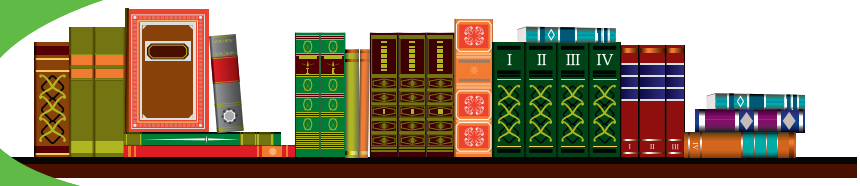
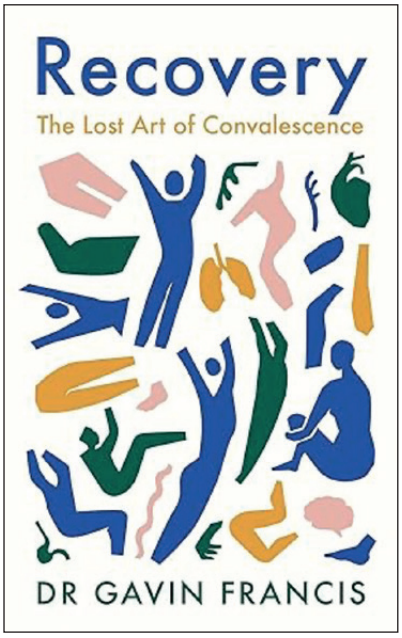


par le Dr Constance AUDET
assistante en médecine générale
audet.constance@gmail.com

Recovery – The Lost Art of Convalescence



Souvenez-vous. Souvenez-vous de qui vous étiez, avant de commencer votre long parcours d'étudiant en médecine, vos rêves, vos valeurs, vos ambitions. Souvenez-vous de qui vous étiez, quel médecin vous rêviez d'être. Il est de ces livres que vous lisez d'une traite qui vous replongent dans l'essence même de ce qu'est la médecine, qui convoquent le médecin idéaliste que vous êtes ou avez été, avant. Avant d'être plongé dans la réalité de la médecine générale, dans la réalité des patients toujours plus nombreux, des certificats inutiles et des batailles contre les demandes d'antibiotiques pour des viroses. Que répondez-vous aux patients qui arrivent avec une fatigue anormale et qui demandent une prise de sang, persuadés d'avoir une hypothyroïdie ou une carence vitaminique ? Comment approchez-vous le patient qui s'installe en vous annonçant : « j'ai trois problèmes » ? Le Dr Gavin Francis nous invite à répondre « et quel est le quatrième ? », car c'est celui-là, que le patient redoute d'aborder mais dont il souhaite désespérément parler.

À travers 127 pages, l'auteur interroge notre manière d'aborder notre pratique, avec une attention particulière à la convalescence, terme bien souvent absent de la littérature médicale. Nous avons appris, à tort, qu'une fois la crise passée, le corps et l'esprit trouvent leur propre chemin pour guérir par eux-mêmes. Mais nous savons, par notre expérience, que le chemin de la guérison est parfois long et que, les encouragements et l'assistance du corps médical peuvent s'avérer indispensables dans ce processus. La maladie n'est pas simplement une question de biologie mais aussi de psychologie et de sociologie.

La convalescence est loin d'être un processus passif, c'est un art que nous devrions apprendre. Repenser la place du repos, de la nature, du voyage, de la lecture, de l'entourage mais aussi permettre au patient de prendre le temps qui lui est nécessaire pour guérir et l'aider à réécrire son histoire sous le prisme de sa maladie en donnant du sens à son expérience.

La vision holistique de la santé exposée dans ce livre est un souffle d'espoir pour le médecin qui est forcé de constater que ses pilules ne peuvent pas toujours soulager tous les maux. Prescrire des cours de danse à un patient atteint d'une maladie de Parkinson peut se révéler aussi efficace qu'un traitement médicamenteux. Inviter une patiente âgée récemment veuve à faire du volontariat permettra de combattre la solitude et le sentiment d'inutilité. Ces recommandations sont connues sous le terme de « prescriptions sociales » et ont pour but de remettre le patient dans son individualité et de prendre conscience qu'il existe plusieurs formes de thérapies : chanter, marcher, manger, danser ou s'assoir au soleil avec son chien sur les genoux.

Ce livre permet d'apporter un peu de douceur dans notre pratique de médecins généralistes. Il fait appel à notre identité de médecin ayant pour priorité la santé du patient que nous nous efforçons de préserver avec des méthodes parfois mal adaptées. Il permet de prendre le temps, de souffler, de faire confiance à nouveau. Et de se demander, au fond, quel médecin nous souhaitons être.

I enjoy convalescence. It is the part that makes the illness worthwhile. – G.B.Shaw.

Recovery – The Lost Art of Convalescence • 127 p.
ISBN : 978180000810488 • 10,95 €

SYSTÈME DE COTATION

- À regarder avec intérêt
- Intéressant si aucune autre source bibliographique
- D'un intérêt limité à quelques MG
- Livre agréable à lire
- Livre de qualité moyenne
- Livre peu agréable à lire
- À recommander en bibliothérapie
- Peut être utilisé dans un cadre restreint en bibliothérapie
- Non destiné à la bibliothérapie