

# LE GUIDE BIEN-ÊTRE DES RÉSIDENTS SENTINELLES 2025-2026



Association des médecins  
résident·e·s de Montréal

VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE?  
CE GUIDE EST POUR VOUS!

Rédigé par Dr Alexandre Hudon, psychiatre  
Mis à jour par Yin Nan Huang, VP bien-être AMRM 2024-2026

## P R É F A C E

Le comité des résident.es sentinelles est une initiative de l'AMRM visant à veiller au bien-être de ses membres et de leur permettre d'avoir un accès facile aux différentes ressources de support disponibles.

Plusieurs ressources existent pour les résident.es en difficulté, mais elles sont souvent méconnues.Toute l'équipe responsable du projet des résidents sentinelles tient à remercier l'AMRM, le PAMQ, le bureau Point de Repère et la FMRQ pour leur soutien durant la création de cette initiative et de ce guide de poche.

Ce guide ne peut être distribué ou reproduit, en tout ou en partie, sans approbation préalable auprès de l'AMRM  
*bienetreamrm@gmail.com*  
© AMRM novembre 2024

## TABLE DES MATIÈRES

Le mot des rédacteurs.....	page 4
Introduction.....	page 5
Quand un collègue n'a pas l'air de bien aller .....	page 6-7
Santé personnelle.....	page 8
Ressources en santé personnelle.....	page 9-10
Harcèlement et intimidation.....	page 11
Ressources en harcèlement et intimidation.....	page 12
Difficultés professionnelles.....	page 13
Ressources en difficultés professionnelles.....	page 14
Parentalité et résidence.....	page 15
Ressources en parentalité et résidence.....	page 16
Transition vers la pratique.....	page 17
Ressources pour la transition vers la pratique.....	page 18
Toxicomanie et dépendance.....	page 19
Ressources en toxicomanie et dépendance.....	page 20
Spécial: trucs pratico-pratiques de vos résidents sentinelles	
Vacances et évaluations de stage.....	page 21
Dépression saisonnière et infos CHUM et HMR.....	page 22
Assurance collective et Headspace.....	page 23
Idées pour encourager la collégialité.....	page 24

## LE MOT DES RÉDACTEURS

Ce guide se veut un outil de référence pour toute situation difficile vécue par vous ou un collègue durant votre résidence.

Son fonctionnement est simple, pour chaque situation énumérée, vous y trouverez :



De l'information pertinente sur le sujet



Les drapeaux rouges ou signes d'alarme à reconnaître



Les ressources d'aide disponibles

Pour toutes les situations difficiles vécues par un résident, le PAMQ, le bureau d'aide Point de repère de la faculté, la FMRQ et l'AMRM sont disponibles pour apporter du soutien et de l'aide.

N'hésitez pas à partager ce guide et à nous faire part d'idées ou de suggestions qui pourraient contribuer à le bonifier.

-Votre comité des résidents sentinelles

Initiative initiale en 2019 de :

*Maude Cigna - pédiatrie*

*Karina Salvo-Labelle - médecine familiale*

*Laurence Labine - médecine familiale*

*Gabriel Lavoie - médecine interne*

*Sophie Marcoux - santé publique et médecine préventive*

*Sarah-Émilie Racine-Hamel - santé publique et médecine préventive*

# INTRODUCTION

Le bien-être des résidents est un sujet qui nous concerne tous, autant comme résident.es que futur.es patron.ne.s. Nous le savons bien, la résidence peut être une épreuve difficile en soi, d'autant plus pour ceux d'entre-nous qui faisons face à des difficultés professionnelles ou personnelles. Plusieurs ressources sont disponibles, mais elles sont souvent méconnues.

Le comité des résidents sentinelles est une initiative de l'AMRM visant à veiller au bien-être de ses membres et leur permettre d'avoir un accès facile aux différentes ressources de support disponibles. Ces résidents sentinelles sont outillés pour :

- Connaître les différentes ressources d'aide disponibles
- Faire une évaluation informelle de la situation d'un.e collègue qui semble en difficulté
- Être à l'écoute des collègues et les orienter vers les ressources appropriées en temps opportun
- Contribuer à créer une atmosphère positive dans les milieux de formation

Ce guide de poche se veut une ressource conviviale pour vous aider à naviguer les moments plus difficiles de la résidence et à épauler les résidents sentinelles dans leur travail. On aimerait également vous transmettre quelques conseils pour vous aider à tirer le maximum de ces années de formation.

