

CCSM 2019

6^e Conférence canadienne sur la santé des médecins (CCSM)
Du 4 au 5 octobre 2019 | St-John's, Terre-Neuve

ASSOCIATION
MÉDICALE
CANADIENNE



CANADIAN
MEDICAL
ASSOCIATION

AAAA
NEWFOUNDLAND AND LABRADOR
MEDICAL ASSOCIATION

**CHANGEMENT DES TENDANCES : TRANSFORMATION
DES CULTURES ET CRÉATION D'ESPACES SÉCURITAIRES.**

**Programmes RVPM et STRIVE : Formation sur la
résilience à tous les niveaux en santé**

Suzanne Bailey, M. Serv. Soc.
Stephanie Smith, M.D.
Kimberly Williams, M.D.



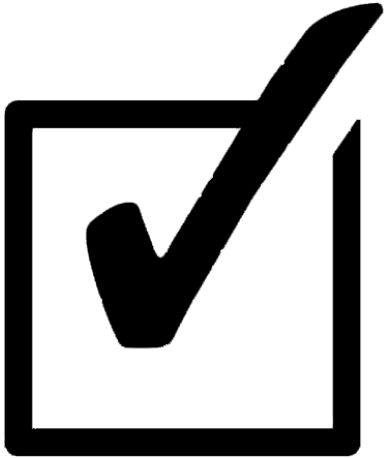
Présentatrice : Suzanne Bailey

Relations avec des fournisseurs de soutien financier : Aucune à divulguer

Présentatrice : Stephanie Smith

**Présidente de la Fédération des étudiants et des étudiantes en
médecine du Canada**

Déclaration de conflit d'intérêts – Kimberly Williams



- ▶ J'ai récemment été membre du Conseil d'administration de l'Association médicale canadienne.
- ▶ Le programme sur la résilience a reçu 150 000 \$ de la Fondation de l'Association médicale canadienne.
- ▶ J'ai été présidente de Médecins résidents du Canada.

Qu'est-ce qu'*En route vers la préparation mentale (RVPM)*?

- Formation en santé mentale et en résilience fondée sur des données probantes offerte tout au long d'une carrière ou d'un cycle de déploiement, y compris aux familles
- Axée sur les compétences, les applications pratiques et la psychologie du sport, les interventions sont adaptées selon le rang, le poste, l'environnement et les tâches.



Objectifs

- **Prévention** (augmenter la littérarité en santé mentale, diminuer la stigmatisation et les autres obstacles aux soins)
- **Performance** (améliorer le bien-être, la productivité, la résilience et l'adaptation)

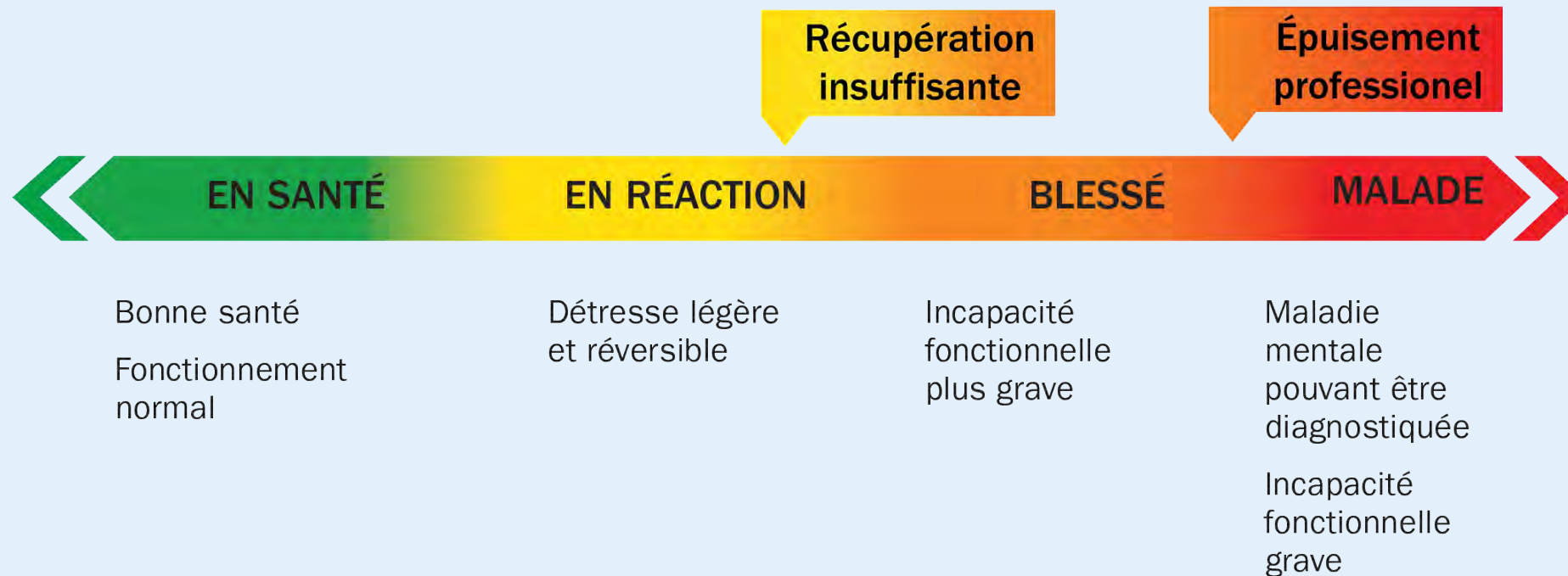
Santé mentale et résilience dans les Forces armées canadiennes

- 2002 – 84 à 96 % des membres des FAC qui répondaient aux critères d'un trouble ne considéraient pas avoir besoin de services
- 2008 – programme normalisé conçu pour accroître les connaissances en matière de santé mentale, réduire la stigmatisation et les autres obstacles aux soins ainsi qu'accroître la reconnaissance précoce de la détresse et la recherche précoce de soins (individuelle/dirigeante)
- 2009 – mandat élargi incluant la préparation mentale et les compétences de résilience pour les opérations militaires
- 2015 – ajout de la formation portant expressément sur certaines professions au sein des FAC (recherche et sauvetage, service de police, service d'incendie, contrôle de la circulation aérienne, service de renseignements, forces de l'air, forces sous-marines)
- 2018 – mise en œuvre du R2MR pour les services de santé

Qu'est ce que la résilience?

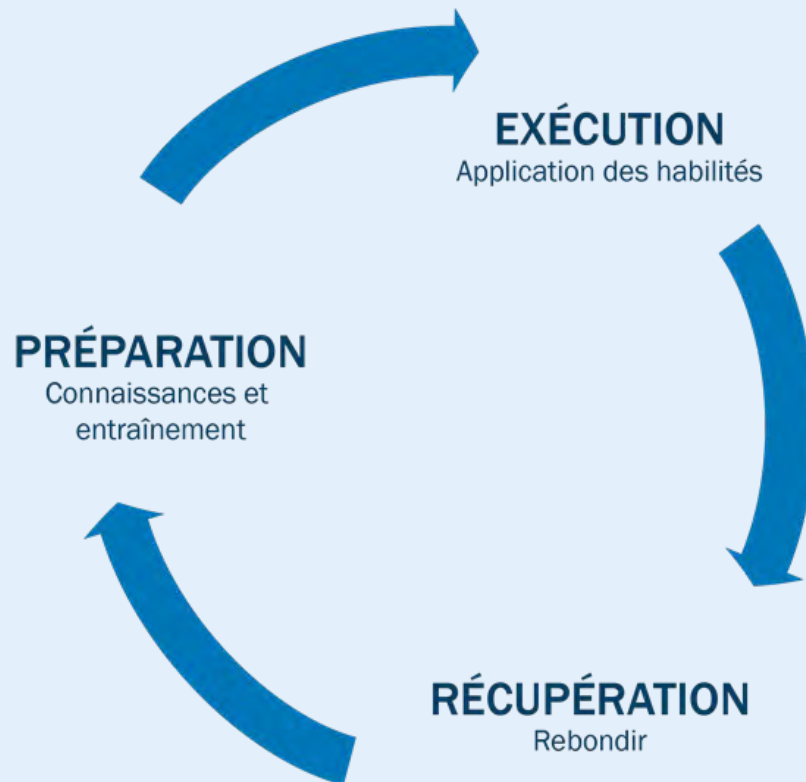
- Capacité d'une personne de récupérer rapidement, de résister et peut-être même de s'épanouir lorsqu'elle est exposée directement ou indirectement à des événements traumatisants et à des situations difficiles (FAC)
- Capacité de moduler et de maîtriser sa réaction au stress (Averill et coll., 2018)
- « ... capacité des personnes à accéder à des ressources qui améliorent leur bien-être et la capacité de leurs milieux physique et social à rendre ces ressources disponibles de manière concrète » (Ungar, 2010)

Concepts clés : continuum de la santé mentale



L'objectif est de normaliser les fluctuations de la santé mentale et du fonctionnement général et d'encourager la reconnaissance précoce de la détresse et l'accès aux ressources.

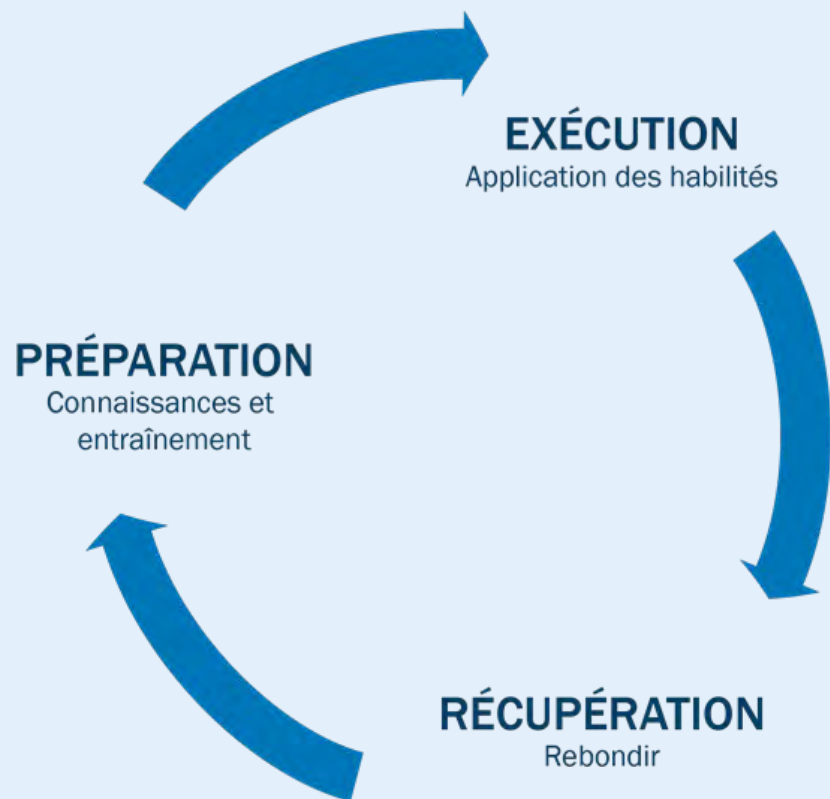
Concepts clés : cycle de performance



Préparation : Quels sont vos facteurs de stress et vos exigences? Comment vous préparez-vous à les affronter?

Exécution : Que pouvez-vous faire pour gérer et atténuer les exigences qui vous incombent?

Récupération : Comment récupérer à court et à long terme?

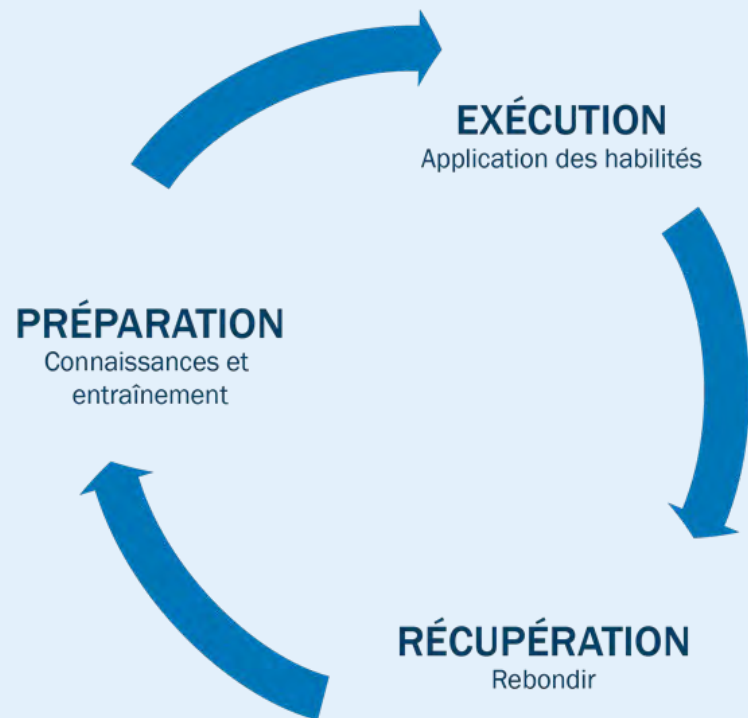


Préparation : Connaissances et entraînement

- Comprendre la santé mentale, le stress et la réaction au stress
- Gérer la réaction au stress



Volet explicatif : mise en évidence des réactions mal interprétées, normalisation des difficultés communes (réponse à la question POURQUOI)



Exécution : Application des habiletés

Les quatre grandes stratégies +

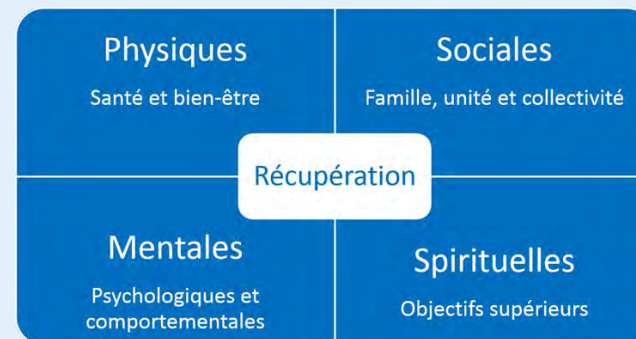
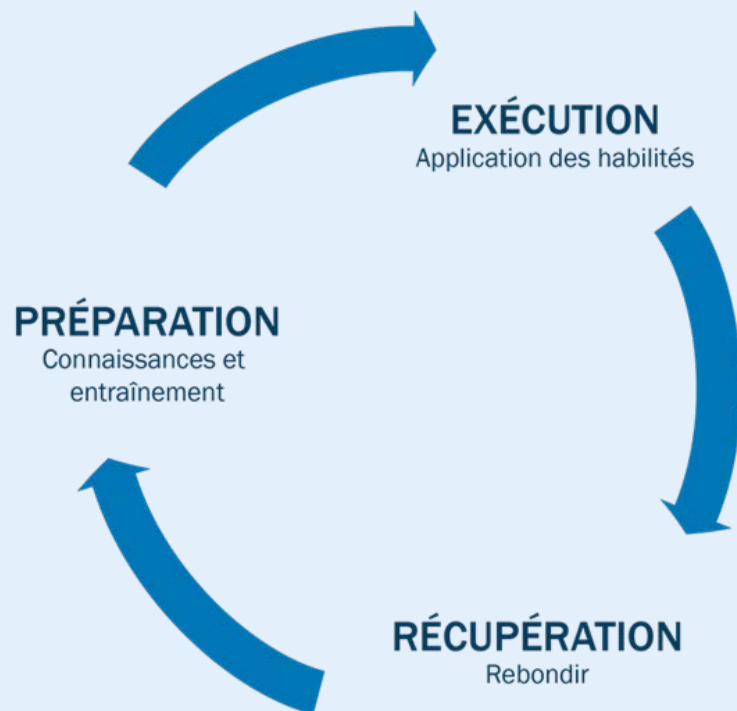
- Gestion du stimulus émotionnel : respiration
- Visualisation
- Monologue intérieur
- Établissement d'objectifs
- Contrôle de l'attention

