

ÉQUILIBRE, BIEN-ÊTRE, MOTIVATION

ROBERT AUBIN, BIBLIOTHÉCAIRE PROFESSIONNEL

POUR LES PROFESSIONNELS

» Carrefour du bien-être des médecins

<https://bit.ly/carrefour-bien-être-médecins>

L'Association médicale canadienne a préparé des outils et des ressources fiables sur une trentaine de sujets-clés.

» Soutien et bien-être des médecins

<https://bit.ly/soutien-bien-être-médecins>

L'Association canadienne de protection médicale propose notamment un programme de soutien aux membres en détresse ainsi qu'un outil pour évaluer leur propre bien-être.

» Favoriser le bien-être des médecins tout au long de leur carrière (2025)

<https://bit.ly/favoriser-bien-être-médecins>

Dans une série de cinq articles, des experts américains réfléchissent aux différentes étapes de la carrière d'un médecin, de la résidence à la retraite.

ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

» Épuisement professionnel à l'urgence (2025)

<https://bit.ly/épuisement-professionnel-urgence>

Les auteurs proposent quelques mesures de protection : profiter de six jours de congé par mois, s'adonner à des activités de loisirs, passer du temps en plein air et, paradoxalement, envisager de démissionner.

» Efficacité d'une intervention en ligne reposant sur la pleine conscience et la compassion pour prévenir l'épuisement professionnel des médecins (2025)

<https://bit.ly/pleine-conscience-et-compassion>

Cette intervention a eu un effet durable chez les médecins, contribuant ainsi à réduire le risque d'erreurs médicales.

» Entraînement à la pleine conscience en ligne pour la réduction de l'épuisement professionnel des médecins (2025)

<https://bit.ly/entraînement-pleine-conscience>

Élaboré par des cliniciens, ce programme d'entraînement à la pleine conscience s'est révélé efficace pour contrôler l'anxiété et l'épuisement chez les médecins.

LEADERSHIP

» Les obstacles cachés du leadership (2025)

<https://bit.ly/obstacles-cachés-leadership>

Le syndrome de l'imposteur, cette tendance à douter de soi malgré ses réussites, guette davantage les femmes, les résidents et les médecins qui ont pris un congé de travail.

» Renforcer le leadership des médecins de famille pour promouvoir le bien-être dans la profession (2025)

<https://bit.ly/renforcer-leadership-bien-être>

L'auteur prodigue des conseils aux médecins en position d'autorité pour qu'ils prennent soin de leur bien-être personnel.

ÉQUILIBRE TRAVAIL ET VIE PERSONNELLE

» L'équilibre vie personnelle-vie professionnelle des médecins généralistes comme prédicteur d'épuisement professionnel et de motivation à poursuivre leur carrière (2022)

<https://bit.ly/prédicteur-épuisement-professionnel>

Résultat d'une enquête menée en Allemagne.

» Créer un équilibre vie personnelle-vie professionnelle chez les médecins à l'ère numérique (2023)

<https://bit.ly/équilibre-médecins-numérisation>

Quel est le rôle de la conscience de soi, des programmes de formation et des organismes en santé pour éviter l'épuisement à l'ère numérique ?

MOTIVATION

» La motivation et le bien-être des médecins de famille à l'ère numérique (2023)

<https://bit.ly/motivation-bien-être-numérique>

La télémédecine se vit mieux si on est engagé dans sa mise en œuvre.

» Rôle du soutien conjugal pour favoriser l'intégration travail-vie personnelle et prévenir l'épuisement professionnel (2025)

<https://bit.ly/prévenir-épuisement-professionnel>

Le soutien d'un partenaire de vie est crucial pour l'équilibre de plusieurs médecins, hommes ou femmes.

PROGRAMMES DE SOUTIEN

» Rôle potentiel des groupes Balint dans l'autosoins et la satisfaction professionnelle des médecins généralistes (2025)

<https://bit.ly/rôle-potentiel-groupes-Balint>

Un groupe Balint permet d'analyser la relation soignant-soigné et d'améliorer l'empathie en discutant de cas difficiles sans jugement.

» Mise en œuvre et efficacité d'un programme de soutien par les pairs destiné aux médecins (2023)

<https://bit.ly/efficacité-programme-soutien>

Ce programme a eu un impact positif non seulement sur le bien-être des médecins, mais aussi sur la culture du service. ■