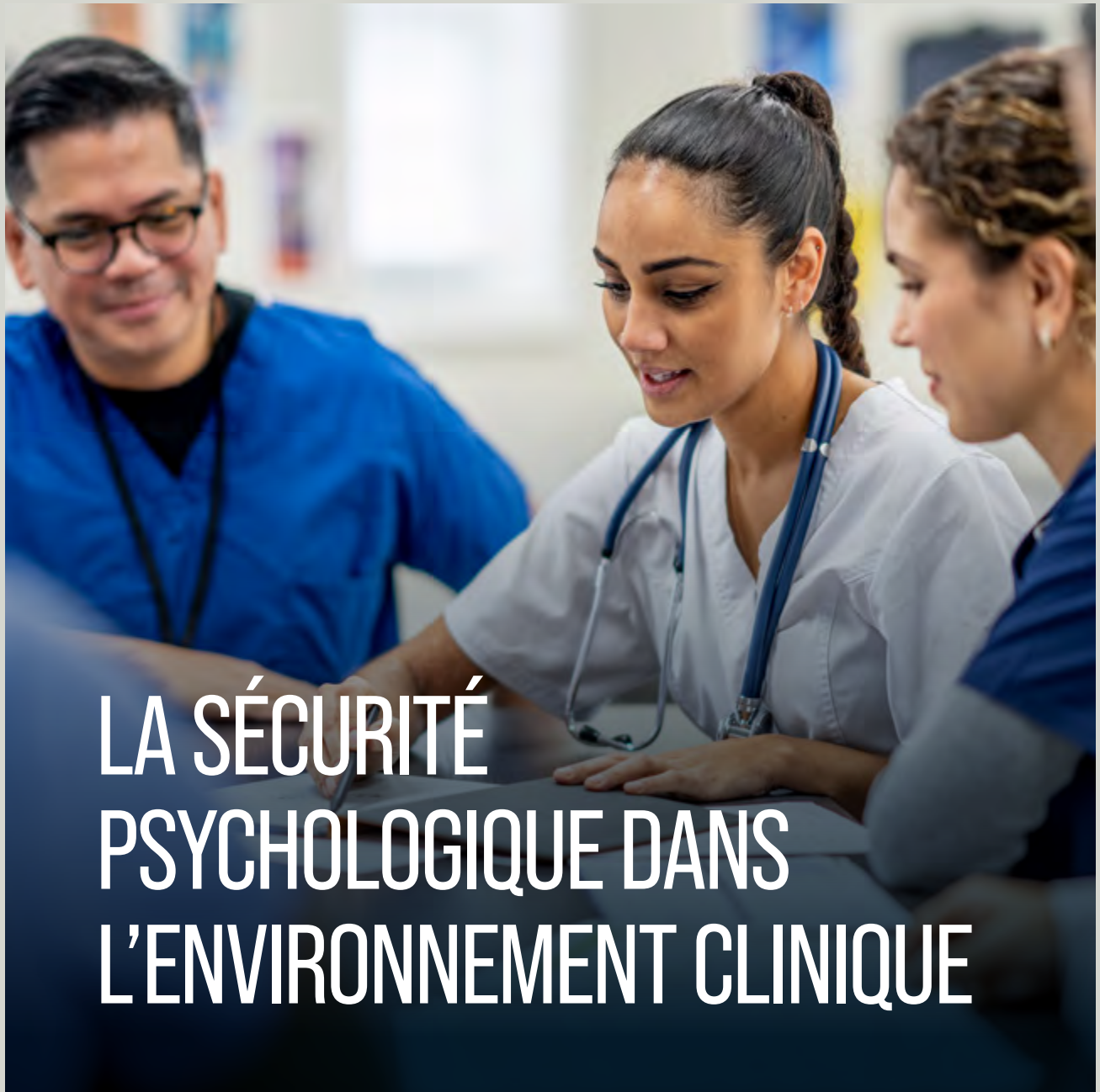


LE BULLETIN

VOLUME 46

NUMÉRO 3

PRINTEMPS 2024



LA SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUE DANS L'ENVIRONNEMENT CLINIQUE

TABLE DES MATIÈRES

LE MOT DU PRÉSIDENT	5
1. LA SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUE DANS L'ENVIRONNEMENT CLINIQUE D'APPRENTISSAGE	6
2. L'HORAIRE DE TRAVAIL ET DE GARDE : OÙ EN SOMMES-NOUS ?	8
3. LA NÉGOCIATION DES CONDITIONS DES MÉDECINS RÉSIDENT-E-S : UN ÉTAT DE LA SITUATION	10
4. LE COLLOQUE SUR LES PREM EN MÉDECINE DE FAMILLE	12
5. LE MENTORAT EN MÉDECINE DE FAMILLE – INSCRIVEZ-VOUS !	13
6. LE TOURNOI DE GOLF DES FÉDÉRATIONS MÉDICALES AU PROFIT DU PAMQ	13
7. HEADSPACE : UNE APPLICATION GRATUITE POUR VOUS	14
8. LES LAURÉATS DES PRIX EXCELSIOR 2024	15

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2023-2024 :

Cédric Lacombe, président | Alex Vignola, vice-président | Heithem Joobar, secrétaire-trésorier | Bouchra Tannir, administratrice issue de l'AMRM
Ghassen Soufi, administrateur issu de l'ARM | François Bouchard-Boivin, administrateur issu de l'AMReQ | Arielle Jalbert, administratrice issue de l'AMReS
Ziyu Xiao, administrateur responsable des affaires syndicales | Kenza Achtoutal, administratrice responsable des affaires pédagogiques – Spécialités
Alexis Charron, administrateur responsable des affaires pédagogiques – Médecine de famille | Patrice Savignac Dufour, directeur général

Johanne Carrier, rédactrice en chef | Triade Marketing, infographie

PERSONNEL : Johanne Carrier, directrice, communications et affaires publiques | Marie-Ève Breton-Soutière, gestionnaire, TI et ressources humaines
Jocelyne Carrier, coordonnatrice aux affaires pédagogiques – SP | Stéphanie Chevence, coordonnatrice aux affaires universitaires | Geneviève Coiteux, coordonnatrice – MF
Marie-Anik Laplante, coordonnatrice aux affaires syndicales | Djenimory Keita, technicien comptable | Vicki Portelance, adjointe de direction et coordonnatrice aux événements
Océane Bruletout, adjointe de direction

Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à :

FMRQ – 510-630, rue Sherbrooke Ouest, Montréal, QC H3A 1E4

Tél. : 514 282-0256 ou 1 800 465-0215

fmrq.qc.ca – info@fmrq.qc.ca – Abonnement annuel : 20 \$

ISBN / ISSN : Convention de la poste / Publication : 1484699

MERCI AUX MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION 2023-2024

Un merci tout spécial aux membres du conseil d'administration 2023-2024 de la Fédération des médecins résident-e-s du Québec (FMRQ) pour leur contribution aux travaux dans les différents dossiers au cours de la dernière année. Pour certain-e-s, cela représentait plusieurs années pendant lesquelles ils ont évolué à différents postes au sein des instances de la Fédération. Les membres du conseil d'administration ont assumé avec rigueur leurs tâches dans tous les secteurs d'activité de la FMRQ, en représentant les quelque 4 000 membres actifs présentement en résidence.



De gauche à droite : Dr Cédric Lacombe, président; Me Patrice Savignac Dufour, directeur général; Dr Alex Vignola, vice-président; Dr Heithem Joober, secrétaire-trésorier; Dre Kenza Achtoutal, administratrice responsable des affaires pédagogiques – Spécialités; Dre Arielle Jalbert, administratrice issue de l'AMReS; Dr Ghassen Soufi, administrateur issu de l'ARM, Dr Alexis Charron, administrateur responsable des Affaires pédagogiques – Médecine familiale; Dr François Bouchard-Boivin, administrateur issu de l'AMReQ; Dre Bouchra Tannir, administratrice issue de l'AMRM; Dr Ziyu Xiao, administrateur responsable des affaires syndicales.



2023-2024 : UNE ANNÉE RICHE EN REBONDISSEMENTS ET ANNONCIATRICE DE GRANDS CHANGEMENTS DANS LE RÉSEAU

Cher·ère·s Collègues,

Lorsque j'ai été élu à la présidence de la FMRQ, plusieurs dossiers étaient déjà actifs, dont la négociation du renouvellement de notre entente collective, le débat sur la 3^e année obligatoire en médecine de famille, les effets délétères de la Compétence par conception (CPC) initiée en juillet 2017, ainsi qu'un dossier important ayant retenu notre attention, la *Loi visant à rendre le système de santé et de services sociaux plus efficace* (projet de loi no 15) que le gouvernement a adoptée, sous bâillon, le samedi 9 décembre 2023.

Ces dossiers ne sont évidemment pas les seuls qui ont requis l'attention de vos collègues des comités sectoriels et du conseil d'administration. Il y a un nombre important de dossiers qui reviennent année après année, et qui nécessitent qu'on assure un suivi serré quant à leur évolution, au quotidien. Votre santé et votre bien-être demeurent au premier rang de nos préoccupations; le respect de l'entente collective, qui demeure en vigueur jusqu'à ce que la nouvelle entente soit entérinée par toutes les parties; les nombreux dossiers de nature pédagogique, tant en médecine de famille que dans les autres spécialités; et votre transition vers la pratique.

Pour ce qui est de la négociation, vous aurez compris que j'aurais bien aimé pouvoir régler ce dossier avec mes collègues du comité de négociation avant la fin de l'année 2023-2024 et la fin de ma résidence, mais la résistance du gouvernement à faire progresser les discussions et son incompréhension de notre réalité ont fait en sorte que mes collègues devront poursuivre la bataille. J'avais pris la relève de ma prédécesseure en juillet dernier, après avoir fait partie du comité de négociation comme administrateur issu de l'AMRM, ce sera à mon successeur de faire de même à son tour en 2024-2025. Sachant que le gouvernement ne semble pas pressé d'obtenir une entente à la hauteur de nos attentes, ce sera à vous de vous faire entendre dans le cadre des différentes mesures de mobilisation qui vous seront proposées par la Fédération dès l'automne.

Les dossiers qui sont au cœur de notre résidence, dont la qualité de la formation postdoctorale, constituent des enjeux qui, même s'ils évoluent parfois trop lentement à notre goût, se retrouvent en continu sur nos tables de travail. La 3^e année obligatoire en médecine de famille, même si elle a été rejetée par 91% des membres votant·e·s du Collège des médecins de famille du Canada (CMFC) plus tôt cette année, continue d'émerger ici et là dans des propositions de prolongations de six mois, voire un an de formation, dépendant des milieux, et c'est malheureusement le cas des départements de médecine de famille au Québec et souvent, malgré l'opinion des directions de programmes... Nous nous inquiétons de ces propositions qui ne reposent sur aucune base scientifique solide et nous gardons l'œil ouvert pour nous assurer que les membres ne seront pas lésé·e·s par des décisions qui changeraient la durée de la résidence en médecine de famille ou les conditions de pratique des nouveaux et nouvelles facturant·e·s.

Pour ce qui est de la CPC, je ne vous apprendrai rien en vous disant que nous demeurons à l'affût de toute modification au système actuel, préférablement dans la direction que nous privilégions, c'est-à-dire la réduction des APC et autres observations, ainsi que la diminution du fardeau imposé à nos collègues médecins résident·e·s. La FMRQ a participé aux trois sommets sur la «CPC 2.0» mis en place par le Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada (CRMCC) cette année. Nous avons fait part de nos recommandations au Collège royal et nous maintiendrons la pression pour que les changements proposés soient finalement apportés, afin de mitiger les dommages sur les membres qu'a entraînés cette « aventure » pédagogique du CRMCC depuis juillet 2017. Cependant, d'ici-là, je vous encourage à maintenir la pression sur vos programmes pour que des changements s'effectuent à l'interne en plus de ce que le Collège royal nous proposera (un jour).

Enfin, après avoir fait connaître notre position sur le projet de loi n° 15, la *Loi visant à rendre le système de santé et de services sociaux plus efficace* est maintenant en vigueur. Heureusement, grâce à nos démarches auprès des élus, nous avons pu éviter que le gouvernement n'adopte des mesures qui auraient pu imposer des obligations de pratique future des membres comme conditions d'entrée en résidence. Il faudra toutefois surveiller l'avènement de Santé Québec et les éventuels effets sur la résidence des inévitables réorganisations qui en découleront dans le réseau.

Je termine en vous souhaitant une résidence et une carrière à la hauteur de vos attentes, le maintien de votre santé et d'un niveau de bien-être nécessaire pour « passer à travers » cette période enrichissante sur le plan scientifique et professionnel, mais très exigeante sur le plan physique et psychologique. Je quitte la présidence sur une note positive quant aux dossiers que nous avons fait avancer cette année et sans le doute que vos dirigeant·e·s des prochaines années réussiront à convaincre le gouvernement que les médecins résident·e·s sont indispensables au système de santé québécois et une richesse qu'il faut reconnaître et valoriser quant à sa contribution à l'accessibilité aux soins et services de santé au Québec.

Cédric Lacombe, M.D.
Président 2023-2024



LA SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUE DANS L'ENVIRONNEMENT CLINIQUE D'APPRENTISSAGE

UN FACTEUR CLÉ DE SUCCÈS POUR FAVORISER L'ENSEIGNEMENT,
LA COLLABORATION ET LE BIEN-ÊTRE



Dr Louis-Philippe Thibault-Lemyre
Pédiatre, chercheur-clinicien et professeur adjoint
de clinique
CHU Sainte-Justine, Université de Montréal

Les activités de recherche du Dr Thibault-Lemyre se concentrent sur les enjeux organisationnels en éducation médicale. Il s'intéresse tout particulièrement à la sécurité psychologique des apprenants et apprenantes, dans le but d'optimiser les interactions sur les unités de soins et d'améliorer l'expérience éducationnelle, tout en favorisant les soins aux patient-e-s. Outre sa pratique au CHU Sainte-Justine, il collabore sur une base régulière aux travaux du Centre de pédagogie appliquée aux sciences de la santé (CPASS) de l'Université de Montréal. Fait intéressant à noter, durant sa formation, il a assumé la présidence de l'Association des étudiantes et étudiants en médecine de l'Université de Montréal (AÉÉMUM). Le Dr Thibault-Lemyre a accepté de partager le fruit de ses travaux de recherche et son expérience en matière de sécurité psychologique dans l'environnement clinique d'apprentissage, à l'occasion de la Journée des médecins résident-e-s de la FMRQ, le 3 mai 2024.

Lors de sa présentation, le Dr Thibault-Lemyre a d'entrée de jeu défini ce qu'est, selon lui, la sécurité psychologique et comment elle s'articule dans le contexte plus particulier de l'éducation médicale. Il souhaitait amener les participant-e-s à reconnaître les enjeux de sécurité psychologique dans les milieux cliniques d'apprentissage et à identifier les aspects de l'environnement clinique qui favorisent la sécurité psychologique et comment les mettre en œuvre. Pour ce faire, le conférencier a d'abord souligné une étude réalisée en 1999 faisant état de la perspective des membres de différentes équipes au sujet des facteurs

interpersonnels et leur impact sur la performance de ces équipes; 51 équipes dans une entreprise manufacturière ont participé à des entrevues, ont fait l'objet d'observations directes et répondu à des sondages, entre autres approches. Le Dr Thibault-Lemyre note que, dans cette étude, le niveau de sécurité psychologique n'était pas lié aux facteurs personnels, mais plutôt aux caractéristiques de l'environnement de travail et de leadership. Sa démarche scientifique se base notamment sur l'instrument de mesure PSS – *Psychological Safety Survey*, créé par la professeure Amy C. Edmondson du *Harvard Business School* aux États-Unis.



Selon le conférencier, la sécurité psychologique est le premier facteur qui fait en sorte que les membres d'une équipe sentent qu'ils peuvent prendre des risques et se permettre d'être vulnérables les uns envers les autres. « La sécurité psychologique est la perception que de prendre des risques interpersonnels dans l'environnement de travail ne va pas engendrer des conséquences pour soi ou pour son statut dans l'organisation », soutient le Dr Thibault-Lemyre. Il rapporte des éléments soulevés par les chercheurs en lien avec deux catastrophes – l'explosion de la navette Challenger, le 28 janvier 1986, et la catastrophe nucléaire de Tchernobyl, survenue le 26 avril 1986, qui sont liées au concept de la sécurité psychologique selon lui.

LA SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUE DANS L'ENVIRONNEMENT CLINIQUE D'APPRENTISSAGE

Les rapports ont démontré que ceux qui sont de plus bas niveau hiérarchique, comme les stagiaires, n'avaient pas l'espace pour s'exprimer et que, même s'ils avaient pu remarquer des problèmes, n'ont pas osé parler. Ils se sont dits que, si eux et elles, comme subalternes, avaient noté quelque chose, il était certain que leurs supérieurs l'avaient vu aussi.

« On a tous une information importante et il faut la partager ».

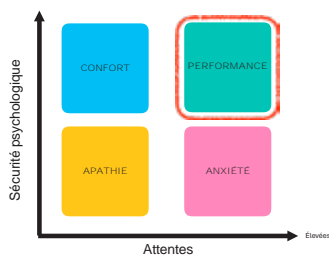
— Dr Thibault-Lemyre

C'est la même chose pour les apprenant-e-s en médecine. Selon lui, nous avons tous des informations importantes qu'il ne faut pas hésiter à partager. Il nous fait remarquer à cet effet que, souvent, pour protéger notre statut, on ne dit rien. Il note que, si une organisation est ouverte à la critique, le niveau de sécurité psychologique sera plus élevé. Sinon, cela pourrait entraîner de l'apathie, de l'anxiété et, à plus long terme, des problèmes de performance.

LA SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUE EN MILIEU MÉDICAL

Selon le Dr Thibault-Lemyre, il est important pour les équipes de soins de clarifier les rôles dès le départ, de favoriser l'autonomie des apprenant-e-s en fonction de leur niveau de formation, d'éviter les canaux de communication fermés et, surtout, de collaborer. Il souligne que les médecins enseignant-e-s doivent faire leur part. Cet engagement vers la sécurité psychologique constitue un engagement mutuel et une marque de confiance, et permet de favoriser le feedback, d'encourager les questions et d'améliorer le climat d'apprentissage.

LES RISQUES DE LA SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUE



« Un milieu qui supporte la sécurité psychologique favorise la sécurité des patients, notamment via la déclaration d'erreurs ».

Ce que la sécurité psychologique n'est pas...

