

GARDIENS RÉGIONAUX DE LA SANTÉ

UNE ÉQUIPE VOUÉE AU MIEUX-ÊTRE DES MÉDECINS

NATHALIE VALLERAND

Y a-t-il un GARS dans votre association ? Pour soutenir le développement d'une culture du mieux-être au sein de la profession médicale, la FMOQ encourage les associations régionales à se doter d'un gardien régional de la santé (GARS).

Les médecins font face à des niveaux de détresse préoccupants. Selon des données de l'Association médicale canadienne publiées en 2025, 46 % d'entre eux présentent des symptômes d'épuisement professionnel, 21 % rapportent un niveau d'anxiété modéré à élevé, et 46 % estiment que leur santé mentale s'est détériorée depuis la pandémie, malgré certaines améliorations. À cela s'ajoute le récent bras de fer entre le gouvernement et la FMOQ autour du projet de loi 2 qui a profondément affecté les médecins de famille.

C'est dans ce contexte que le Comité du mieux-être au travail des médecins de famille de la FMOQ propose aux associations, sur une base volontaire, de désigner parmi leurs membres un gardien régional de la santé (GARS). Son rôle : promouvoir une culture du mieux-être.

L'Association des médecins omnipraticiens de Laurentides-Lanaudière (AMOLL), par exemple, a confié ce mandat à la **D^{re} Marie-Pierre Chalifoux**, présidente de son comité bien-être.

D^{re} Marie-Pierre Chalifoux

Qu'est-ce qui motive cette dernière ? « La médecine est une profession très valorisante, mais elle nous expose aussi à des situations bouleversantes. Malgré cela, nous devons rester solides, disponibles et bienveillants. Ce n'est pas toujours facile. D'ailleurs, les données montrent que les soignants sont plus à risque d'épuisement que la plupart des autres professionnels. C'est pourquoi prendre soin de soi est

essentiel pour bien soigner les autres. Je souhaite contribuer à véhiculer ce message. »

Dans Laurentides-Lanaudière, la situation est particulièrement éprouvante pour les soignants, selon la médecin de famille. « Les ressources sont très limitées dans ces deux régions : il manque de médecins, d'infirmières, d'autres profes-

sionnels de la santé et même d'hôpitaux. Il faut constamment se battre pour obtenir les mêmes moyens qu'ailleurs, ce qui peut nuire à la santé mentale. »

À défaut de baguette magique pour régler ces problèmes, la nouvelle gardienne de la santé souhaite outiller ses collègues afin de renforcer leur résilience. Le comité bien-être de l'AMOLL relaye ainsi aux membres des suggestions de lectures pour alimenter leur réflexion sur le bien-être, des stratégies pour gagner en efficacité ou encore des idées d'activités favorisant la cohésion d'équipe. Récemment, l'enregistrement d'une conférence de la **D^{re} Élisabeth Dougherty** de l'association d'Yamaska, dont la pratique repose sur l'interdisciplinarité, a été partagé. « Avec le *blitz* d'inscriptions de patients, nous voulons inspirer les médecins à revoir leur organisation du travail, indique la D^{re} Chalifoux. Le mieux-être ne se limite pas à la méditation ou aux promenades en nature : il passe aussi par une diminution de la charge mentale et par le plaisir de pratiquer. »

L'IMPORTANCE DE PRENDRE SOIN DE SOI

Le projet des GARS s'inspire d'une fonction de plus en plus répandue aux États-Unis : celle de *Chief Wellness Officer* (CWO), « chef du bien-être » en français. Depuis une vingtaine d'années, de nombreux établissements de santé américains se sont dotés d'un tel poste. Les chefs du bien-être sont souvent des médecins, des travailleurs sociaux ou des spécialistes des ressources humaines, dont une grande partie du travail consiste à coordonner les initiatives liées au mieux-être.

La santé et le bien-être des soignants sont par ailleurs des piliers d'un système de santé performant et efficace. « Les données scientifiques démontrent que les soignants qui prennent soin d'eux-mêmes offrent des soins de meilleure qualité. De même, un système de santé performant

D^{re} Isabelle Noiseux

Photo : Élyanthe Nord



favorise le bien-être des équipes », rappelle la **D^{re} Isabelle Noiseux**, directrice de la Formation professionnelle de la FMOQ et membre du Comité du mieux-être au travail des médecins de famille.

