



**D<sup>re</sup> Sonya GOUDJIL**  
**Médecin généraliste et**  
**trésorière de la SSMG**  
[sonya.goudjil@ssmg.be](mailto:sonya.goudjil@ssmg.be)

# Évolution et équilibre

**Je suis une  
 médecin épanouie  
 portée par trois  
 piliers : ma vie  
 de famille, ma  
 pratique clinique et  
 mon engagement  
 associatif.**

Être médecin généraliste, c'est exercer un métier en perpétuel mouvement. Lors d'une formation, j'ai entendu une phrase qui m'a marquée : « 50 % de ce que nous considérons comme des vérités médicales deviennent obsolètes en 5 ans ». Cette idée m'interpelle, car elle reflète non seulement la rapidité des avancées scientifiques, mais aussi les transformations profondes de notre environnement professionnel : l'omniprésence croissante de l'informatisation, l'essor de l'intelligence artificielle et l'apparition de nouvelles structures comme le Collège de Médecine Générale (CMG), la Plateforme de Première Ligne Wallonne (PPLW) ou Proxysanté. Face à ces transformations, une question me revient sans cesse : quelle médecin généraliste ai-je envie d'être ? À quelle pratique puis-je aspirer dans ce monde en perpétuel changement ?

Dès mes débuts, j'ai compris que pour m'épanouir dans ce métier exigeant, je devais trouver un équilibre entre ma vie professionnelle et ma vie privée. Mais comment y parvenir ? Où fixer la limite ? Je m'efforce d'être disponible pour mes patients, d'organiser mon travail avec mes collègues pour garantir une continuité des soins optimale. Pourtant, l'impression de ne jamais en faire assez me poursuit : « Pas assez présente », « trop souvent en congé », « pas joignable le samedi »... Ces reproches de certains patients peuvent être décourageants. Être médecin, est-ce vraiment être disponible 24 heures sur 24 ?

Cette insatisfaction perçue, bien que minoritaire, peut peser lourd. Pourtant, avec le recul, je réalise que répondre à toutes les attentes est une illusion. Trouver l'équilibre ne signifie pas tout sacrifier, mais savoir poser des limites, pour soi, pour ses proches, et pour ses patients.

Dans cet équilibre déjà délicat, j'ai ressenti très tôt l'envie de m'engager au-delà du cabinet, pour défendre et façonner ma vision de la médecine générale. Mon engagement a commencé avec la SSMJ et s'est poursuivi au sein de la SSMG, puis avec le CMG et la

FAGW. Faire partie de ces instances m'a permis de m'impliquer activement dans l'évolution de notre métier. Je ne voulais pas que d'autres décident pour moi.

Ces espaces de discussion et de réflexion ne sont pas toujours simples à investir, surtout pour une jeune femme dans un milieu encore largement masculin et dominé par des figures établies. Les débats sont parfois vifs et les

discussions musclées. Pourtant, ces échanges, aussi intenses soient-ils, sont presque toujours enrichissants. Ils permettent de grandir, de gagner en assurance, et surtout, de se sentir utile au-delà de son activité clinique. Dans ces moments, on se sent porté par une dynamique collective qui nous pousse à donner le meilleur de nous-mêmes.

Ce parcours n'a pas été sans défis. Je me souviens encore de mes débuts, de la première fois où j'ai dû me présenter comme « Docteur ». Ce sentiment d'imposture, je pense que beaucoup d'entre nous l'ont ressenti. Ce doute, je l'ai parfois vu dans le regard des patients, accompagné de remarques comme : « Vous êtes bien jeune pour être infirmière ! ».

Je mesure désormais le chemin parcouru. Si j'ai probablement oublié une grande partie de la théorie apprise durant mes études, j'ai gagné une richesse bien plus précieuse au contact de mes patients. Ils m'ont appris à être plus humaine, plus humble.

Aujourd'hui, je suis une médecin épanouie, portée par trois piliers : ma vie de famille, ma pratique clinique et mon engagement associatif. Ces trois dimensions se complètent et s'enrichissent mutuellement, formant une harmonie qui me permet de continuer à travailler avec passion et inspiration.

Dans un monde médical en constante évolution, il est facile de se sentir dépassé ou découragé. Mais ces changements sont aussi une formidable opportunité : une invitation à redéfinir notre rôle, à réinventer notre manière de soigner et à redonner du sens à notre engagement. Alors, chers collègues, je vous invite à vous poser cette question essentielle : quel médecin généraliste voulez-vous être ?