



MÉDECINS ET HUMAINS

UN ÉQUILIBRE À ENTREtenir

Encore un 90 minutes de labo, ensuite j'ai mon lavage et l'épicerie. Idéalement faudrait souper tôt, Alice a un cours demain matin à 8h.



Wow! C'est magnifique cette neige. J'ai plein de choses à faire, mais il me semble que je devrais prendre une pause pour décrocher un peu et en profiter.



Maman,
est-ce qu'on
lui fait
un ami ?

Pourquoi pas,
ça fait tellement
du bien de jouer
dehors !



EXPLICATION

La littérature montre bien qu'un système de santé performant et efficace repose sur le bien-être de ses professionnels. Bien qu'il soit essentiel de prendre soin de soi, nous n'osons trop souvent pas le faire comme médecin : ce n'est pas dans notre culture.

Pourtant, nous savons qu'une interruption momentanée de la succession de tâches apporte de l'énergie et est bénéfique pour la gestion du stress.

Pour encourager cette prise de conscience, une section de notre site Web accessible aux membres est consacrée au mieux-être. Plusieurs outils et ressources sont disponibles, dont des formations gratuites sur Caducée.

Visitez <https://bit.ly/FMOQ-mieux-être>

La D^r Marie-Pierre Laflamme et M^{me} Marianne Casavant travaillent à la Direction de la planification et du développement organisationnel de la Fédérations des médecins omnipraticiens du Québec.