- Ce n'est pas l'optimisation des communications
- Ce n'est pas le professionnalisme
- Ce n'est pas le *curriculum caché*
- Ce n'est pas (directement) le *bien-être* ou le *mieux-être*

Selon le Dr Thibault-Lemyre, il est primordial de savoir que le professionnalisme ne veut pas dire que les médecins enseignant-e-s et les médecins résident-e-s ne peuvent pas avoir des différences d'opinion ou des malentendus. Le fait que les deux groupes puissent ouvertement exprimer leurs idées peut démontrer une plus grande sécurité psychologique. Le conférencier suggère même que les médecins résident-e-s effectuant des stages « ectopiques », notamment les médecins résident-e-s en médecine familiale dans un stage d'une autre spécialité, soient intégré-e-s aux discussions et que l'on tienne compte de leur expertise propre pour l'ajouter à celle de la spécialité, ce qu'il encourage auprès de ses résident-e-s en pédiatrie dans sa pratique.

« La sécurité psychologique, c'est un enjeu organisationnel, issu de l'environnement. Ce n'est pas l'individu qui doit changer, c'est la culture ».

À QUOI PEUT-ON S'ATTENDRE POUR L'AVENIR

Notre conférencier propose cette même approche à ses collègues enseignant-e-s dans les milieux de formation postdoctorale par le biais de conférences, notamment au sein de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal, depuis deux ans déjà. Il les incite à favoriser cette approche de collaboration, à demeurer accessibles et vulnérables, à être clairs sur leurs attentes.

Le Dr Thibault-Lemyre est d'avis que l'approche privilégiée de la sécurité psychologique dans les milieux d'apprentissage prendra de plus en plus de place. Il soutient par ailleurs que le paradigme évaluatif amené par la Compétence par conception dans les spécialités autres que la médecine de famille pourrait affecter négativement la sécurité psychologique dans certains milieux. L'objectif de ses travaux et de ses interventions en lien avec cet enjeu ne touche pas la santé psychologique des médecins résident-e-s proprement dite, ni celle des enseignant-e-s, on parle ici de LA santé psychologique de façon globale.

En réponse aux questions des participant-e-s, le docteur Thibault-Lemyre confirme que la hiérarchie au sein du système de santé et de la formation postdoctorale est importante sur le plan managérial, mais il faut établir des balises qui permettent de maintenir cette hiérarchie, tout en créant ce qu'il appelle des « amitiés professionnelles » pour favoriser les échanges en toute confiance.

Articles publiés par le Dr Thibault-Lemyre sur la question
Residents as Research Subjects : Balancing Resident Education and Contribution to Advancing Educational Innovations.

Capsule Ma recherche en 180 secondes de l'Université de Montréal, qui résume bien les idées et travaux du Dr Thibault-Lemyre :
<https://umontreal.ca.panopto.com/Panopto/Pages/Viewer.aspx?id=bfaa81cd-52ed-4651-aced-b12a014ed785>

2.

L'HORAIRE DE TRAVAIL ET DE GARDE : OÙ EN SOMMES-NOUS ?



Mme Marie-Anik Laplante
Coordonnatrice aux affaires syndicales, FMRQ

Du 20 novembre au 1^{er} décembre 2023, la FMRQ a réalisé un sondage afin de recueillir l'information la plus récente possible sur les horaires de garde et de travail de ses membres, des informations importantes pour les discussions à la table de négociation FMRQ-MSSS.

Lors de la dernière Journée des médecins résident-e-s, Mme Marie-Anik Laplante, coordonnatrice aux affaires syndicales à la FMRQ, a présenté aux participant-e-s les résultats de ce sondage, en notant l'importance de prendre en considération l'augmentation du nombre d'apprenant-e-s sur l'exposition clinique. Mme Laplante a rappelé que toutes les organisations impliquées dans la formation des médecins au niveau postdoctoral ont l'obligation de faire le nécessaire pour assurer un milieu sain et sécuritaire pour tous, ce qui se fait, entre autres, par le biais des normes d'agrément. Rappelons que les facultés de médecine font l'objet d'une visite d'agrément régulière à tous les huit ans. Des visites externes et internes sont parfois tenues durant cet intervalle. Ces visites visent à améliorer la qualité de la formation postdoctorale, de même que celle de l'environnement d'apprentissage.

Dans cette perspective, Mme Laplante a noté un changement de culture positif dans les milieux de formation qui est aussi le fruit de démarches faites par la Fédération des médecins résident-e-s du Québec à divers niveaux. La FMRQ offre un service personnalisé aux membres qui vivent des enjeux en lien avec leurs conditions de travail. Elle les accompagne si une intervention auprès de leur programme ou dans leur milieu est nécessaire. Elle assure un suivi auprès de certains milieux pour les informer des conditions inscrites à l'entente collective et la FMRQ représente les

membres auprès de différents comités de nature pédagogique au Québec et au niveau pancanadien, ainsi que dans les comités paritaires auprès des employeurs, des syndicats membres de la FMRQ et avec le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS).

MÉTHODOLOGIE

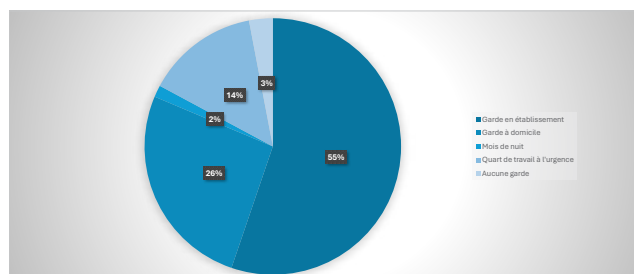
Le sondage sur les horaires de garde réalisé en fin 2023 (Période 6) visait principalement à faire le point sur l'organisation du travail dans les différents milieux de formation au Québec. Nous avons recueilli les commentaires de 1 288 répondant-e-s, soit 27,4% des membres (marge d'erreur de 2%). Du groupe, 58,8% étaient de niveau R1 ou R2 et l'ensemble des répondant-e-s étaient équitablement réparti-e-s dans les quatre facultés de médecine.

RÉSULTATS

La FMRQ a d'abord regardé la répartition des différents types de garde durant cette période. Les résultats démontrent que 55% des gardes sont faites en établissement et 26% à domicile. On note que 2% des répondants ont fait des mois de nuit et 14% des quarts de travail à l'urgence durant la période, comme en témoigne le **Tableau 1** ci-après.

TABLEAU 1

Répartition des gardes



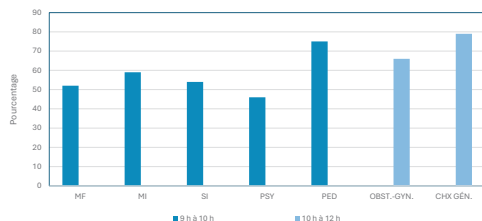
L'HORAIRE DE TRAVAIL ET DE GARDE: OÙ EN SOMMES-NOUS?

Nous avons par la suite répertorié les heures normales de travail. En moyenne, la moitié (49,8 %) des médecins résident-e-s ont effectué des journées « normales » de travail de 9 à 10 heures, si l'on exclut la garde. Deux spécialités ont rapporté des heures de travail quotidiennes allant jusqu'à entre 10 et 12 h, soit l'obstétrique et gynécologie et la chirurgie générale. Ces données sont illustrées dans le **Tableau 2** ci-après.

TABLEAU 2

Heures normales de travail

En moyenne, la moitié (49,8 %) des médecins résident-e-s ont des journées « normales » de travail de 9 à 10 heures, en excluant la garde

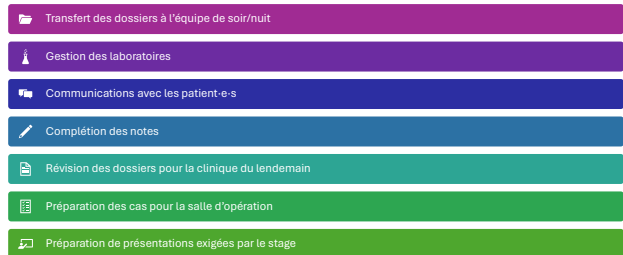


Nous avons ensuite évalué les heures de travail réalisées par les médecins résident-e-s par jour, en moyenne et en incluant la garde. Au total, 40,9 % des répondant-e-s disent réaliser des journées de 12 à 13 heures, lorsque cela comprend une garde la semaine. Pour ceux et celles qui sont en obstétrique et gynécologie, 25 % témoignent de journées de 15 h, et en chirurgie générale, les journées de plus de 16 h sont monnaie courante pour 23,1 % d'entre eux et elles. Il est à noter que 53,6 % des répondant-e-s jugent, avec raison, leurs journées de travail trop longues : 69,2 % en chirurgie générale; 63,6 % en médecine de famille; 59,5 % en pédiatrie; et 56,3 % en obstétrique et gynécologie. Au total, le nombre d'heures de travail moyen par semaine est de 72 h, incluant les gardes. On note par ailleurs que 55,6 % des répondant-e-s ont travaillé entre 8 et 14 jours consécutifs durant une période, alors que 7,2 % ont travaillé entre 15 et 19 jours consécutifs.

Parmi les raisons qui font en sorte que les journées s'étirent, on note les éléments suivants.

TABLEAU 3

Ce qui se fait le plus souvent après la journée normale de travail



Mme Laplante explique que la FMRQ a toujours priorisé un sain équilibre entre l'exposition clinique et le bien-être des médecins résident-e-s. L'abolition des gardes de 24 h en 2011 est un des gains importants que nous avons obtenu, mais pourtant, le nombre d'heures travaillées en résidence n'est pas à la baisse, et ce, malgré les diverses modifications apportées aux horaires de garde dans les 15 dernières années.

Il est à noter que les revendications de la FMRQ, qui sont au cœur de la négociation du renouvellement de notre entente collective, visent une plus saine organisation des heures de travail et de garde. Plus de détails sont rapportés dans l'article qui suit par le Dr Cédric Lacombe, président de la FMRQ.



En accord avec les principes de notre **Politique pour une action socialement et écologiquement responsable**, Le Bulletin n'est plus envoyé automatiquement aux membres par la poste. Une version électronique est accessible en tout temps dans l'application FMRQ mobile et sur notre site web. Pour ne plus recevoir Le Bulletin par la poste, indiquez-le-nous dans l'appli FMRQ mobile. Pour ce faire, rendez-vous dans la section **Ressources**, cliquez sur **Le Bulletin**, une publication thématique conçue pour vous, puis sur le bouton **Je ne veux plus recevoir Le Bulletin par la poste**.

3.

LA NÉGOCIATION DES CONDITIONS DES MÉDECINS RÉSIDENT·E·S: UN ÉTAT DE LA SITUATION

En conclusion de la Journée des médecins résident·e·s du 3 mai, la FMRQ a fait le point sur les principales revendications de la FMRQ à la table de négociation FMRQ-MSSS. Les rencontres de négociation ont débuté le 9 novembre 2022. Nous avons tenu 12 séances jusqu'à maintenant, mais nous sommes encore loin d'un règlement. Le 15 mars dernier, vos délégué·e·s ont fait le point sur la situation et discuté des moyens de pression à mettre en œuvre pour favoriser un règlement le plus rapidement possible de notre négociation. Le résultat de ces discussions et des travaux du comité de négociation et du comité des affaires syndicales, lequel s'implique au niveau de l'opérationnalisation des moyens de pression à mettre en œuvre, constitue un plan d'action qui vous sera dévoilé en fonction de l'évolution de la négociation au cours des prochains mois.

La réalité des professionnel·le·s – apprenant·e·s que nous sommes génère parfois chez nous des tensions, voire des conflits de valeurs entre la volonté légitime et importante de prendre soin de nous comme êtres humains et notre tout aussi légitime volonté de profiter au maximum de cette période importante d'apprentissage qu'est la résidence. Le nombre d'heures consacrées, la présence dans les milieux de stage pour avoir un meilleur accès aux cas cliniques complexes ou rares, la perception que nous devons être « toujours » présents pour réussir notre résidence, bref, nous sommes des « cordonniers mal chaussés », à tout le moins en ce qui a trait à prendre soin de nous. Notre détermination à vouloir performer peut parfois faire en sorte que l'on devienne notre pire ennemi et, trop souvent, c'est la culture de performance du milieu, le manque de ressources, la mauvaise organisation des soins ou encore les mécanismes en place de formation et d'évaluation qui affectent notre santé et notre bien-être négativement.

C'est cette dualité qui amène la FMRQ à défendre les droits des médecins résident·e·s sur le plan personnel, tout autant que sur le plan professionnel. C'est ce que nous faisons présentement dans le cadre de notre négociation. Nous voulons identifier des mesures protectrices et les intégrer à notre entente collective, notamment au chapitre sur les horaires de travail et les gardes. Les batailles que nous livrons prennent parfois plusieurs années avant de porter fruit. Nous sommes rendus où nous en sommes aujourd'hui, parce que d'autres se sont battus avant nous pour apporter des changements à des situations que nous n'avons heureusement pas vécues, notamment la réduction des horaires de garde de 36 h, 24 h, puis à un maximum de 16 h durant une période de 24 h.

Cela fait plus de trois ans que l'entente collective de la FMRQ est échue (31 mars 2021) et un an et demi que nous avons déposé nos demandes au gouvernement et que nous négocions avec le ministère. Même si les dispositions de notre entente demeurent toujours applicables jusqu'à ce que la suivante entre en vigueur et que nous avons communiqué toutes nos demandes aux représentant·e·s du MSSS dès le début, il reste que nous sommes perplexes et inquiets face à l'attitude de nos vis-à-vis qui ne semblent pas prendre nos demandes au sérieux. Malheureusement, notre détermination à négocier rapidement n'est pas reflétée chez les représentant·e·s du ministère. C'est souvent très décourageant pour vos collègues du comité de négociation qui ont l'impression de faire du « sur place » et nous comprenons très bien la frustration des membres aussi. Nos demandes, si légitimes soient-elles, ne sont pas reçues avec le respect auquel on s'attendrait.

LA NÉGOCIATION DES CONDITIONS DES MÉDECINS RÉSIDENT·E·S: UN ÉTAT DE LA SITUATION

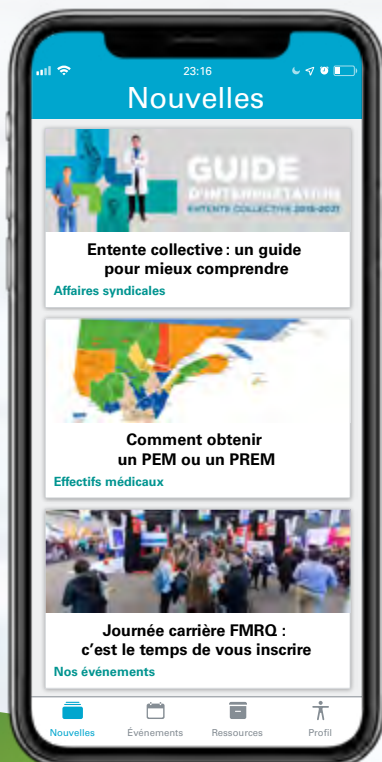
POUR LA SUITE...



Ne manquez pas les *INFO NÉGO* qui sont diffusés après chaque rencontre des équipes de négociation de la FMRQ et du MSSS et qui vous permettront de suivre l'évolution de nos démarches et d'agir, en temps opportun, pour nous aider à acquérir de meilleures conditions pour vous.

L'assemblée des délégué·e·s de la FMRQ en atelier pour discuter mobilisation.

La FMRQ travaille présentement à développer différents scénarios de mobilisation auxquels nous pourrions recourir en fonction de l'évolution de la négociation. Et nous aurons besoin de vous pour faire de ces actions de véritables leviers pour faire bouger le gouvernement.



 FÉDÉRATION DES
MÉDECINS RÉSIDENT·E·S
DU QUÉBEC

L'appli **FMRQ MOBILE**, un **INCONTOURNABLE!**



4.

14 JUIN 2024

LE COLLOQUE SUR LES PREM EN MÉDECINE DE FAMILLE

Le vendredi 14 juin, la FMRQ tenait son Colloque annuel sur les PREM en médecine de famille, qui s'adressait à tous les membres en formation dans cette discipline, venus de toutes les facultés pour en apprendre plus sur les démarches à effectuer pour obtenir un poste et pour rencontrer les représentant-e-s des DRMG du Québec. Plus de 325 médecins résident-e-s ont participé à l'événement qui se tenait au Centre Mont-Royal à Montréal.

La coordonnatrice - Médecine familiale de la FMRQ, Mme Geneviève Coiteux, a d'abord fait une présentation sur les aspects techniques liés à la recherche d'un poste. Cette conférence a été suivie d'un cocktail favorisant les rencontres avec les représentant-e-s des 16 DRMG du Québec qui s'étaient déplacé-e-s rencontrer les médecins résident-e-s pour l'occasion.



5.

LE MENTORAT EN MÉDECINE DE FAMILLE

LA 12^e COHORTE DE MENTORAT PREND SON ENVOL EN SEPTEMBRE !

Nous invitons les médecins de famille et les résident-e-s en médecine familiale à s'[inscrire dès maintenant](#) pour connaître un début de pratique plus facile !



Participer au programme de mentorat, c'est...

Avoir une personne d'expérience à qui parler en toute confidentialité, qui est à l'écoute et qui t'aide à trouver des solutions aux enjeux qui te préoccupent.

Quelques exemples de thématiques abordées avec les mentors

- **Cheminement professionnel** : Comment bien choisir mon lieu de pratique ? Quels critères devrais-je considérer ?
- **Organisation de ma pratique** : Comment structurer un horaire réaliste en début de pratique ? Combien de temps devrais-je prévoir pour la gestion administrative ?
- **Bien-être** : Comment gérer mon équilibre travail-famille ? Quel conseil devrais-je savoir afin de maintenir cet équilibre ?
- **Enjeux éthiques** : Comment parler d'un incident de soins ou d'une erreur médicale à mon patient ?

Les résultats parlent d'eux-mêmes !

- 92 % des mentorés se sentent mieux préparés à affronter les défis quotidiens de leur pratique.
- 90 % ont développé leur autonomie professionnelle.
- 87 % ont accru leur sentiment de compétence.

Pour transformer ton début de pratique, inscris-toi dès maintenant !

[En savoir plus](#)

6.

LE TOURNOI DE GOLF DES FÉDÉRATIONS MÉDICALES AU PROFIT DU PAMQ

Le lundi 10 juin dernier se tenait le 17^e Tournoi de golf des fédérations médicales au profit du Programme d'aide des médecins du Québec (PAMQ). L'événement a permis d'amasser 104 000 \$ grâce à la contribution de nos partenaires ainsi qu'à la participation de 148 joueurs et aux autres dons amassés durant la journée. Merci à tous ceux et celles qui ont contribué à faire de cet événement un succès encore une fois cette année.



De gauche à droite : Dr Cédric Lacombe, président de la FMRQ; Mme Mathilde Lavoie, présidente de la FMEQ; Dr Vincent Oliva, président de la FMSQ; Dr Marc-André Amyot, président de la FMOQ; Dr Alain Bestavros, président du PAMQ.

7



HEADSPACE : UNE APPLICATION GRATUITE POUR VOUS

APPLICATION DE MÉDITATION HEADSPACE : ABONNEMENT GRATUIT POUR LES MEMBRES DE LA FMRQ

La FMRQ offre un abonnement gratuit à l'application de méditation *HeadSpace* à ses membres. Accédez à des centaines de programmes pour la vie de tous les jours, des relaxations pour le sommeil, des musiques et des conseils pour prendre soin de votre santé au quotidien. Seulement 10 minutes par jour suffisent pour en ressentir les bienfaits, c'est prouvé par la science. Faites le test!

POUR CRÉER VOTRE COMPTE GRATUIT, RENDEZ-VOUS DANS L'APPLI FMRQ MOBILE

Si ce n'est pas déjà fait, téléchargez-la :

- [FMRQ mobile dans l'App Store](#)
- [FMRQ mobile dans Google Play](#)

HEADSPACE, LA MÉDITATION EN TOUTE SIMPLICITÉ

(Re)découvrez la méditation

Des programmes pour tous les niveaux et sur des sujets variés : réduire son anxiété, apprendre à gérer ses émotions, manger en pleine conscience ou encore renforcer son estime de soi.

Retrouvez un sommeil réparateur

Un espace dédié au sommeil avec des balados pour dormir [*sleepcasts*] exclusifs (véritables contes pour adultes), des musiques pour s'endormir et des relaxations pour la nuit.

Libérez votre mental

Des techniques et des musiques pour augmenter sa concentration, sa créativité et sa productivité au travail ou à la maison. Musiques signées John Legend, Hans Zimmer et bien d'autres.

Prenez soin de vous !

17^e édition

Tournoi de golf des fédérations
médicales au profit du Programme
d'aide aux médecins du Québec

Merci à nos partenaires et participants
pour les 104 000 \$ amassés !



NOS PARTENAIRES

Grands partenaires



Catégorie Or



Catégorie Argent



Catégorie Bronze



FMOQ | FMSQ | FMRQ | FMEQ

pamq.org/tournoi-de-golf

8.

LES LAURÉATS DES PRIX EXCELSIOR 2024



Les Prix Excelsior sont remis chaque année à des médecins résident-e-s qui ont contribué à améliorer leur milieu de travail ou leur communauté par le biais d'un projet novateur. Ils visent à reconnaître leur implication et leur contribution. Cinq prix sont décernés, soit un par association affiliée (AMRM, ARM, AMReQ et AMReS) et un pour les médecins en formation en médecine de famille. Une bourse de 2 500 \$ et un certificat sont remis aux lauréats. Voici donc les lauréats de l'édition 2024.



Dr Giancarlo Sticca
R1 en chirurgie générale, AMRM

Le Dr Sticca est le co-fondateur de ZoneVerteMD (ZVMD), une entreprise visant à venir en aide à la communauté médicale. L'organisation vise principalement deux objectifs : offrir aux étudiant-e-s en médecine toute l'information leur permettant de faire un choix de carrière éclairé et informer les médecins résident-e-s quant aux ressources disponibles en matière de bien-être.

Le site web a été créé pendant la pandémie, pour favoriser les échanges entre les étudiant-e-s en médecine et les professionnels de la santé, compte tenu de la diminution de l'exposition clinique. Le site (zonevertemd.com) contient des centaines de questions d'étudiants et les réponses des médecins enseignant-e-s sur leur pratique. Le site a été consulté par plus de 3 000 personnes jusqu'à présent. Un article évaluant l'impact de cette initiative a été soumis dans le

Academic Medicine Journal. Un autre volet sur le site, *Wise Threads*, permet aux étudiant-e-s en médecine de s'acheter du matériel médical à des prix abordables et a reçu un prix de l'Association médicale canadienne. En ce moment, une équipe de huit personnes contribue au maintien du site.



Dre Émilie Groulx-Boivin
R1 en neurologie pédiatrique, ARM

Dre Groulx-Boivin a co-fondé et est présidente de l'organisme de bienfaisance Kits for Kids en mars 2021, lequel distribue des fournitures essentielles à des familles dans le besoin sous la forme d'une trousse. Elle se sentait impuissante face à la réalité de certain-e-s de ses patient-e-s et souhaitait faire quelque chose pour diminuer l'impact de la pauvreté sur la santé et le bien-être des enfants dans cette situation. L'organisme distribue différentes trousse, en fonction de l'âge des patient-e-s, soit des nourrissons, des enfants âgés de zéro à 2 ans et des enfants ayant entre 2 et 5 ans. Les sacs contenant les objets sont réutilisables. Ils contiennent un assortissement de fournitures hygiéniques (couches, lingettes, shampooing pour bébés), ainsi que des objets éducatifs ou ludiques comme des marqueurs, des livres à colorier et de la plastiline. Ce sont les médecins, les infirmières, ainsi que les travailleurs sociaux et les travailleuses sociales qui distribuent les trousse aux familles selon leurs besoins. Il y a 20 centres de distribution à Montréal, en Estrie et en Montérégie actuellement. À ce jour, Dre Groulx-Boivin souligne avoir amassé 155 000 \$ et distribué 3 120 trousse à des familles vulnérables. Et elle poursuit sa mission. Son implication inclut la gestion du site Internet, la préparation des trousse avec des centaines de bénévoles. Plusieurs groupes sont particulièrement visés, soit les familles monoparentales ou à faible revenu, les immigrants et les réfugiés, les communautés autochtones et les enfants handicapés. Elle a atteint son objectif. Cette expérience lui a permis d'améliorer ses compétences en répondant aux besoins sociaux tout autant qu'aux besoins médicaux de ses patient-e-s.

LES LAURÉATS DES PRIX EXCELSIOR 2024



Dre Caroline Gagnon
R2 en obstétrique & gynécologie, AMReQ

Le projet de Dre Gagnon est directement lié à sa spécialité. Chaque année, les médecins résident-e-s du programme d'obstétrique & gynécologie de l'Université Laval organisent une clinique de dépistage (Pap tests) gratuite et sans rendez-vous. Elle a toutefois noté que la clientèle qui se présentait à cette soirée était totalement composée de femmes cisgenres. L'absence de patientèle trans et non-binaire est multifactorielle selon elle : être assis dans une salle d'attente avec majoritairement des femmes cisgenres peut engendrer de la dysphorie, tout comme l'examen gynécologique et des mauvaises expériences antérieures avec le système de santé, comme le non-respect du pronom/nom, l'inconfort du personnel, etc. Ayant à cœur la santé de la population LGBTQ+, elle a pris l'initiative de créer une clinique de dépistage du cancer du col et d'ITSS exclusivement réservée à cette patientèle, en leur offrant un espace sécuritaire et confortable pour recevoir ces soins. Pour ce faire, elle s'est affiliée à la clinique communautaire SPOT à Québec, qui travaille avec les populations marginalisées, et a offert la première édition de sa clinique en octobre 2023. L'événement était modeste mais les commentaires recueillis étaient des plus positifs. Plusieurs avaient abandonné les dépistages depuis plusieurs années en raison du manque de ressources. Cette première édition l'a motivée à répéter l'expérience. Il s'agit de la première clinique du genre dans la Ville de Québec. L'activité permet aussi de conscientiser des médecins et des médecins résident-e-s aux besoins de la communauté trans et non-binaire.



Dre Zahra Hana Mokhtari
R2 en médecine de famille, ARM

Dre Mokhtari a obtenu le prix Excelsior dans la catégorie « Médecine de famille ». À son arrivée au Canada, elle a mis en place un groupe caritatif qui s'appelle « Nous ne quittons pas l'Iran seul ». Ce groupe fait suite à une mission du groupe d'origine Bani Adam, fondé en Iran en 2017 par des ami-e-s médecins et elle-même, après le tremblement de terre de Kermanshah. Le groupe compte maintenant 160 membres, dont des médecins locaux, mais aussi des personnes qui souhaitent aider les provinces très pauvres d'Iran. La principale mission de l'organisme est de maintenir les enfants à l'école, de les encourager à terminer leurs études et de subvenir aux besoins essentiels de la vie, afin de leur offrir des opportunités et de leur assurer une vie meilleure. L'aide financière récoltée par le biais de cette organisation sert à offrir du matériel scolaire, mais aussi des chaussures pour les enfants de villages très pauvres, ou encore d'aider les diplômés à passer les examens d'entrée à l'université. Elle note que la situation est très préoccupante en Iran. En effet, l'année dernière, 930 000 enfants y ont quitté l'école à cause de la pauvreté. En 2023, son organisation a aidé 2 740 jeunes à rester à l'école, a couvert 900 paires de pieds nus et accompagné mensuellement 80 familles monoparentales.