Il a été conceptualisé et rédigé par le comité des résidents sentinelles de l'AMRM (année 2018-2019) et il a été révisé et bonifié par des représentants de la FMRQ et du PAMQ[1].

[1]REMERCIEMENTS PARTICULIERS À MADAME JOHANNE CARRIER ET À MONSIEUR SYLVAIN SCHETAGNE (FMRQ), AU DR CLAUDE RAJOTTE (PAMQ), AINSI QU'À LA DRE MARIE-FRÉDÉRIQUE LECLERC (AMREQ)

# QUAND UN COLLÈGUE N'A PAS L'AIR DE BIEN ALLER

Ça y est : un·e collègue vient de vous envoyer un courriel. Il aimera bien aller prendre un café avec son/sa résident.e sentinelle, parce que «ça ne feel pas trop». Ou bien vous avez remarqué qu'un.e collègue est un peu plus fuyant.e dernièrement et vous ne savez pas trop comment l'aborder à ce sujet. Que faire?

Pour aborder un·e collègue qui vous semble moins bien aller ou qui a l'air préoccupé :

- On essaie de se trouver seul·e avec lui·elle. La discréction est toujours de mise et vous êtes tenus à la confidentialité!
- On partage nos préoccupations. Un exemple de petite phrase qui vous aider à tendre une perche à votre collègue : *Écoute, peut-être que je me trompe, mais j'ai l'impression que ça va un peu moins bien dernièrement. Ça se peut?...*
- On respecte la réaction de notre collègue : Il/elle s'ouvre un peu? Excellent! On peut discuter sur le champ si le contexte y est favorable, ou on peut proposer de se prévoir un moment pour échanger plus longuement. Il/elle nie tout problème ou demeure évasif? On respecte cela et on rappelle qu'on est disponible pour discuter au besoin.

Pour évaluer ce qui serait le plus judicieux à faire lors d'un échange avec un.e collègue qui vit une difficulté[1] :

En demeurant à l'écoute, sans juger, on tente d'évaluer la situation du mieux quel 'on peut en se posant les questions suivantes :

- **Qu'est-ce qui s'est passé ou qu'est-ce ce qui se passe, exactement? (Quel est le problème?)**

[1]Ce cadre d'évaluation a été conceptualisé par le Dr Claude Rajotte, médecin-conseil au PAMQ

## QUAND UN COLLÈGUE N'A PAS L'AIR DE BIEN ALLER

- **Pense-t-on que le problème submerge notre collègue au point où son fonctionnement au travail, social, conjugal et/ou familial est altéré?**
- **Est-ce que la situation présente un danger immédiat ou de la dangerosité pour notre collègue? Pour autrui?** (par exemple : ses enfants, les patients, etc.)
- **Quel plan d'action nous semble le plus approprié :** simplement offrir une oreille attentive, ou bien une intervention plus formelle semble indiquée? \*\*Dans le 2e cas, se référer sans tarder aux ressources proposées dans le guide.

Dans le doute, mieux vaut consulter les ressources pour éviter de se retrouver soi-même en situation de détresse!

# SANTÉ PERSONNELLE

Il nous arrive souvent de négliger notre bien-être et même notre santé au profit de celle de nos patients. Parfois, on ne s'en aperçoit pas nécessairement avant qu'il ne soit trop tard, d'où votre rôle primordial! Soyez à l'affût des signes de fatigue, de découragement, etc. chez vos collègues. N'hésitez pas à leur proposer un café, une séance de course avec vous, peu importe! Soyez créatifs. Souvent, mettre des mots sur nos émotions et avoir accès à une oreille attentive fait déjà une énorme différence.



