

## ÉNONCÉ DE PRINCIPES

### Mieux-être des résident.es

La santé et le mieux-être des apprenant.es<sup>1</sup> sont des valeurs fondamentales de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal. Le vice-décanat des études médicales postdoctorales adhère à ces valeurs.

Les dimensions du mieux-être sont multiples, notamment physique, relationnelle, émotionnelle, environnementale, spirituelle, intellectuelle et professionnelle. Le mieux-être représente un état favorable à l'épanouissement personnel et au développement de médecins compétent.es, attentionné.es et résilient.es.

L'énoncé de principes du vice-décanat des études médicales postdoctorales a pour but d'encadrer, de promouvoir et de soutenir les initiatives en matière de mieux-être des apprenant.es.

Un sondage sur le stress et l'épuisement professionnel réalisé par la Fédération des médecins résident.es du Québec (FMRQ) en avril 2017 a démontré que 54,8 % des résident.es souffrent de symptômes d'épuisement professionnel, et ce, à différents niveaux<sup>2</sup>. L'année suivante, une autre étude énonçait que 93 % des médecins résident.es du Québec considèrent difficile d'harmoniser leur résidence aux autres aspects de leur vie personnelle. La majorité des résident.es considèrent leur charge de travail comme la principale source de stress durant leur résidence.

Ainsi, on constate que les médecins sont experts à prendre soin de la santé de leurs patients, mais ils oublient souvent d'appliquer à eux-mêmes les préceptes de vie saine qu'ils préconisent. Par cet énoncé de principes, nous souhaitons que les résident.es tentent d'atteindre un équilibre de vie en portant attention au développement de compétences mieux-être permettant l'intégration de certaines habitudes de vie liées aux dimensions du mieux-être. Nous souhaitons favoriser l'engagement, la bienveillance ainsi que l'autocompassion.

#### POLITIQUE

Chaque programme accueillant des résident.es doit organiser annuellement des activités mieux-être dont la durée minimale cumulative est de 12 heures. Les activités mieux-être proposées devront intervenir sur une dimension du mieux-être.

---

<sup>1</sup> Les termes « apprenant » et « résident.e » réfèrent à tous les apprenants de niveau postdoctoral, incluant les moniteurs qui effectuent des stages dans les milieux cliniques de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal.

<sup>2</sup> FRMQ (2018), Vol. 40 n 3 (printemps), Stress et épuisement professionnel : Comment l'éviter et comment s'en sortir, <http://fmrq.qc.ca/files/documents/fg/31/gestionconseil-bulletin-116359.pdf>

### **Responsabilités du vice-décanat des études médicales postdoctorales (VD- EMPD) et de son comité mieux-être**

- Soutenir les directeurs de programme dans leurs initiatives à promouvoir le mieux-être des résident.es.
- Encourager et supporter les directions de programme à offrir des opportunités aux résident.es de développer des compétences mieux-être par le biais d'activités.
- Veiller à l'application de la présente politique et au suivi de son déploiement.
- Fournir les outils d'évaluation des activités dans un but d'amélioration continue et de mesure d'impact. Un rapport annuel sera présenté au Comité de l'éducation médicale postdoctorale (CEMP).
- Diffuser annuellement la présente politique aux résident.es, aux directions de programme et aux superviseur.es de stage.
- Animer une rencontre annuelle avec le CMER, le Bureau Point de repère et les responsables du comité mieux-être de chaque programme
- Réviser périodiquement la politique.

### **Responsabilités des directions de programme**

- Promouvoir le mieux-être des résident.es.
- Désigner un ou des responsable (s) ou un comité du mieux-être.
- Le responsable désigné ne peut pas être un.e médecin résident.e. Il pourrait s'agir d'une personne jugée compétente à l'exercice de cette fonction. Si un comité mieux-être est formé, la participation d'un.e médecin résident.e est toutefois encouragée. Certains programmes pourraient décider de fonctionner par site.
- S'assurer de l'application de la présente politique à l'intérieur de son programme.
- S'assurer du financement adéquat des activités mieux-être
- Participer à une rencontre annuelle avec le comité mieux-être du programme pour discuter de possibles améliorations au niveau organisationnel afin de mieux soutenir le mieux-être des résident.es.

### **Responsabilités du responsable (ou comité) mieux-être par programme**

- Établir un calendrier annuel des activités mieux-être.
- Informer les résident.es au moins 2 mois à l'avance (à moins de l'émergence de situations urgentes) de la date, du lieu et des heures exactes de chaque activité.
- Organiser et coordonner les activités mieux-être avec un.e représentant.e des résident.e.es dans le milieu.
- Évaluer l'activité mieux-être et l'atteinte des objectifs visés.

- Fixer une rencontre annuelle avec les responsables de programme pour discuter des améliorations possibles au niveau de l'unité et de l'organisation afin de mieux soutenir le mieux-être des résident.es. Il est suggéré d'aborder les facteurs liés à l'épuisement et l'engagement chez les médecins tels que la charge de travail, le contrôle et la flexibilité, l'intégration travail-vie personnelle, le soutien social, l'efficacité et les ressources, la culture et les valeurs organisationnelles (Shanafelt, TD, Noseworthy JH. Mayo Clin Proc. 2017 ;92 :129-46).

#### **Activités de mieux-être**

- Les activités doivent se tenir obligatoirement durant les heures de travail régulières des résident.es, définies entre 8 h et 17 h, du lundi au vendredi.
- On doit y accorder une importance équivalente aux activités académiques.
- Les résident.es sont libéré.es de leurs tâches cliniques pour participer à ces activités.
- Il est suggéré que les activités soutiennent le développement des compétences mieux-être. Une liste de compétences à développer se retrouve en annexe (annexe 1).

## ANNEXE 1

### **CONDITIONS FAVORABLES À LEUR ORGANISATION** **\*APPROUVÉES PAR LE VICE-DÉCANAT DES ÉTUDES** **MÉDICALES POSTDOCTORALES**

#### **Conditions favorables**

- Lieu : Favoriser un milieu qui permet aux résident.es de s'éloigner de la routine quotidienne, mais qui est facilement accessible en présence ou à distance à partir du milieu de travail, lorsque possible.
- Horaire : Une demi-journée par activité semble optimale à la réalisation de la politique mieux-être, préférablement en après-midi. Considérer que le lundi et le vendredi sont des journées pré- et post-garde de nuit pour certain.es résident.es.
- Coût : De préférence, organiser des activités sans coût pour les résident.es, mais un coût proportionnel à l'envergure de l'activité pourrait être discuté avec les résident.es préalablement à l'organisation de celle-ci.

## Compétences mieux-être à développer

Il est suggéré d'organiser des activités pouvant développer les compétences mieux-être suivantes et les mettre en application :

	Mieux-être émotionnel	Mieux-être environnemental	Mieux-être intellectuel	Mieux-être professionnel	Mieux-être physique	Mieux-être relationnel	Mieux-être spirituel
Compétences à développer	Identifier les mécanismes de l'émotion pour mieux les comprendre	Définir un lien au vivant qui optimise la diversité des espèces, leur survie et leur épanouissement et qui accroît notre résilience personnelle	Comprendre les mécanismes sous-jacents à l'attention	Tirer un épanouissement personnel du travail ou d'activités académiques	Approfondir la connaissance des habitudes néfastes et les comportements qui soutiennent le corps physique, la santé et la sécurité	Identifier les bases d'une saine communication	Identifier les principales valeurs et activités qui donnent un sens à la vie
	Offrir des stratégies de régulation émotionnelle applicables au quotidien	Identifier des stratégies qui permettent de composer avec l'écoanxiété et les écodeuils	Identifier des stratégies qui permettent d'optimiser la performance et le mieux-être intellectuel	Contribuer aux connaissances et aux compétences, tout en maintenant un équilibre travail-vie personnelle	Approfondir la connaissance de stratégies porteuses de changement	Connaître les éléments fondamentaux des relations interpersonnelles harmonieuses et gratifiantes	Explorer des stratégies pour faire émerger et protéger ce sens.
	Explorer comment exprimer les émotions de manière constructive			Contribuer à un climat de travail bienveillant			

## Exemples d'activités liées au mieux-être

### Bien être émotionnel

Activités basées sur la pleine conscience, sur les émotions (yoga avec une dimension émotionnelle), activité liée à une approche de thérapie d'acceptation et d'engagement, présentation sur l'autocompassion.

### Environnemental

Atelier sur le développement durable, l'économie circulaire, sur la transition énergétique et le lien avec la nature et l'expérientiel (centre d'interprétation de la SEPAQ et Mont-Royal), réflexion sur la neutralité carbonique, des projets de composte, site de l'Université sur l'écoresponsabilité.

### Intellectuelle

Ateliers sur le bien être cognitif et métacognitif, conciliation famille-études, ateliers sur les méthodes d'études, jeux de société cognitif.

### Professionnel

Épanouissement au travail, des activités pour mieux connaître ses collègues, activités de groupe.

### Physique

Activités en lien avec l'alimentation (souper en 10 minutes) et le faire ensemble.

Ateliers sur le sommeil, les siestes réparatrices, ergonomie au travail

### Mieux-être spirituel/sens

Élaborer individuellement un profil d'activités intentionnelles eudémoniques (centration, contemplation, création, contribution, connexion), demander aux résidents de soumettre quelques activités provenant de leur profil et choisissez une activité présente dans le plus de profil (exemple : atelier de création de poésie).

### Mieux-être relationnel

Un atelier portant sur le communication non violente, mises en situation, ou un atelier portant sur le protocole de bienveillance /l'accompagnement et les diverses émotions associées (pitié, sympathie, empathie et la bienveillance) comment mettre de l'avant l'approche de bienveillance.

Atelier portant sur le transfert et contre transfert ainsi que son implication clinique

Atelier sur comment améliorer les communications difficiles pour mieux soutenir les résidents dans leur quotidien.