LES QUATRE GRANDES STRATÉGIES



Récupération : individu et unité

- Activités de récupération



- Événements potentiellement traumatisants : EPI
- Stratégie d'adaptation
- Indicateurs de détresse
- Obstacles aux soins
- Ressources de santé mentale et voies d'accès

Programme de services de santé

Aspects propres aux soins de santé militaires

- Tempo opérationnel, appui à plusieurs missions, risque personnel
- Ressources insuffisantes, haut niveau de responsabilité personnelle
- Sentiment de responsabilité envers le patient et l'organisation
- Horaires serrés, peu de place pour la flexibilité ou le contrôle
- Patients exigeants, personnalités difficiles
- Attentes élevées de performance, pas de place à l'erreur
- Fatigue émotionnelle découlant de la volonté de répondre aux besoins des autres et du fait d'être témoin de la souffrance
- Conflit, cynisme et négativité sur le lieu de travail
- Isolement professionnel
- Manque de soutien ou de reconnaissance, pas de temps de récupération
- Obstacles à la recherche de soins pour soi propres à la profession

Éléments du RVPM propres aux services de santé

- Caractéristiques des facteurs de stress
 - **Nouveauté**
 - **Imprévisibilité**
 - **Menace à l'égo**
 - **Sentiment d'être en contrôle**
- Gestion du stress chronique
- Sensibilisation et pensée critique
 - Nos « codes » : droits, devoirs et obligations, contraintes
 - Leur influence sur les valeurs, l'identité, les croyances, les attitudes, le comportement et l'adaptation ainsi que les choix
- Épuisement professionnel

Certain traits they say are common to physicians and medical students, such as perfectionism and a tendency toward self-criticism, also lead to raised suicide risks.

Obstacles propres aux soins : personnel des services de santé

- Manque d'intimité, de confidentialité et d'anonymat
- Difficultés d'adaptation au changement de rôle
- Atteinte à la réputation
- Stigmatisation/autostigmatisation
- Répercussions sur la carrière
- Priorités concurrentes
- Expériences négatives par le passé (traitement)
- Report du traitement (banalisation des symptômes, prise en charge personnelle)

Robert P. Bright and Lois Krahn of the Mayo Clinic sum up the problem as follows:

Physicians have a much higher rate of suicide than the general population, but are less likely to seek treatment because of fears of losing their licenses or being thrown out of medical school, fear of losing patients if word gets out they are seeking mental health treatment, or simply not having time to seek treatment due to their workloads.



Programme STRIVE

Formation simulée à la résilience dans divers contextes

« La formation qui vous prépare à l'inattendu. »

Contexte



Projet de médecine
factuelle appliquée



Projet pilote d'atelier
interdisciplinaire



Plusieurs ateliers
pancanadiens pour les
étudiants en médecine, les
membres du personnel et
le corps professoral