Le sentiment d'appartenance et le soutien entre pairs constituent également des facteurs de protection importants pour la santé mentale des professionnels de la santé. « Avec les GARS, dont la plupart sont en fait des femmes, nous souhaitons prévenir l'épuisement et le désengagement en améliorant le mieux-être au travail, explique la D^{re} Noiseux. Nous commençons par les associations, mais à terme, chaque milieu de soins pourrait bénéficier d'un gardien local de la santé. C'est un levier essentiel pour rejoindre un maximum de médecins. »

Dans le Bas-Saint-Laurent, le GMF-U de l'Estuaire fait figure de précurseur avec son comité de mieux-être qui multiplie les projets : bibliothèque partagée, liste d'écoute musicale pour les moments difficiles, machine à bonbons, tai-chi sur l'heure du midi, méditation pleine conscience, promenades de groupe vers le comptoir de crème glacée en été, etc. « Ces initiatives renforcent la cohésion, la collaboration, le climat de travail et le sentiment d'appartenance. Elles contribuent aussi à instaurer une culture de bienveillance et d'autocompassion », soutient

la **D^{re} Véronique Clapperton**, présidente de l'Association des médecins omnipraticiens du Bas-Saint-Laurent (AMOBLSL), qui occupe de façon provisoire la fonction de gardienne régionale de la santé.

Avec ses collègues, l'omnipraticienne réfléchit à différents projets, dont l'organisation éventuelle d'une journée dédiée au ressourcement. « L'automne a été particulièrement difficile.

En 15 ans de pratique, je n'avais jamais observé autant de détresse. Maintenant, les médecins travaillent fort pour

atteindre l'objectif d'inscription des 500 000 patients. Une journée axée sur le bien-être ferait du bien à tous. »

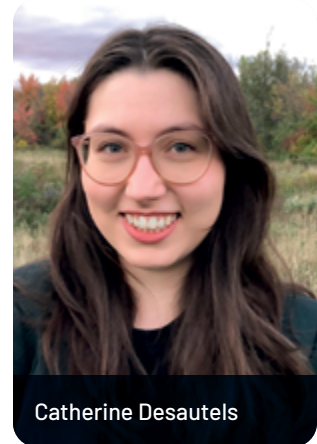
DIFFUSER LES BONNES IDÉES

Pour la D^{re} Clapperton, l'un des rôles clés des GARS consiste à faire rayonner les initiatives régionales à l'échelle provinciale. « Trop de médecins s'épuisent encore au travail. J'en ai même vu un qui travaillait à l'urgence avec un soluté au bras ! En valorisant l'importance de prendre soin de soi, nous pouvons amorcer un véritable changement de culture et favoriser un meilleur équilibre de vie », affirme-t-elle.

De fait, le partage des bonnes pratiques est au cœur de la démarche. La FMOQ prévoit d'ailleurs réunir les GARS deux fois par année afin de les accompagner dans leur rôle. « Nous leur offrirons de la formation et des idées de projets adaptées aux réalités régionales », précise la responsable du projet, **M^{me} Catherine Desautels**, psychologue du travail et chargée de programmes en mentorat et codéveloppement professionnel à la FMOQ.

Les GARS seront également mis à contribution pour documenter les effets de la crise entourant le projet de loi 2. « Comprendre ce qui rend certains milieux plus vulnérables, ou au contraire plus résilients, permettra d'identifier des facteurs de protection et de mieux se préparer dans le futur », explique M^{me} Desautels.

La FMOQ tient toutefois à rester dans un rôle de facilitateur. « Les associations demeurent souveraines dans leur décision de mettre en place ou non les idées présentées. Nous souhaitons simplement soutenir et inspirer », assure la D^{re} Noiseux, qui espère voir se poursuivre le projet « un médecin pour un médecin » et les partenariats favorisant les saines habitudes de vie, comme celui avec Capsana, l'entreprise derrière le site montougo.ca. ■



Catherine Desautels



D^{re} Véronique Clapperton

Photo: Élyanthe Nord