



Dr Luc PINEUX
Médecin généraliste et membre
du comité de lecture de la RMG
luc.pineux@ssmg.be

L'événement qui nous rend plus vulnérable

**Il n'y a pas
que la charge
de travail qui
peut mener à
l'épuisement,
mais aussi les
événements de
notre vie privée.**

Est-ce difficile pour vous de rendre visite à un funérarium lors du décès d'un(e) patient(e) ? Pour moi, en tout cas, ça l'est. Non seulement, j'ai rarement le temps nécessaire pour y aller, mais aussi, je dois bien l'avouer, je n'aime pas cette « obligation » car elle me semble trop « rigide » et m'empêche d'exprimer à la famille endeuillée ce que je ressens. Je préfère profiter d'une consultation avec l'épouse ou les enfants pour parler du disparu et leur dire mon soutien. Ne croyez surtout pas que je culpabilise ou que je ressente le décès comme un échec pour le soignant que je suis, ainsi que certains pourraient trop vite le penser. D'ailleurs, en tant que soignant, ne sommes-nous pas tenu à une certaine réserve ? Malgré une réelle empathie et parfois même une réelle tristesse, j'évite, pour me protéger, de m'impliquer trop intensément dans le deuil de mes patients.

Jusqu'à ce jour de septembre où l'épouse d'un patient récemment décédé m'a franchement manifesté son étonnement de ne pas m'avoir vu, ni au funérarium, ni à l'enterrement. D'autant qu'avec lui, c'était plus qu'une simple relation médecin-patient. En effet, nous nous étions rencontrés lors de mon service militaire. Puis, par la suite, je l'avais retrouvé, en tant qu'infirmier, lors des consultations que je tenais à la caserne de Bertrix. Sentait-elle que j'étais plus bouleversé que je ne voulais le faire croire ? Que j'avais passé la semaine à y penser mais sans arriver à prendre le temps d'aller à sa rencontre ? Sa question m'a fait réfléchir. C'est en parlant avec des amis que je me suis rendu compte que je repensais sans cesse à l'accident de ma fille (choc terrible mais ne se soldant heureusement que par des contusions pour elle : un miracle au vu l'état de la voiture). Étant moi-même fragilisé, j'avais donc, inconsciemment, pris de la distance avec son propre deuil.

C'est en écoutant l'exposé du Dr Patrick Mesters au dernier colloque des Ardennes (mais aussi Grande

Journée SSMG) que j'ai repensé à tout cela. Dans son exposé sur l'épuisement du médecin, il soulignait les déterminants du burn-out liés à notre métier (longues journées de travail, charge mentale notamment lors de soins palliatifs, manque de reconnaissance, excès de charges administratives, etc.) mais aussi ceux liés à notre vie de famille (enfants malades, divorce, etc.).

Notre métier risque donc de nous mener vers l'épuisement si nous ne nous réservons pas régulièrement des moments de détente. En ce qui me concerne, je ne peux m'empêcher d'y penser souvent. Cela me permet de faire face à ce stress quotidien, d'essayer de trouver l'« outil » qui m'aidera à gérer ce stress, bien soutenu en cela, je l'avoue, par mon entourage. La vie de famille prend ici toute son importance. Elle me ressource et me permet de mieux supporter la charge de travail.

Le Dr Patrick Mesters a aussi souligné l'intérêt des réunions de formation qui restent un lieu de partage et de confrontation de nos expériences. Il a insisté sur l'importance de nous choisir un médecin traitant. Il ne faut surtout pas se flageller ou se juger, mais accepter en toute humilité l'aide qu'on nous offre. Ne pas hésiter à interpeller un réseau d'entraide, comme celui qui est en train de se mettre en place avec l'aide de l'Ordre de Médecins de la province du Luxembourg et qui est intitulé « médecins en détresse ».

Une solution serait de prendre le temps de lire à votre aise la Revue de Médecine Générale, que ce soit sur support informatique ou sur papier. Vous y trouverez justement le résumé de ce Colloque des Ardennes/Grande Journée SSMG du Luxembourg consacrée à la psychiatrie. Mais aussi, entre autres, une petite clinique de Virginie Huyghe et un diagnostic par l'image de Jacques Vanderstraeten.

Bonne lecture