Dre Annie Loan Anh Nguyen
et **Dre Ariane Lamoureux**
R1 en médecine de famille,
AMReS

Ces deux résidentes en médecine de famille ont mis sur pied un projet d'amélioration continue au GMF de Chicoutimi. Leurs démarches ont été inspirées par les préoccupations médiatisées concernant les violences gynécologiques, notamment l'absence d'option analgésique lors de la pose de stérilets (PDS), une procédure souvent anxiogène et douloureuse pour les patientes. Pour ce faire, elles ont évalué les pratiques cliniques actuelles par le biais d'une revue des dossiers de patientes ayant eu une PDS au GMF. Elles ont par la suite identifié les obstacles expliquant les écarts entre les recommandations sur les méthodes analgésiques pharmacologiques et non pharmacologiques grâce à des sondages et des réunions avec une équipe multidisciplinaire incluant des patientes partenaires. Cette démarche leur a permis de développer un outil d'aide à la décision, de créer un formulaire cochable pour les rendez-vous de PDS et d'introduire des molécules pharmacologiques reconnues comme étant efficaces lors de PDS dans leur clinique. Une analyse ultérieure des dossiers des patientes a démontré que la discussion sur la gestion de la douleur est passée de 10 % à 57 % et que le choix d'interventions pharmacologiques efficaces a augmenté de 50 % à 88 %.

FISCALITÉ EN DÉBUT DE PRATIQUE: BIEN PLANIFIER SES ACOMPTES PROVISIONNELS

Diana Zapata, Pl. Fin.
Représentante en épargne collective
Clientèle jeunes médecins



En début de pratique, planifier ses paiements d'impôt vous permet d'éviter de mauvaises surprises, car dès votre deuxième année de pratique médicale, vous pourriez devoir payer des acomptes provisionnels. Le paiement de vos impôts demeure une priorité pour ne pas se voir imposer des pénalités et intérêts coûteux par le fisc en cas de manque de planification de votre part. Commencer tôt à épargner est recommandé, car ces versements s'accumulent au fil du temps. Une approche réaliste serait de mettre de côté 40 % à 45 % de vos revenus.

ACOMPTES PROVISIONNELS : L'EXEMPLE DE ROMAIN EN DÉBUT DE PRATIQUE

Année 1 (été 2023): Romain commence sa pratique de médecin de famille. Pour les 6 premiers mois de l'année fiscale 2023, son salaire de médecin résident est de 28 000 \$, et 5 891 \$ d'impôt sont prélevés (taux moyen de 21,04 %*). Il a également gagné, de juillet à décembre 2023, 125 000 \$ comme travailleur autonome (médecin en pratique), portant le total de ses revenus pour 2023 à 153 000 \$. L'impôt est de 53 500 \$ (taux moyen de 35 %*), soit **47 609 \$ restant à payer** aux agences du revenu, au plus tard le 30 avril 2024.

Année 2 (2024): le revenu de travailleur autonome de Romain, médecin en pratique, atteint 250 000 \$. Sachant que les agences du revenu n'ont qu'une demi-année de référence pour calculer les acomptes provisionnels, elles peuvent exiger pour 2024, 50 % du montant payable en 2023. Soit des acomptes provisionnels de 23 805 \$ (47 609 \$ x 50 %) en septembre et 23 805 \$ en décembre 2024. En réalité, **l'impôt dû pour l'année 2024 s'élèvera à 100 300 \$** (le revenu de Romain est plus élevé qu'en 2023) au taux moyen de 40,12 %. Romain paiera la différence de 52 691 \$ (100 300 \$ moins 47 609 \$ d'acomptes) au plus tard le 30 avril 2025.

Année 3 (2025): le revenu de travailleur autonome de Romain s'élève à 275 000 \$. Le calcul de ses acomptes provisionnels tient compte des deux années antérieures. Les agences du revenu se basent sur 2023 pour le calcul de 4 acomptes à verser aux 15 mars, 15 juin, 15 septembre et 15 décembre 2025. Elles supposent que l'impôt à payer correspond au quart de celui de 2023, soit 11 902 \$ (47 609 \$ x 25 %), et ajusteront ce montant après réception de sa déclaration de revenus de 2024. Romain devra combler la différence dans les acomptes versés en septembre et décembre 2025 : calculés sur la base de l'impôt dû en 2024 (100 300 \$), ils seront de deux versements de 38 248 \$ chacun (100 300 \$ moins (11 902 \$ x 2) x 50 %). Le total payé des acomptes provisionnels 2025 de Romain s'élèvera à 100 300 \$. Toutefois, le **montant réel d'impôt à payer** sur la base de ses revenus 2025 sera **établi à 115 500 \$** (revenus de 275 000 \$ imposés au taux moyen de 42 %*). Romain devra payer 15 200 \$ (115 500 \$ - 100 300 \$ versés par acomptes) aux agences du revenu, au plus tard le 30 avril 2026.**

Pour établir une stratégie de paiement de vos impôts et vous permettre d'optimiser votre épargne et diminuer votre revenu imposable, communiquez avec nous, pour une analyse de votre situation assortie de précieux conseils.

* Les impôts totaux calculés pour chaque année sont estimés en utilisant des taux marginaux d'imposition du Québec et du Canada / la retenue d'impôt à la source de 2024 est approximative et peut être différente de celle réellement retenue par l'employeur. Cet article évoque la méthode de calcul nommée « Méthode sans calcul ». Il existe deux (2) autres méthodes : la méthode de l'année précédente et la méthode de l'année courante.

** Certaines cotisations obligatoires des travailleurs autonomes, comme la RRQ, la RQAP et la FSS ne sont pas prises en compte. Elles doivent être ajoutées dans les calculs des acomptes provisionnels du Québec.

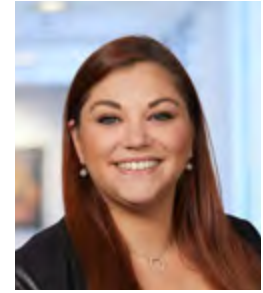
Vous ne savez pas par où commencer ? Appelez-nous. Spécialisés dans l'accompagnement des médecins, nos conseillers financiers vous bâtiront un plan personnalisé qui évoluera en fonction de vos priorités et de votre situation. Les bons réflexes, ça nous connaît !

NOUS JOINDRE :
info@fondsfmoq.com ou 1 888 542-8597

NOUVEAUX RÉSIDENTS PRÊTS POUR VOTRE NOUVELLE VIE?



Méziane Larab, M. Sc. Fin.
m.larab@sogemec.com



Jessica Smedo
j.smedo@sogemec.com

Devenir un résident est une étape excitante (et exigeante!) qui vient avec son lot de défis, dont celui de protéger votre vie personnelle ET professionnelle.

Félicitations, vous voilà un nouveau résident! Avec le début de votre résidence, vous venez de franchir une étape professionnelle importante qui s'accompagne d'un changement de statut tout aussi décisif: vous êtes désormais un salarié. Savez-vous ce que ça implique?

ÊTRE SALARIÉ: AVANTAGES ET RESPONSABILITÉS

D'abord, les bonnes nouvelles! Vous avez maintenant accès à l'assurance collective de la FMRQ qui vous offre une bonne gamme de protections en assurance médicaments, invalidité et vie. Selon votre situation personnelle, cette base pourrait cependant ne pas être suffisante. Regardons le tout de plus près.

INVALIDITÉ: ÊTES-VOUS PROTÉGÉ?

Au cours des dernières années, vous avez probablement souscrit à une assurance via une offre spéciale pour les étudiants en médecine. C'est le moment de confirmer, avec votre conseiller, les modalités de ce contrat et de votre nouvelle couverture pour éviter les mauvaises surprises en cas de réclamation. Voici quelques questions à poser:

- **Clause de coordination:** Est-ce qu'un ajustement serait fait par votre assurance personnelle si vous êtes couvert par l'assurance de la FMRQ?
- **Délai de carence:** Combien de temps devriez-vous être invalide pour que l'assureur commence le versement de prestations?
- **L'après-résidence:** Comment cette protection évoluera-t-elle une fois votre résidence terminée?
- **Besoins personnels:** Si vos obligations financières changent durant votre résidence, sera-t-il possible pour vous d'ajuster votre couverture? Et si oui, à quel moment?

Vous n'avez pas déjà souscrit à une assurance invalidité? Mieux vaut y penser maintenant! Votre carrière et votre capacité à générer des revenus sont votre acquis le plus précieux. Vous y avez déjà consacré de longues années de votre vie et ça ne fait que commencer. Votre statut d'étudiant en médecine, puis de résident, représente une période de votre vie unique où vous avez accès à des offres très avantageuses. Sachez que rabais et gratuités se font de plus en plus rare plus vous avancez dans votre parcours, et il n'y en n'aura pratiquement plus une fois que vous deviendrez patron. Si ce n'est déjà fait, magasinez maintenant une bonne assurance invalidité qui vous protégera contre les imprévus de la vie. Comme on dit: «Le meilleur moment pour le faire, c'était hier. Le deuxième meilleur moment, c'est maintenant!».

DÉMÉNAGEMENT ET ACHAT DE PROPRIÉTÉ

Les nouveaux résidents sont souvent appelés à déménager pour leur travail et plusieurs se posent la question: «Est-ce que je devrais acheter ou louer une propriété si je m'installe plusieurs années dans une nouvelle ville?» On ne se le cachera pas: le marché immobilier actuel est quelque peu chaotique, mais une bonne opportunité pourrait se présenter à tout moment.

Avant d'acheter, pensez à contacter un conseiller en sécurité financière pour déterminer quelle assurance — hypothécaire, temporaire ou permanente — sera la plus appropriée pour couvrir votre hypothèque et tout autre besoin qui se présente. Dans la majorité des cas, une assurance temporaire couvrira très bien un achat immobilier. Offerte à faible coût, elle s'accompagne aussi d'options très intéressantes si vos besoins futurs évoluent. De plus, les assurances temporaires ne sont pas liées seulement à votre hypothèque, ce qui vous assure une plus grande flexibilité.

