

Santé inc.

**Chronique du Dr Léon Tourian, président
Comité du bien-être des médecins résidents (CBER)
Fédération des médecins résidents du Québec (FMRQ)**

**Fascicule # 3 (20 janvier 2014)
Parution de Mars-Avril 2014**

Endettement et transition vers la pratique autonome

Cette chronique porte sur deux importantes sources de stress pour les médecins résidents : l'endettement et la transition vers la pratique. Le niveau d'endettement des médecins résidents est en moyenne quatre fois plus élevé que celui des sujets du même âge dans la population générale. Près de la moitié des médecins de moins de 40 ans ont une dette de plus de 250 000 \$, et dix pour cent d'entre eux doivent plus de 500 000 \$. C'est beaucoup d'argent! Plusieurs données publiées associent le niveau d'endettement à une diminution du bien-être chez les résidents et les médecins. Et l'augmentation du niveau d'endettement est étroitement liée à une augmentation des taux d'anxiété, de dépression, d'épuisement professionnel, d'insomnie et de fatigue chronique.

Rien ne peut excuser l'incapacité à bien gérer son budget. Comme notre formation, nos finances doivent faire l'objet d'une gestion avisée et rigoureuse. Mais est-ce le cas? Même si nous ne disposons pas de statistiques concernant l'impact de l'endettement sur le bien-être des résidents, l'endettement pourrait être un problème endémique au Québec. Le rythme de vie des médecins est effréné. Nous trouvons à peine du temps pour manger, dormir et faire de l'exercice; pas surprenant que nous n'en trouvons pas pour nos finances. Mais, ce n'est pas une excuse. Prenez une demi-journée de congé tous les 6 à 12 mois pour rencontrer un planificateur financier afin de garder le contrôle de vos finances. De nombreux partenaires financiers sont accessibles aux résidents. Utilisez-les! J'admets que j'ai eu ma première rencontre de planification financière seulement l'an dernier (via les partenaires officiels de la FMRQ). Ils m'ont été d'un grand secours, en éclaircissant bien des questions et en me suggérant des stratégies pour rembourser mes prêts étudiants et mon hypothèque, et pour investir judicieusement.

La transition vers la pratique comporte aussi son lot de stress. Premièrement, vous devez réussir vos examens de certification, et pour ça, il faut étudier... beaucoup étudier. À cet égard, la FMRQ a déployé beaucoup d'efforts afin que les résidents seniors puissent consacrer suffisamment de temps à leurs études. Bien planifier et organiser son horaire aide également à libérer des moments pour étudier. Si possible, les résidents devraient choisir les stages qui exigent moins de temps. L'étape suivante consiste à trouver un emploi. (Ouille! Cette boîte de Pandore mérite de faire l'objet d'un article distinct...) Finalement, il faudra s'intégrer à une équipe médicale. De nombreuses ressources sont mises à la disposition des finissants — par le CRMCC, le CMFC, la FMRQ et les facultés de médecine. J'ai participé à quelques-uns de ces ateliers qui m'ont été très utiles. Votre entrée en pratique aura un effet bénéfique sur votre endettement. Mais, pour que ces deux éléments n'aient pas d'impact négatif sur votre bien-être, il faudra planifier à long terme.