- Jusqu'à 18% des résident·es décrivent leur santé mentale comme pauvre ou équivoque. [1]
- Le taux de dépression et de suicide des résident·es sont plus élevés que ceux des strates populationnelles du même âge. [1]
- 27% des résident·es affirment avoir déjà eu des pensées suicidaires. [2]
- 55% des résident·es souffraient d'épuisement professionnel lors d'une enquête de la FMRQ réalisée en mars 2017. [3]
- Le taux d'épuisement professionnel et de dépression est plus élevé chez les résident·es que chez les médecins en pratique. [2]
- Le taux de présentéisme de l'ordre de 60% parmi les médecins résidents. [1]

\*Présentéisme = se présenter au travail même lorsque malade



## Drapeaux rouges à surveiller:

- Isolement et retrait
- Idées suicidaires
- Changements de comportements
- Agressivité
- Comportements dangereux

# RESSOURCES EN SANTÉ PERSONNELLE



## Consultez votre médecin de famille

Ligne d'appel PAMQ: 514 397-0888 ou 1 800 387-4166



## Centre de prévention du suicide du Québec

- 1 866 APPELLE (1 866 277-3553)
- <https://www.cpsquebec.ca/nous-joindre/>



## Bureau d'aide Point de Repère

- 514 343-6603
- [repere@meddir.umontreal.ca](mailto:repere@meddir.umontreal.ca)
- <https://medecine.umontreal.ca/ressources/etudiants/>

### Soutien psychologique:

- <https://outlook.office365.com/book/BureauPointderepreranciennementBAER@Udemontreal.onmicrosoft.com/>

### Soutien à l'apprentissage:

- <https://outlook.office365.com/book/SoutienlarussiteBureauPointdereprerancBAER@Udemontreal.onmicrosoft.com/>



## Centre de de santé et de consultation psychologique des Services à la vie étudiante de l'UdeM

### Services psychologiques

- 514 343-6452
- <https://vieetudiante.umontreal.ca/sante-bien-etre/soutien-psychologique/consultation-psychologie>

### Cliniques médicales et soins infirmiers

- 514 343-6452
- <https://vieetudiante.umontreal.ca/sante-bien-etre/soins-physiques/clinique-urgence-mineure-consultation-medicale>

### Lignes d'écoute

- <https://toutlemondeadesbas.ca/besoin-aide/parler>

### Programme Mieux-être

- [https://www.aseq.ca/rte/fr/FA%C3%89CUM\\_Programmedai\\_de\\_Programmedaide](https://www.aseq.ca/rte/fr/FA%C3%89CUM_Programmedai_de_Programmedaide)



## Ressources pour la gestion de stress de l'UdeM

- <https://admission.umontreal.ca/futur-etudiant/article/ressources-pour-gerer-le-stress-a-ludem/>
- Accès gratuit au CEPSUM avec votre carte étudiante!

# RESSOURCES EN SANTÉ PERSONNELLE



## Outils issus de la thérapie comportementale dialectique TCD Montréal

- [https://tcdmontreal.com/?fbclid=IwY2xjawOR401leHRuA2FlbQIxMABicmlkETFZaW9rdHF3cGI2ZVo4aGVJc3J0YwZhchHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODIwMDg5MgABHncCyUebhA-TUEVBuy42sAyyC6vngiS8OOXvr12eGGWt7W3H1wlcv7Tze30M\\_aem\\_xR-t04dpLqXFtruQQOFgYA](https://tcdmontreal.com/?fbclid=IwY2xjawOR401leHRuA2FlbQIxMABicmlkETFZaW9rdHF3cGI2ZVo4aGVJc3J0YwZhchHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODIwMDg5MgABHncCyUebhA-TUEVBuy42sAyyC6vngiS8OOXvr12eGGWt7W3H1wlcv7Tze30M_aem_xR-t04dpLqXFtruQQOFgYA)
- <https://www.youtube.com/@tcdmontreal8540>



## Outils issus de la thérapie cognitivo-comportementale TCC Montréal

- <https://tccmontreal.com/boite-a-outils/>
- <https://www.youtube.com/@tccmontreal7554/videos>



## Exercices pleine conscience et gestion du stress

- [https://medecine.umontreal.ca/2020/03/31/5-exercices-de-mindfulness-a-faire-a-la-maison/?fbclid=IwY2xjawOR419leHRuA2FlbQIxMABicmlkETFZaW9rdHF3cGI2ZVo4aGVJc3J0YwZhchHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODIwMDg5MgABHncCyUebhA-TUEVBuy42sAyyC6vngiS8OOXvr12eGGWt7W3H1wlcv7Tze30M\\_aem\\_xR-t04dpLqXFtruQQOFgYA](https://medecine.umontreal.ca/2020/03/31/5-exercices-de-mindfulness-a-faire-a-la-maison/?fbclid=IwY2xjawOR419leHRuA2FlbQIxMABicmlkETFZaW9rdHF3cGI2ZVo4aGVJc3J0YwZhchHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODIwMDg5MgABHncCyUebhA-TUEVBuy42sAyyC6vngiS8OOXvr12eGGWt7W3H1wlcv7Tze30M_aem_xR-t04dpLqXFtruQQOFgYA)

# HARCÈLEMENT ET INTIMIDATION

Le harcèlement et l'intimidation peuvent se présenter sous plusieurs formes dans nos milieux de formation : discriminatoire, sexuel, psychologique et criminel.

