automne, devenez mentor ou mentoré de la 9^e cohorte !

INSCRIVEZ-VOUS !

À noter que si vous n'avez pas de compte FMOQ vous serez redirigé sur une nouvelle page et devrez revenir sur cette page pour terminer votre inscription.

Collège québécois des médecins de famille

ADHÉSION ENTREZ VOS CRÉDITS RESSOURCES

À propos CQMF en action

Le programme de mentorat pour

Les programmes d'apprentissage basé sur la pratique Programme d'apprentissage en petit groupe basé sur la pratique (PGBP)

La Fondation pour l'éducation médicale continue (FÉMC) est un organisme à but non lucratif créé par des médecins de famille à l'intention de médecins de famille et a pour mission d'offrir des activités d'ÉMC/DPC en soins primaires de qualité supérieure. Le programme d'apprentissage en petit groupe basé sur la pratique (PGBP) compte plus de 6 000 médecins de famille membres!

Voici pourquoi plus de 60 % de nos membres participent à ce programme depuis plus de 10 ans.



Au cours de l'année précédente, nos membres du PGBP ont accordé la mention « bon » ou « excellent » aux caractéristiques suivantes du programme :

- 98,5 % Apprentissage agréable
- 99,3 % Partage d'expériences
- 98,6 % Discussion axée sur des enjeux réels de pratique
- 94,9 % Apporter des changements à la pratique

Le PGBP est un programme d'ÉMC/DPC satisfaisant, flexible, abordable et éthique.



Vos commentaires et
questions



cmpa-acpm.ca/gpg

Des ressources pour vous