

# Gardes, loisirs et engagements

Outre leur semaine « normale » de travail, les médecins résidents doivent se soumettre à des périodes de garde, notamment la fin de semaine et la nuit. Ces périodes, variables, leur imposent de fréquents changements d'horaire. « De plus, une à deux fois par année, pendant quatre semaines, je travaille de 18 h à 7 h quatre nuits par semaine. C'est un moment où je ne vois pas beaucoup mes proches... ni la lumière du jour! », confie D<sup>re</sup> Isabelle Vachon.

Pour plusieurs résidents, la pratique régulière d'un sport est essentielle au maintien d'une qualité de vie acceptable. « On a souvent le choix entre faire de l'activité physique ou dormir... », commente D<sup>re</sup> Vachon. On essaie de faire du sport quand on a un peu plus de temps, ou on coupe dans la période d'étude. De mon côté, je combine parfois une séance de vélo stationnaire et le traitement de mes courriels. J'ai développé certains trucs! » La résidente insiste : elle n'est pas

que médecin et souhaite continuer à s'adonner aux activités qu'elle affectionne. « Je suis musicienne, j'ai des répétitions d'orchestre à chaque semaine, ensemble avec lequel je donne des concerts quelques fois dans l'année. Depuis quatre ans, je suis engagée dans mon syndicat et j'occupe, depuis deux ans, un poste d'administrateur à la Fédération des médecins résidents du Québec, dont cette année à titre de trésorière. Ce sont des choses importantes pour moi. »



« Selon la durée des cas, les chirurgies peuvent s'étaler sur toute la journée, sans pause ni heure de dîner. »

D<sup>re</sup> Isabelle Vachon

## Dur, dur d'assurer son bien-être

**Une charge de travail très lourde, un horaire difficile à contrôler, des responsabilités qui s'accroissent sans que ne suive toujours la préparation nécessaire, des périodes d'étude restreintes en vue des examens, une recherche d'emploi complexe et stressante : dur, dur d'assurer son bien-être lorsqu'on est médecin résident.**

Présidente du Comité du bien-être des résidents à la Fédération des médecins résidents du Québec, D<sup>re</sup> Cloé Rochefort-Beaudoin sait très bien de quoi est fait le quotidien des quelque 3 600 membres de la FMRQ. Un sondage réalisé l'an dernier a révélé que 54 % des

900 répondants présentaient des symptômes d'épuisement professionnel, rapporte-t-elle. Une prévalence inquiétante du phénomène qui commande certaines actions bien ciblées.

« Les résultats démontrent que plus de la moitié des résidents ont des symptômes dans au moins une des sphères du travail que sont l'épuisement émotionnel, le sentiment de dépersonnalisation et le sentiment d'accomplissement personnel. Le Comité travaille donc beaucoup en prévention, met sur pied des campagnes de sensibilisation et effectue une tournée d'information en santé et bien-être dans les milieux de stage », détaille la présidente.

L'objectif derrière cette stratégie consiste évidemment à favoriser la reconnaissance des signaux d'alarme chez les individus eux-mêmes, mais on souhaite également amener les médecins résidents à devenir de meilleurs observateurs de ces signes chez leurs collègues. « Chaque année, la Fédération

organise, dans le cadre de la Journée du médecin résident, un colloque réservé aux membres, une occasion d'échanges entre nous autour d'une thématique liée au bien-être », ajoute la D<sup>re</sup> Rochefort-Beaudoin.

Si le thème de l'épuisement professionnel y était justement à l'honneur l'an dernier, cette année, la Journée sera consacrée à la conciliation travail-vie. Il y a deux ans, une autre réalité, celle de l'intimidation, retenait l'attention de la FMRQ. À cet égard, D<sup>re</sup> Rochefort-Beaudoin signale d'ailleurs qu'il s'agit d'un phénomène « plus répandu qu'on ne le pense : 65 % des résidents disent l'avoir déjà vécu au cours de leur formation selon un sondage ».

### Changer les mentalités

Malgré les difficultés rencontrées, le taux d'abandon de la profession demeure faible. « Ce que l'on voit, ce sont des changements de milieu en situation d'intimidation, et de spécialité en cas d'épuisement professionnel. Précisons que les médecins résidents qui doivent prendre un temps de répit dans leur parcours sont

assez nombreux; chaque résident connaît un ou deux collègues qui l'ont fait », mentionne la présidente du Comité du bien-être des résidents.

D<sup>re</sup> Rochefort-Beaudoin rappelle enfin qu'« il y a encore du travail à accomplir en termes de culture du milieu, de changement des

mentalités et de tabous à lever. La féminisation de la profession – 60 % des médecins résidents sont aujourd'hui des femmes – et l'arrivée des nouvelles générations amènent heureusement à parler davantage d'équilibre, d'entraide, de travail d'équipe. »

## Rémunération des médecins résidents : qu'en est-il ?

- **44 552 \$** Salaire annuel d'entrée
- **52 436 \$** Salaire annuel moyen pondéré des résidents de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année. Il s'agit des salaires toujours en vigueur depuis l'expiration de l'actuelle entente collective, le 30 mars 2015.
- **72 heures** de travail en moyenne par semaine, incluant les gardes
- **7 345 \$** Prime fixe de garde annuelle. Les médecins résidents n'ont pas droit à du temps supplémentaire pour les heures effectuées au-delà de la semaine normale de travail, ni de prime pour le travail de soir, de nuit ou de fin de semaine.



« 54% des médecins résidents présentent des symptômes d'épuisement professionnel. »

D<sup>re</sup> Cloé Rochefort-Beaudoin

## À lire :

Le 28 novembre : la profession  
**Aujourd'hui : le travail**  
 Le 12 décembre : l'avenir