Ce n'est pas toujours facile de savoir si la situation que nous vivons est effectivement du harcèlement ou de l'intimidation. Soyez sensible aux histoires de vos collègues pour dépister ces situations, car celles-ci peuvent avoir un impact important sur la santé physique et psychologique du résident ainsi que sur son aise dans son milieu de travail. Parfois, simplement le fait d'en parler à quelqu'un nous permet d'avoir une meilleure vision sur la situation et de prendre des mesures pour l'améliorer.



- **45 à 50%** des médecins résidents canadiens se disent victimes de harcèlement, d'intimidation ou de mauvais traitements lors de leur formation.
- Ces taux seraient de **18%** chez les résident·es britanniques et **91%** chez les Japonais·es. [1]
- Les stages durant lesquels les médecins résidents semblent les plus affectés seraient la chirurgie générale (28%), la médecine interne (21%), la médecine d'urgence (12%) et l'anesthésiologie (11%). [1]
- Seulement **12 à 33%** des résident·es qui sont victimes de harcèlement ou d'intimidation le dénoncent. [1]



## Drapeaux rouges à surveiller:

- Absentéisme, retrait et évitement du milieu
- Peur, anxiété
- Augmentation du risque d'erreurs au travail
- Dépression, épuisement, idées ou propos suicidaires

[1] Énoncé de position sur la santé et le bien-être des résidents de la FMRQ (2013), FMRQ, [En ligne].  
<http://fmrq.qc.ca/files/documents/4n/06/nonc-de-position.pdf>

[2] Bureau du respect de la personne, Université de Montréal, [En ligne].  
<https://harcelement.umontreal.ca/accueil/>

# RESSOURCES EN HARCÈLEMENT & INTIMIDATION



## Sûreté de l'UdeM (en cas de danger pour la vie,appelez 911)

- 514 343-7771
- <https://urgence.umontreal.ca/quoi-faire/>



## Bureau du respect de la personne de l'UdeM

- 514 343-7020
- [respect@umontreal.ca](mailto:respect@umontreal.ca)
- <https://respect.umontreal.ca/accueil/>



## Centre de santé et de consultation psychologique des Services à la vie étudiante de l'UdeM

### Services psychologiques

- 514 343-6452
- <https://vieetudiante.umontreal.ca/sante-bien-etre/soutien-psychologique/consultation-psychologie>

### Cliniques médicales et soins infirmiers

- 514 343-6452
- <https://vieetudiante.umontreal.ca/sante-bien-etre/soins-physiques/clinique-urgence-mineure-consultation-medicale>

### Lignes d'écoute

- <https://toutlemondeadesbas.ca/besoin-aide/parler>

### Programme Mieux-être

- [https://www.aseq.ca/rte/fr/FA%C3%89CUM\\_Programmedaide\\_Programmedaide](https://www.aseq.ca/rte/fr/FA%C3%89CUM_Programmedaide_Programmedaide)



## Bouton rouge - Signalement

<https://medecine.umontreal.ca/ressources/etudiants/signalement/>



## Commission des normes, l'équité, la santé & sécurité du travail

- 1 844 838-0808
- <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr>



## Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse

- 1 800 361-6477
- <https://www.cdpdj.qc.ca/fr>



## Parlez-en à vos représentants de l'AMRM/FMRQ! La FMRQ peut vous accompagner dans vos démarches

- [info@fmrq.qc.ca](mailto:info@fmrq.qc.ca)

# DIFFICULTÉS PROFESSIONNELLES

Peu importe que nous soyons des résident·es en médecine de famille, psychiatrie, chirurgie ou radiologie, la résidence est un long parcours avec son lot de défis et de difficultés. Nous avons la lourde tâche d'être à la fois soignant·e et apprenant·e. La charge de responsabilité et de travail qui nous incombe peut donc devenir fort problématique. Que ce soit une gestion du temps difficile, un échec de stage, des erreurs ou une plainte, le travail peut avoir un impact nocif sur la vie d'un résident autant au travail qu'à la maison.