Besoin d'information? Nos conseillers sont là pour vous guider et vous aider à protéger votre nouvelle vie de résident.

SAVIEZ-VOUS QUE SOGEMEC ASSURANCES EST DÉTENU PRINCIPALEMENT PAR LA FMSQ ET LA FMOQ?

La FMSQ a créé Sogemec voilà plus de 48 ans pour répondre aux besoins particuliers des médecins partout au Québec, afin de fournir une ressource-conseil en assurances et en sécurité financière intégrée, non biaisée et non affiliée à une institution financière. Depuis le 1^{er} janvier dernier, la FMOQ s'est jointe à l'organisation et en est également devenue actionnaire. L'avantage indéniable pour vous? Nos conseillers ont accès à tous les produits sur le marché pour vous offrir la protection la plus appropriée pour vous... et juste pour vous! Découvrez l'avantage de faire appel à un professionnel pour vous accompagner à toutes les étapes de votre vie, du début de vos études à votre résidence, votre carrière et même votre retraite.

L'ÉQUIPE DE CONSEILLERS DE SOGEMEC EST LÀ POUR VOUS AIDER ET NAVIGUER AVEC VOUS ENTRE LES DIFFÉRENTES OPTIONS.

1 800 361-5303
information@sogemec.com

Olivia Kubicki, B. Comm., Pl. Fin.
Conseillère en gestion de patrimoine,
équipe jeunes professionnels



PROPRIÉTAIRE OU LOCATAIRE: QUELLE EST TA MEILLEURE OPTION?

Est-ce le temps d'acheter mon condo ou ma maison, ou est-ce que je reste locataire? Tu commences sans doute à te poser la question alors que tes revenus augmentent et que tes projets de vie personnels et professionnels prennent forme. Faut-il préférer l'un à l'autre, ou y a-t-il des avantages et désavantages partagés à ces deux options? Regardons-y de plus près!

POURQUOI ACHETER ?

Devenir propriétaire est peut-être un rêve, mais c'est surtout un **investissement**, habituellement sur le moyen ou le long terme. Ça implique de nombreuses dépenses à l'achat (mise de fonds, frais de notaire et d'évaluation, hypothèque, assurances, taxe de bienvenue, frais de déménagement) et durant la détention (rénovations, réparations, entretien). L'achat d'une propriété procure une certaine stabilité et crée un **patrimoine tangible** pour toi et ta famille. Ça te procure aussi un sentiment de contrôle sur ta vie et ton environnement, et ça te permet de profiter de certains programmes de subventions pour des améliorations à ton bien. Par contre, tu es moins mobile puisque tu es attaché à un lieu géographique spécifique. Tu devras aussi te créer un **fonds d'urgence** de trois à six mois de salaire pour parer aux imprévus et, si tu dois vendre ta propriété rapidement pour une raison ou une autre, tu pourrais perdre de l'argent.

POURQUOI LOUER?

Pour bien des locataires, leur mobilité et leur **quiétude** sont essentiels. Malgré les augmentations des dernières années, des loyers sont disponibles à **différents prix**, selon la localisation et la grandeur du logement désiré, et tout ce qui concerne les frais d'entretien général de l'immeuble est pris en charge par le propriétaire. Le loyer couvre l'ensemble des frais reliés à la location sauf tes coûts de déménagement ou d'assurance pour tes effets personnels, ta facture d'électricité, ton service Internet ou d'autres services spécifiques. Être locataire implique moins de risques financiers, pas d'engagement à long terme et une plus grande **facilité de déménager** dans un autre secteur de la ville ou du pays. La contrepartie est que tu pourrais être évincé de ton logement si le propriétaire décide de le reprendre pour son propre compte, et tu ne peux faire **aucune rénovation** sans sa permission.

LES FINANCES, ÉVIDEMMENT!

C'est un aspect majeur parce que devenir propriétaire exige plus d'argent. Il faut se qualifier pour obtenir une hypothèque, avoir le montant requis pour la mise de fonds (de **5 % à 20 %** du prix demandé auxquels s'additionnent le coût des assurances et des taxes). C'est un **engagement financier qui dure** (les hypothèques vont d'un an à dix ans, et les impôts fonciers sont annuels) et qui demande un investissement régulier (réparations, rénovations) pour maintenir la valeur de son patrimoine. Pour un locataire, l'aspect financier est moins contraignant et se limite au loyer. Il n'y a cependant **aucune acquisition de valeur** dans le paiement d'un loyer, qui ne crée **aucun levier financier**. La création de valeur doit se faire autrement, par un portefeuille de placements, par exemple.

Ce **calculateur** t'aidera à évaluer ton potentiel financier.



ET TOUJOURS, L'ASPECT HUMAIN

Le fin mot de ta décision revient à ta vision de ton avenir, de ce qui compte pour toi. En tant que résident.e, tu auras des choix à faire en début de pratique: resteras-tu dans un grand centre urbain, ou voudras-tu pratiquer dans une région éloignée comme la Côte-Nord ou encore en Gaspésie? Poursuivras-tu un *fellowship* dans un autre pays, veux-tu une pratique moins traditionnelle et plus mobile, ou préfères-tu t'ancrer dans une collectivité? As-tu déjà, ou veux-tu une famille, des enfants, et cela implique-t-il une certaine stabilité?

UN CHOIX ÉCLAIRÉ

C'est en questionnant cette vision que tu trouveras réponse à notre question. Et cette réponse ne sera sans doute pas tranchée, mais elle aura l'avantage de te guider dans ton choix. Pèse le pour et le contre de chaque option, réfléchis à ta situation et suis le plan de vie que tu t'es tracé. Et surtout, discute avec ton **conseiller fdp** pour bien comprendre les ramifications financières de ta décision. Nous voulons appuyer ta réussite!

**Vous avez d'autres questions? N'hésitez pas à contacter un de nos conseillers spécialisés dans votre profession.
Ils sont disponibles et prêts à vous aider.**



Ne manquez pas la **Journée carrière de la FMRQ**
le **4 octobre prochain**
au Palais des congrès de Montréal.



**Priorisez votre pratique,
l'équipe Medway s'occupe du reste !**

Profitez des services clé en main de Medway, joignez les rangs de nos médecins satisfaits dans l'une de nos cliniques neuves et modernes :

Prenez rendez-vous avec l'équipe →

581-200-0860 | condosmedway.ca



GMF Lévis-Les Rivières
Lévis, secteur St-Nicolas

GMF Taniata
Lévis, secteur St-Jean Chrysostome

GMF Pont-Rouge
Pont-Rouge

GMF Lévis-Lauzon
Lévis

GMF Pierre-Bertrand
Québec, secteur Vanier

GMF Saint-Raphaël
Saint-Raphaël-de-Bellechasse

GMF Donnacona
Donnacona

GMF Lafontaine
Rivière-du-Loup

GMF Côte-de-Beaupré
Sainte-Anne-de-Beaupré



ENVIE D'UNE EXPÉRIENCE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE UNIQUE EN MÉDECINE ?

UN NOUVEAU DÉFI VOUS ATTEND AU NUNAVIK !

De nombreux postes sont disponibles comme médecin de famille et médecin spécialiste (pédiatrie, pédopsychiatrie, médecine interne et gynécologie-obstétrique).

Vivez une expérience exceptionnelle tout en développant votre carrière !

Pour en savoir plus sur
les carrières au Nord et
sur les conditions
de travail :



POUR SOUMETTRE SA CANDIDATURE :

MÉDECIN DE FAMILLE

Docteure Geneviève Auclair
Chef du Département régional de
médecine générale du Nunavik
genevieve.auclair@ssss.gouv.qc.ca

MÉDECIN SPÉCIALISTE

Docteure Nathalie Boulanger
Directrice des services professionnels
du centre de santé Tulattavik de l'Ungava

Docteur Christian Deschênes
Directeur des services professionnels
du centre de santé Inuulitsivik

effectifsmedicaux.nunavik@ssss.gouv.qc.ca



ᐅᓂᓕᓐ ᐅᓕᓕᓐ ᐅᓂᓕᓐ
UNGAVA TULATTAVIK HEALTH CENTER
CENTRE DE SANTÉ TULATTAVIK DE L'UNGAVA



Propriétaire ou locataire : quelle est ta meilleure option?

Ton conseiller fdp t'aidera
à prendre une bonne décision!



Prends contact
maintenant



Partenaire de fdp depuis 1994

FMSQ est actionnaire de fdp
depuis 1978

Financière des professionnels inc. détient la propriété exclusive de Financière des professionnels – Fonds d'investissement inc. et de Financière des professionnels – Gestion privée inc. Financière des professionnels – Fonds d'investissement inc. est un gestionnaire de portefeuille et un gestionnaire de fonds d'investissement, qui gère les fonds de sa famille de fonds et offre des services-conseils en planification financière. Financière des professionnels – Gestion privée inc. est un courtier en placement, membre de l'Organisme canadien de réglementation des investissements (OCRI) et du Fonds canadien de protection des investisseurs (FCPI), qui offre des services de gestion de portefeuille. fdp et les marques de commerce, noms et logos connexes sont la propriété de Financière des professionnels inc. et sont enregistrés ou employés au Canada. Employés en vertu d'une licence de Financière des professionnels inc.



