



VIE PROFESSIONNELLE

## PRATICO • PRATIQUE

MJOHNSON@FMOQ.ORG

### VOYAGE, VOYAGE

Lorsque ses patients qui souffrent de douleurs au dos ou au genou préparent un voyage, le Dr **Jean-Philippe Garant** voit souvent leur anxiété monter par peur d'avoir mal, et leurs symptômes s'aggraver. Pour briser ce cercle vicieux, il propose un exercice simple : planifier le pire. « Je leur demande d'imaginer ce qu'ils feraient s'ils avaient mal une journée, puis on réfléchit aux solutions, comme prendre un café en terrasse ou passer un après-midi à lire dans la chambre d'hôtel », explique-t-il.

Puis il invite les gens à préparer trois plans : A (tout va bien), B (ça complique un peu) et C (on annule le voyage). « Je leur promets que je vais les aider si le scénario C survient, en remplissant par exemple toute la paperasse nécessaire pour qu'ils soient remboursés. » Une fois que cette porte de sortie est proposée, l'anxiété retombe et leur état s'améliore. Et quand le temps du voyage arrive, c'est généralement le plan A qui se matérialise. **MJ**

### AVEZ-VOUS DES TRUCS DE PRATIQUE ?

**Le Médecin du Québec** est à la recherche, pour sa chronique **Pratico-Pratique**, de trucs facilitant le travail des médecins. Ces astuces peuvent concerner des tâches médicales, des examens, des interventions, l'organisation des soins, les relations avec les patients, etc. Pour partager vos bonnes idées, écrivez à [mjohnson@fmoq.org](mailto:mjohnson@fmoq.org).



## Diversifiez votre pratique en devenant médecin expert

Ce nouveau rôle vous permettra de :

- + relever un défi professionnel stimulant ;
- + garder le plein contrôle de votre horaire ;
- + bénéficier d'un accompagnement personnalisé ;
- + préserver votre indépendance professionnelle.

Inscrivez-vous à notre liste d'experts avant le 15 octobre : [cnesst.gouv.qc.ca/professionnel-designe](https://cnesst.gouv.qc.ca/professionnel-designe)

DC1 300-1346 (2026-03)

Commission des normes, de l'équité,  
de la santé et de la sécurité du travail

**CNESST**