Évaluation du programme
d'étude

APERÇU DU PROGRAMME STRIVE



FORMATION MAGISTRALE
SUR LA RÉSILIENCE



SIMULATION MÉDICALE



RETOUR EN GROUPE



PRATIQUE RÉFLEXIVE

Méthodes de simulation médicale



SIMULATION HAUTE
FIDÉLITÉ AVEC
MANNEQUINS



SCÉNARIOS INCARNÉS PAR
DES ACTEURS



JEUX DE RÔLE



PRATIQUE DE
COMPÉTENCES CLINIQUES

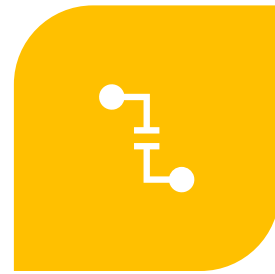
Retour en groupe



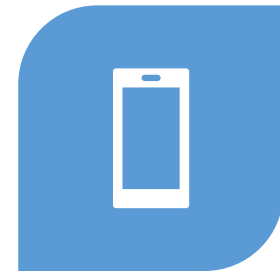
EXÉCUTER



RÉFLÉCHIR



CONCEPTUALISER



METTRE EN
PRATIQUE

Compétences de la formation médicale

Activation indépendante d'un code

Retour sur la tentative de suicide d'un patient

Apaisement d'un patient agressif

Retour sur la tentative de suicide d'un patient

Discussion sur une erreur médicale personnelle

Gestion d'un conflit d'équipe

Survenue du décès d'un patient

Survenue d'une naissance avec complications

Exposition à un traumatisme pédiatrique non accidentel

Acquisition de compétences procédurales complexes

**Resident
Doctors
of Canada**



**Médecins
résidents
du Canada**

Programme éducatif sur la résilience de MRC

D^{res} Christina Nowik et Kimberly Williams

4 octobre 2019

Présentations



D^{re} Christina Nowik

Coprésidente de l'équipe Résilience de MRC, 2015-2017

Résidente de sixième année en médecine maternelle et
foetale à l'Université de la Colombie-Britannique



D^{re} Kimberly Williams

Coprésidente de l'équipe Résilience de MRC,
2017-2018

Résidente de cinquième année en psychiatrie à
l'Université de Calgary

Énoncer les principaux objectifs du programme éducatif sur la résilience

Contexte



- ▶ Programme national conçu par des résidents, pour des résidents
- ▶ Outils axés sur la pratique et les compétences pour atténuer le stress et optimiser la performance
- ▶ Promotion de l'importance de créer des environnements d'apprentissage et de travail propices au soutien pour la formation médicale postdoctorale et d'une approche systématique pour combattre l'épuisement professionnel
- ▶ Éducation sur le continuum de la santé mentale et les quatre grandes stratégies, outils pratiques pour accroître la performance et réduire le stress

Le module pour les résidents

- ▶ Atelier interactif de trois heures dirigé par un pair

- ▶ Objectifs d'apprentissage
 1. Déceler les signes avant-coureurs de la détresse et connaître les interventions précoces pertinentes
 2. Appliquer des compétences éprouvées pour améliorer le rendement et réussir dans un cadre de travail exigeant
 3. Savoir quand et comment demander de l'aide

Décrire quelques réussites et difficultés rencontrées dans la mise en œuvre d'initiatives relatives au bien-être

Résultats de l'étude de MRC

Augmentation des résultats positifs pour 23 des 30 énoncés normalisés cotés (9 statistiquement significatives)

Énoncés	N	% pré.	% post.	Cote
Je serais à l'aise de parler de troubles de santé mentale au travail.	87	26,3	38,6	0
J'ai confiance en ma capacité à reconnaître chez moi les signes d'épuisement professionnel.	87	78,9	87,5	0
Je saurais reconnaître un pair atteint d'épuisement professionnel.	60	53,2	67,2	0
Je saurais trouver des ressources pour les résidents en détresse.	86	54,8	62,5	N
Je saurais utiliser des stratégies d'adaptation pour réduire mon stress.	59	59,0	75,4	0

Obstacles au bien-être liés au travail



Obstacles systémiques

Ces obstacles sont la preuve qu'il est important d'intervenir hors du cadre de la résilience individuelle pour s'attaquer aux grands enjeux en médecine qui empêchent les médecins de demander de l'aide.



**Resident
Doctors
of Canada**



**Médecins
résidents
du Canada**

resiliency@residentdoctors.ca | residentdoctors.ca