PLANIFIER
SES FINANCES



INVESTIR
EN CONFIANCE

DÉMARRER SON
PROJET CLINIQUE



SIMPLIFIER SA
FACTURATION
MÉDICALE



OPTIMISER
SA FISCALITÉ



PROFITEZ DE NOTRE EXPERTISE POUR
ÉLABORER VOTRE STRATÉGIE D'ÉPARGNE,
ET NOUS BONIFIERONS VOTRE PREMIER
COMPTE FONDS FMOQ DE 300 \$*

* Offre exclusive aux médecins résident.e.s.
Certaines conditions s'appliquent.

RÉALISER
SES RÊVES



... ET PLUS ENCORE

RÉSIDENTES ET RÉSIDENTS

Optimisez vos revenus dès le début de votre carrière



**50 %
de rabais***

Bénéficiez de notre plateforme de facturation médicale avec un accompagnement personnalisé de nos experts

Chaque année, des centaines de nouveaux médecins profitent du service d'accompagnement de Xacte pour effectuer leur inscription à la RAMQ et la facturation de leurs premières activités.

Faites comme eux et recevez une formation personnalisée et adaptée à votre spécialité ainsi qu'un accès à nos services-conseils.

Obtenez 50 % de rabais sur votre première année d'utilisation*

Inscrivez-vous au :
xacte.net/fr/promo-residents



* Offre réservée aux nouveaux patrons débutant en 2024-2025. Inclut les services et fonctionnalités du plan Premium. Certaines conditions s'appliquent.



Une offre pour les médecins résidents

Une offre financière pensée et développée
pour vos besoins personnels et professionnels.

Faites comme plusieurs membres de la FMRQ et profitez de l'offre Exclusive.

desjardins.com/fmrq
1 844 778-1795 poste 30

Services aux professionnels de la santé RBC^{MC}



« Le passage de la faculté de médecine à la résidence est une période à la fois stimulante et stressante qui comporte tout un lot de choses à faire et d'incertitude. »

- Diplômé de la faculté de médecine de l'Université Queen's, 2021

Soutien durant votre programme de résidence

Les spécialistes, Services aux professionnels de la santé RBC, comprennent le parcours particulier d'un médecin résident et peuvent vous aider à franchir vos prochaines étapes avec assurance. Il y a beaucoup d'éléments à prendre en compte. Voici comment nous pouvons vous aider.



Finances personnelles

Gestion de l'endettement –
Devriez-vous augmenter le
montant des versements sur
votre prêt d'études ou épargner ?
Est-il possible de faire les deux ?

Établissement
d'un budget et
d'objectifs de placement

Réponses à vos questions
de planification fiscale



Les étapes de la vie

Gestion des frais
de logement, si votre
résidence exige une
délocalisation

Est-ce le bon moment pour acheter
un appartement en copropriété
ou une maison, ou est-il préférable
de continuer de louer ?

Stratégies d'épargne pour
les étapes ultérieures de la vie,
comme fonder une famille



Planification d'affaires

Quels facteurs devez-vous
prendre en compte si vous
vous joignez à un cabinet
ou si vous en ouvrez un ?

Savoir quand constituer son
entreprise en société

Faire les meilleurs choix
financiers pour vous mettre
sur la voie de la réussite

Allez à rbc.com/medecinresident pour en savoir plus



Je suis **médecin résident**. Ma place est ici.

Souscrire une assurance maintenant
peut vous profiter toute la vie.



FÉDÉRATION DES
MÉDECINS RÉSIDENTS
DU QUÉBEC

Faire appel aux experts de Sogemec Assurances, c'est bénéficier d'une prise en charge simple et rapide de votre dossier d'assurance. Nos conseillers peuvent vous donner accès aux meilleurs produits d'assurance individuelle ou groupe sur le marché et s'occuper de tout pour vous.



**Assurance
vie**



**Assurance
invalidité**



**Assurance
maladies graves**

Des protections créées pour vos besoins

Sogemec Assurances est le seul
cabinet mandaté par la FMRO
pour vous offrir:

Assurance vie

Assurance invalidité

Assurance maladies graves

Offre au nouveau patron

L'assurance d'une grande expertise

1 800 361-5303 **sogemec.com**

Sogemec
ASSURANCES

La facturation médicale... pas si compliquée que ça!

Offre pour les résidents

50% de rabais*

Formations et accompagnements
en début de pratique

Service gratuit en tout temps
pour fellowship et moonlight

Le choix #1
des médecins au Québec.

Profitez des
conseils d'experts.
Contactez-nous!

Code promotionnel : FMRQ 2024

1 866 332-2638
Facturation.net



* Profitez de 50% de rabais sur votre première année pour débiter votre pratique du bon pied. Certaines conditions s'appliquent.



Pratiquer et vivre à fond

Une pratique stimulante alliée à une qualité de vie exceptionnelle, une région aux paysages époustouflants, voilà qui donne envie de vivre à fond!

Une région qui se démarque

- ✓ Équipes dynamiques
- ✓ Travail interdisciplinaire
- ✓ Polyvalence et autonomie
- ✓ Pratique valorisante et diversifiée

Médecins de famille et médecins spécialistes recherchés en :

- biochimie médicale
- chirurgie orthopédique
- chirurgie plastique
- gériatrie
- médecine d'urgence
- médecine interne
- médecine nucléaire
- microbiologie et infectiologie
- néphrologie
- neurologie
- obstétrique-gynécologie
- ophtalmologie
- oto-rhino-laryngologie
- pédiatrie
- pneumologie
- psychiatrie enfant et adolescent
- radiologie diagnostique
- santé publique, médecine préventive et médecine du travail

Envie de tenter l'aventure? Contactez :

Mme Véronique Bossé
418 899-0214, poste 10202
recrutement.medical.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca

medecin.cisssbsl.com

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec 

CHEZ NOUS,
ON SE DÉMARQUE
EN GRAND

Futur hôpital de Vaudreuil-Soulanges



D'ici l'ouverture,
venez pratiquer dans
l'une de nos installations

Médecine spécialisée

recrutement_md_specialiste.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca

Médecine familiale

recrutement_omnis.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca



emplois-cisssmo.ca/pratique-medicale

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Ouest

Québec 

Médecins recherchés

au CISSS de Chaudière-
Appalaches

Chaudière-Appalaches
Le bonheur
d'y vivre et d'y pratiquer



Des gens passionnés qui n'ont pas peur d'innover et de s'impliquer.
L'atmosphère de travail est chaleureuse et dynamique et le travail d'équipe est valorisé.
Venez le constater!

Des postes disponibles dans les départements et services suivants :

Anatomo-pathologie

1 poste à l'Hôtel-Dieu de Lévis

Chirurgie orthopédique

1 poste à l'Hôpital de Thetford
1 perspective de recrutement à l'Hôpital de
Saint-Georges

Dermatologie

1 poste à l'Hôtel-Dieu de Lévis

Immunologie clinique et allergie

1 poste à l'Hôtel-Dieu de Lévis

Médecine physique et réadaptation

1 poste à l'Hôtel-Dieu de Lévis

Néphrologie

4 postes à l'Hôtel-Dieu de Lévis

Obstétrique et gynécologie

2 postes à l'Hôpital de Montmagny
2 postes à l'Hôpital de Saint-Georges

ORL

1 poste à l'Hôpital de Montmagny
1 perspective de recrutement à l'Hôpital de
Montmagny

Pédiatrie

1 poste à l'Hôpital de Thetford
1 poste à l'Hôpital de Saint-Georges
1 perspective de recrutement à l'Hôpital de
Saint-Georges

Pédopsychiatrie

3 postes à l'Hôtel-Dieu de Lévis

Psychiatrie

2 postes à l'Hôpital de Thetford
1 poste à l'Hôtel-Dieu de Lévis
1 poste et 1 perspective de recrutement
à l'Hôpital de Saint-Georges

Radiologie

1 poste à l'Hôpital de Thetford
1 perspective de recrutement à l'Hôpital de
Montmagny

Santé publique, médecine préventive et médecine du travail

1 poste à l'Hôtel-Dieu de Lévis

Urologie

1 poste à l'Hôtel-Dieu de Lévis

Médecine familiale

Postes de nouveaux facturants (NF)

3 postes pour le RLS de
Thetford
2 postes pour le RLS de Beauce
2 postes pour le RLS des
Etchemins

Médecins déjà en pratique (MIR)

1 poste pour le territoire du
CLSC de Lotbinière
2 postes pour le regroupement
des territoires du CLSC Les
Chutes-de-la-Chaudière et
Desjardins
1 poste pour le territoire du
CLSC de Bellechasse
1 poste pour le territoire du
CLSC de La Nouvelle-Beauce
1 poste pour le RLS de Thetford
1 poste pour le RLS de
Montmagny-L'Islet

Pour plus d'informations, contactez-nous :

M. Olivier Jobidon, adjoint à la Direction des services
professionnels au 418 835-7121, poste 13103 ou
Omnipraticiens : drmg.ciSSsca@ssss.gouv.qc.ca
Spécialistes : dsp.ciSSsca@ssss.gouv.qc.ca

Visitez
recrutement
medecins.com



Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec



La Gaspésie au cœur de ta pratique

Dans nos 4 RLS :

- équipes interprofessionnelles dévouées
- plateaux techniques contemporains
- support administratif efficace et convivial
- leadership compétent et prévenant



**Besoins prioritaires: prise en charge - urgence
- obstétrique - courte durée - CHSLD**

