



GESTION PRATIQUE

## MÉDECINS ET HUMAINS

UN ÉQUILIBRE À ENTREtenir



### 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<sup>re</sup> Marie-Pierre Laflamme et M<sup>me</sup> Marianne Casavant travaillent à la Direction de la planification et du développement organisationnel de la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec.