



Dr Patricia EECKELEERS
Médecin généraliste et membre
du comité de lecture de la RMG
patricia.eeckeleers@ssmg.be

De l'importance du sommeil et des congés...

**Nous ne sommes
« que » des
prestataires
de services
médicaux, pas des
supermen et des
superwomen.**

La fin d'année fut, pour beaucoup d'entre nous, chargée. Moi, en tout cas, j'étais épuisée. Et je n'ai pas vu arriver mes limites...

Nous sommes des soignants, prenant à cœur les problèmes et le suivi de nos patients. Nous aimons notre métier si passionnant mais tellement prenant.

À côté de cela, nous avons conjoint, enfants, voire petits-enfants, amis mais aussi confrères ou consœurs avec qui nous travaillons, qui demandent aussi notre attention. De même que les projets multiples dans lesquels nous sommes également impliqués.

Nous, médecins généralistes, avons un gros défaut, sans doute lié à l'histoire de la médecine, à notre culture judéo-chrétienne et à l'emprise sociale : la tendance à nous sentir indispensables, sauveurs à toute heure, toujours au service de la souffrance (qui, bien souvent, ne sont que des demandes...) de nos patients.

Or, nous ne sommes « que » des prestataires de services médicaux, pas des *supermen* et des *superwomen*...

Ceci me conduit à insister sur l'importance de savoir dire « non », non aux demandes répétées, non aux exigences, non aux soi-disant urgences pour convenance personnelle.

La sensation d'épuisement vient évidemment d'abord du manque de sommeil, sur lequel nous n'insistons pas assez chez nos patients, mais aussi chez nous : qui dort ses 8h d'un bon sommeil réparateur ???

N'en faisons-nous pas trop ?

Beaucoup travaillent tard le soir, et le manque de généralistes dans certaines régions aggrave ce fait. Ce qui explique que, épuisés, certains quittent la région avant de faire un gros problème de santé ou de... divorcer. Ces départs amplifient évidemment le problème pour ceux qui restent...

Certains d'entre nous s'investissent dans de nombreux projets. Excellent moyen pour lutter contre le burnout que de prendre de la hauteur ou de participer à des associations qui « pensent » la médecine

générale de demain. Mais par contre, ce sont des heures encore prises sur le sommeil. Malheureusement, ce sont bien souvent les mêmes qui s'investissent, avec une surcharge mentale mais aussi de fatigue liées aux réunions se multipliant le soir.

Cet épuisement s'explique aussi de la perte de contrôle de sa vie et du cours de ses journées. Quand nos horaires et notre vie ne sont plus réglés que par les demandes en tout genre, qu'il n'y pas de cadre élaboré par nous-mêmes avec nos limites strictes, ça ne peut évidemment pas tenir indéfiniment. Et la voie royale s'ouvre vers un réel burnout.

Avec comme conséquence, une altération de notre santé physique et mentale qui entraîne une moins bonne efficacité dans nos soins aux patients, ne fusse que parce que nous sommes trop fatigués pour encore les entendre. Toutes les études prouvent que la santé des médecins influe sur la qualité des soins donnés aux patients. Dormir n'est-il pas simplement, en langage informatique, faire « defrag » et « scandisk » ??? En fait, remettre ses circuits en place.

Bref, en ce début 2015, prenons de bonnes dispositions en nous protégeant de nous-mêmes.

Soyons à l'écoute de nos limites : combien d'heures de sommeil minimum ai-je besoin ? Dans mon métier, qu'est-ce qui me plaît et me déplaît ? Comment faire en sorte que ce qui me déplaît soit limité ou aménagé ? Comment gérer les activités, ô combien valorisantes, auxquelles je participe ? Y en a-t-il certaines que je pourrais arrêter ? Pour celles qui me tiennent à cœur, comment ne pas m'épuiser ? En adaptant les heures de réunions ? En les rémunérant ? En rémunérant les heures de travail effectuées dans ces dernières ? N'est-il pas temps de professionnaliser en rémunérant honnêtement les fonctions assumées ?

Voici beaucoup de réflexions et de pistes !

Que ceci n'entame pas votre enthousiasme à lire ce nouveau numéro de la RMG !

Bonne lecture !