

Apprendre le travail en équipe



Dr Luc Pineux
Médecine générale
Rédacteur en chef adjoint de la Revue
de la Médecine Générale

Dans le dernier éditorial (RMG 226 d'octobre 2005), Bruno Docquier finissait ses propos par cette conclusion : « L'important, peut-être, est tout simplement d'aimer notre métier, d'en reconnaître les satisfactions, d'entretenir le plaisir de s'instruire par les lectures, de parler avec des confrères pour se rendre compte finalement qu'il s'agit du plus beau des métiers... ». Derrière ces considérations, je voudrais vous entretenir du risque d'épuisement professionnel qui guette tout médecin généraliste et vous soumettre quelques moyens pour le prévenir.

En clair, si le médecin généraliste se sent envahi par ces contraintes, si ce contexte lui occulte les satisfactions qu'il peut retirer de son métier, c'est que celui-ci frise cet épuisement professionnel, également appelé « burn-out ». C'est un psychanalyste américain, Herbert J. Freudenberger, qui, en 1980, introduisait la notion d'épuisement professionnel et qui définissait cet entité comme étant « la maladie de l'âme en deuil de son idéal ». Mais, comment savoir si vous êtes momentanément fatigué ou si vous souffrez de burn-out ? Plusieurs signes peuvent vous mettre la puce à l'oreille, notamment s'ils sont présents depuis quelque temps :

- Vous vous fatiguez plus facilement et avez souvent des difficultés pour vous lever le matin.
- Vous travaillez de plus en plus alors que votre rendement diminue constamment.
- Vous avez l'impression que vos efforts sont rarement remarqués.
- Vous avez une attitude plus désabusée.
- Vous oubliez parfois vos rendez-vous.
- Vous êtes plus irritable.
- Vous voyez de moins en moins votre famille et vos amis intimes.

Comment éviter de sombrer dans ce syndrome ? Voici quelques conseils retrouvés dans la littérature : évaluer ses aspirations professionnelles profondes et ses limites afin de connaître ses domaines de prédilections et afin de se fixer des objectifs réalistes ; renouer le dialogue avec autrui, réapprendre le travail d'équipe et les

relations avec des collègues ; s'occuper de soi et ne pas négliger son quotidien en dehors du bureau. L'important est de veiller à garder un équilibre physique et mental intact, en composant entre travail et vie privée, afin de retrouver la joie de vivre... et d'aller travailler !

Je voudrais particulièrement insister sur l'importance du dialogue avec les autres acteurs en soins de santé au travers de mon expérience personnelle. En créant un dialogue avec les pharmaciens de notre région voici déjà 6 ans, les membres de nos deux dodécagroupes ont appris à mieux connaître les aspirations de cette profession et ainsi instaurer un respect mutuel.

Avec la tolérance et le respect mutuel que cela implique, il est possible d'établir le dialogue entre tous les acteurs en soins de santé et de prendre goût au travail en équipe.

Dernièrement, en décidant de se rencontrer régulièrement (2 fois 1 heure par mois), les membres de notre rôle de garde ont voulu maîtriser de manière conjointe divers aspects de notre pratique (mise en commun d'une spirométrie, d'une MAPA, création d'une asbl organisant la médecine préventive nécessaire à nos patients, organisation de cycles de formation avec les infirmières à domicile, avec les aides-familiales, avec les kinés). Le temps consacré à ces rencontres est largement compensé par la convivialité qui s'instaure entre tous les acteurs de la santé et qui est ressentie positivement par les patients. Ce qui démontre bien qu'avec la tolérance et le respect mutuel que cela implique, il est possible d'établir le dialogue entre tous les acteurs en soins de santé. Cet apprentissage du travail en équipe sera, non seulement source de plaisir et d'amitiés, mais aussi source d'enrichissement personnel.

Par ailleurs, je vous encourage à lire ce numéro de novembre qui réinsiste sur l'intérêt des frottis de col dans le dépistage du cancer du col de l'utérus et de l'infection à HPV (Human Papilloma Virus) qui le favorise. Il souligne également la nouvelle classification anatomopathologique des frottis de col et de son utilisation par le médecin généraliste.

Bonne lecture.