- **Près de 55%** des résident·es vivent de l'épuisement professionnel.
- **32%** des résident·es affirment que leur charge de travail est leur principale source de stress, **13%** la conciliation travail-vie. [1]
- **11%** des résident·es vivent du stress par rapport au risque de faire une erreur. [1]
- **Plus du tiers** des résident·es canadien·es ont considéré changer de résidence. [2]



## Drapeaux rouges à surveiller:

- Isolement
- Absentéisme
- Idées suicidaires

[1] Bulletin de la FMRQ printemps 2018, FMRQ, [En ligne].

<http://fmrq.qc.ca/files/documents/fg/31/gestionconseil-bulletin-116359.pdf>

[2] RDOCs 2018 National Resident Survey, RDOCs, [En ligne]. <https://residentdoctors.ca/wp-content/uploads/2018/10/National-Resident-Survey-2018-R8.pdf>

# RESSOURCES EN DIFFICULTÉS PROFESSIONNELLES



## Programme d'aide aux médecins du Québec (PAMQ)

- 514 397-0888 ou 1 800 387-4166 / info@pamq.org

Outils et ressources:

- <https://www.pamq.org/outils-ressources/>

Erreurs médicales:

- <https://www.pamq.org/outils-et-ressources/les-erreurs-medicales/>



## FMRQ et AMRM

Entente collective: <https://fmrq.qc.ca/wp-content/uploads/2025/08/Entente-FMRQ-MSSS-2021-2028-avec-marques-de-changements-surlignes.pdf>

Respect de l'entente collective:

- 514 282-0256 ou 1 800 465-0215
- affaires.syndicales@fmrq.qc.ca ou info@fmrq.qc.ca

VP aux affaires syndicales de l'AMRM:

- syndicat@amrm-montreal.com

Permanence de la FMRQ disponible selon vos besoins:

info@fmrq.qc.ca

- Stéphanie Chevance: affaires universitaires (e.g. échec stage, changement de programme)
- Marie-Anik Laplante: entente collective, plainte contre vous
- Johanne Carrier: recherche d'un poste, formation complémentaire en spécialité
- Geneviève Coiteux: recherche d'un poste, formation complémentaire en médecine familiale



## Bureau d'aide Point de Repère

- 514 343-6603 ou repere@meddir.umontreal.ca
- <https://medecine.umontreal.ca/ressources/etudiants/>

Soutien à l'apprentissage:

- <https://outlook.office365.com/book/SoutienlarussiteBureauPointderepreancBAER@Udemontreal.onmicrosoft.com/>



## Changement de programme de résidence

Procédure et règlements:

- <https://medpostdoc.umontreal.ca/etudiants/reglement-et-politiques/changement-de-programme>

# PARENTALITÉ ET RÉSIDENCE

La parentalité chez les résident·es est associée à de multiples stresseurs. Certains symptômes qui sont directement liés à la grossesse peuvent nuire au fonctionnement de la résidente. La résidente peut également être exposée à divers dangers dans le cadre de ses stages (ex : infections, violence dans les urgences psychiatriques). Enfin, certains facteurs organisationnels comme les longues heures de travail, les gardes de soir, de nuit et de fin de semaine ou encore la crainte d'augmenter la charge de travail des pairs en raison du congé parental ou de la suspension des gardes peuvent constituer d'autres sources de stress. De plus, certains parents et/ou futurs parents peuvent vivre un sentiment de culpabilité en raison des conséquences que leur parentalité peuvent occasionner sur leurs collègues et patron·nes. Bref, arriver à garder en tête qu'une grossesse et le fait d'avoir des enfants sont la grande majorité du temps des événements de vie positifs est parfois un défi dans le contexte de la résidence!



- Dans un sondage effectué par la FMRQ en 2014, 33% des 772 résident·es qui y ont répondu affirmaient avoir un ou des enfant(s). [2]
- Selon une étude de cohorte rétrospective effectuée par une professeure de McGill à l'aide d'un questionnaire en ligne auquel 238 femmes ayant vécu une grossesse au cours de leur résidence en Amérique du Nord ont répondu, la prévalence de complications obstétricales (avortement spontané, hypertension gestationnelle, décollement placentaire, retard de croissance intra-utérin) est plus élevée chez les résidentes enceintes que dans la population générale de femmes enceintes.
- La présence de complications obstétricales semble augmenter avec le nombre d'heures de garde et le nombre de gardes de nuit. [3]



## Drapeaux rouges à surveiller:

- Difficulté de fonctionnement et échecs dans les stages
- Complications liées à la grossesse

[1] Guide de grossesse, de l'adoption et de la parentalité à la résidence (2014), FMRQ, [En ligne].  
<http://fmrq.qc.ca/files/documents/db/d5/bulletin-fmrq-printemps-2014.pdf>

[2] Behbehani, S et Tulandi, T (2015). Obstetrical Complications in Pregnant Medical and Surgical Residents, J Obstet Gynaecol Can;36(12):25-31, [En ligne]. [https://www.jogc.com/article/S1701-2163\(15\)30359-5/pdf](https://www.jogc.com/article/S1701-2163(15)30359-5/pdf)

# RESSOURCES EN PARENTALITÉ ET RÉSIDENCE



## Entente collective : Section droits parentaux

Certains avantages au cours de la grossesse / parentalité:

- Maximum de 8 heures de travail par jour lorsque la résidente n'est pas de garde, et ce, dès le début de la grossesse.
- Suspension des gardes 20 semaines avant la date prévue d'accouchement, mais prime de garde maintenue.
- Si quarts de travail: droit à deux jours de congé consécutifs hebdomadaires et exemption des quarts de soir et de nuit à partir de 20 semaines avant la date prévue d'accouchement
- Possibilité d'utiliser 10 jours sans solde par année pour des raisons familiales (déduits de la banque maladie)
- Congés payés de 5 jours pour naissance d'un enfant ou adoption

\*Contacter la FMRQ/l'AMRM pour des questions sur la convention!

- 514-282-0256
- [affaires.syndicales@fmrq.qc.ca](mailto:affaires.syndicales@fmrq.qc.ca) ou [syndicat@amrm-montreal.com](mailto:syndicat@amrm-montreal.com)



## CNESST

- Programme maternité sans danger : analyse des risques engendrés par les tâches de la résidente et peut demander des modifications (ex : limiter le nombre d'heures passées debout).
- <https://www.csst.qc.ca/travailleurs/maternite/pages/maternite.aspx> [repere@meddir.umontreal.ca](mailto:repere@meddir.umontreal.ca)



## Autres informations

- Certains programmes de résidence permettent le retour progressif, renseignez-vous!
- Il est possible de reporter certains jours de vacances et d'étude au retour du congé parental.
- Plusieurs résidentes qui ont des enfants durant la résidence témoignent de l'importance de solliciter son réseau lors du retour au travail et suggéraient de le prévoir le plus tôt possible. Acceptez l'aide offerte par vos proches!

# TRANSITION VERS LA PRATIQUE

La fin de résidence vient avec des défis qui lui sont propres. Devra-t-on faire un fellow (formation complémentaire)? A-t-on obtenu un poste? Comment s'intégrera-t-on à notre nouvelle équipe? L'endettement a-t-il atteint un niveau stressant? Comment gérera-t-on l'anxiété qui peut être ressentie à l'idée d'être enfin patron·ne? Sans oublier la préparation pour les examens finaux de certification. Avoir à composer avec autant d'incertitude peut devenir un poids mental significatif pour plusieurs.



- Selon une étude canadienne de 2016, plus de 90% des nouveaux médecins de famille ne se sentaient pas adéquatement préparés pour les aspects administratifs de leur entrée en pratique. [1]
- Entre 2010 et 2014, 20% des patrons canadiens étaient dans leurs 5 premières années de pratique. [2]
- Les résident·es qui n'accumulent pas une dette significative liée à leur formation médicale sont l'exception plutôt que la norme.  
**Oui, les résident·es sont en général endettés** et même un peu plus que la moyenne des canadien·nes du même âge!



## Drapeaux rouges à surveiller:

- Impression d'impuissance face à la situation
- Difficulté à rencontrer ses responsabilités financières (ex : difficulté à payer ses comptes d'Hydro-Québec, à faire les paiements minimums sur sa carte de crédit, faire ou avoir fait un choix de résidence contraint par sa situation financière)
- Anticipation que notre endettement nous empêchera peut-être de réaliser des projets qui nous tiennent à cœur (ex : choisir son endroit de fellow)
- Signes d'anxiété et/ou de stress qui entravent son fonctionnement personnel ou professionnel (voir les drapeaux rouges des autres sections).

[1] CMFC – Les 5 premières années en pratique / The First 5 Concep [En ligne] <https://firstfiveyears.ca/fr/>

[2] ACPM – En début de carrière? Les 5 premières années en médecine : Conseils pratiques. [En ligne] <https://www.cmpa-acpm.ca/fr/>

# RESSOURCES POUR LA TRANSITION VERS LA PRATIQUE



## Guide annuel du finissant de la FMRQ

- Informations mises à jour annuellement. Adapté pour le Québec (obtenir un PEM/PREM, les règles pour les fellows, l'incorporation, etc.)
- <https://fmrq.qc.ca/categorie/finissant%c2%b7e%c2%b7s/>



## «The First5 Concept»

- Terme utilisé dans la communauté anglophone pour désigner le début de pratique médicale en tant que patron.
- Un exemple de ressource ici : <https://firstfiveyears.ca/>



## Communautés virtuelles de support et d'entraide

E.g., groupes Facebook:

- « First 5 years in Family Practice Canada »
- « Physician Financial Independance » (Canada) - un groupe Facebook auquel il est possible de s'abonner et qui diffuse notamment des tutoriels adaptés à la réalité des médecins



## Formation CPASS sur la transition vers la pratique

- <https://dpcmed.umontreal.ca/calendrier-et-inscription/transition-vers-la-pratique/>



## Vous ne serez pas seul.e.s!

Vous pouvez discuter avec d'anciens collègues nouvellement patron.nes de leur propre transition pour mieux vous préparer!

# TOXICOMANIE ET DÉPENDANCE

L'alcoolisme et l'abus de substances sont des sujets très tabous dans notre milieu. Le haut niveau de stress, les longues heures de travail et la nécessité d'être performant sont des éléments, parmi d'autres, qui peuvent pousser quelqu'un à consommer. Les résident.es souffrant d'un problème de consommation évitent ou tardent souvent à consulter les ressources d'aide qui leur sont offertes, principalement par peur des représailles, du jugement des pairs et des possibles impacts négatifs sur leur parcours académique et professionnel. Il est important de savoir que la FMRQ et le PAMQ sont des ressources d'aide entièrement confidentielles et qu'aucune information ne sera donc versée au dossier académique.

Il est important de garder en tête que les dépendances peuvent prendre plusieurs formes : consommation d'alcool, de cannabis, de différents types de drogues, mais aussi la dépendance au jeu ou les problèmes d'achat compulsif. Par ailleurs, les problèmes de dépendance chez un proche peuvent eux aussi causer une détresse importante qui doit être adressée.



- L'utilisation des drogues de prescription est supérieure chez les médecins que dans la population générale
- **90 à 95 %** des médecins qui demandent de l'aide sont traités avec succès et demeurent sobres [1]



## Drapeaux rouges à surveiller:

- Impact sur le fonctionnement au travail
- Absentéisme secondaire à consommation ou sevrage
- Signes ou symptômes de sevrage
- Tolérance avec augmentation des doses nécessaires
- Changements au niveau du comportement «Eye opener» : le besoin est ressenti pour la substance d'abus dès le réveil

NOTE: garder en tête que certain·es résident·es en anesthésiologie, de même que des patron.nes, peuvent se retrouver en situation particulière du fait de leur accès facilité à des narcotiques. Cela peut générer de la détresse si le.la résident.e souffre d'un problème de dépendance, mais aussi si il.elle est témoin plutôt d'un.e collègue ou d'un.e patron.ne souffrant d'un tel problème.

[1] Bulletin de la FMRQ hiver 2014, FMRQ, [En ligne]. <http://fmrq.qc.ca/files/documents/2b/48/bulletin-fmrq-hiver-2014.pdf>

# RESSOURCES EN TOXICOMANIE ET DÉPENDANCE



**Consultez votre médecin de famille  
Accueil psychosocial de votre CLSC**



**Programme d'aide aux médecins du Québec (PAMQ)**

- 514 397-0888 ou 1 800 387-4166
- info@pamq.org
- <https://www.pamq.org/>



**Drogue : Aide et référence**

- Montréal: 514 527-2626
- Partout au Québec: 1 800 265-2626
- <https://www.aidedrogue.ca/>



**Jeu : Aide et référence**

- Montréal: 514 527-0140
- Partout au Québec: 1 800 461-0140
- <https://aidejeu.ca/>



**Listes de ressources de l'INSPQ**

- <https://www.inspq.qc.ca/substances-psychotropiques/ressources-d-aide>

# TRUCS PRATICO-PRATIQUES DE VOS RÉSIDENTS SENTINELLES



## Comment maximiser vos journées de vacances?

- Il faut les prendre pour éviter d'en perdre!
  - **Portail** de demande: <https://www.portailmed.umontreal.ca/dcr/>
- Nombre de journées transférables à chaque année:
  - Vacances: 10/20 jours
  - Étude: 7/10 jours
  - Congrès: 5/7 jours
  - Maladie: 0/9.6 jours - les journées non prises sont monnayées à la fin de l'année
- Utiliser un fichier excel ou autre pour comptabiliser les journées de vacances/étude/congrès prises au fur et à mesure
  - **Template excel** à télécharger:  
[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1SoPNZpY4Z11seuSMGmJZ8HaHa1\\_rt91n/edit?usp=sharing&ouid=105578005936702242271&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1SoPNZpY4Z11seuSMGmJZ8HaHa1_rt91n/edit?usp=sharing&ouid=105578005936702242271&rtpof=true&sd=true)
- Faites attention à la validité de stage de 75%
  - **Topo** vacances et convention collective en 4 pages:  
[https://docs.google.com/document/d/1w\\_uCoOT5AeZ5JWpHffSW2HOf2snNkuvL/edit?usp=sharing&ouid=105578005936702242271&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/document/d/1w_uCoOT5AeZ5JWpHffSW2HOf2snNkuvL/edit?usp=sharing&ouid=105578005936702242271&rtpof=true&sd=true)
- Autres considérations:
  - Les journées de vacances sont les seules qui protègent vos fins de semaine lorsque prises les lundis et vendredis. Il est possible d'obtenir une semaine complète avec 2 journées de vacances (lundi et vendredi) et 3 journées d'étude (mardi-jeudi).
  - En P7, possibilité de prendre des journées d'étude > vacances, étant donné que les exemptions de garde sont déterminées à l'avance
  - Vous pouvez économiser des journées de vacances les semaines avec fériés mais il faut les demander en exemptions



## Évaluations de stage

- En cas d'échec de stage, possibilité de contester auprès du comité de révision/compétence. En l'absence d'évaluation mi-stage ou de mention des lacunes observées au préalable, il est possible que l'échec soit jugé invalide.
  - [https://md.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/49/2020/01/Resident\\_difficulte\\_Guide\\_accompagnement\\_23mar2017.pdf](https://md.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/49/2020/01/Resident_difficulte_Guide_accompagnement_23mar2017.pdf)

# SPÉCIAL: TRUCS PRATICO-PRATIQUES DE VOS RÉSIDENTS SENTINELLES



## Astuces pour combattre la dépression saisonnière?

- Luminothérapie le matin en déjeunant! (evidence based medicine) et vitamine D
- Utiliser un agenda permet de noter des dates importantes afin de ne rien oublier et y inscrire des moments pour soi!
- Joindre l'utile à l'agréable: faire les courses ou un jogging avec un.e ami.e!
- Utiliser le transport actif
- Étudier à la bibliothèque ou dans un café (avec un.e ami.e!) au lieu de chez soi
- Prendre des bains
- S'allumer une chandelle qui sent bon
- Ventiler avec tes collègues: tu seras surpris.e comment tu n'es pas seul.e
- Appeler ses amis, même si seulement pour 10 minutes
- Le bénévolat serait la seule activité qui procure du bien-être de façon universelle



## Infos sur les milieux:

CHUM:

- Lorsque vous faites un stage au CHUM, vous avez 70\$/mois sur votre carte pour manger à la cafétéria. Le montant est non transférable d'un mois à l'autre.
- Sur vos gardes de nuit, il est possible d'obtenir des lattés glacés à la cafétéria en le demandant aux employés proches de la station de café.
- Pour signaler:
  - Téléphonie: 8444 - si en dehors de l'hôpital: 514 890 8444
  - Sur la garde, possibilité de rappeler à un poste à partir de votre cellulaire au 514 890 (numéro de poste)

HMR:

- Trucs et astuces pour les nouveaux R3 de medint:  
<https://docs.google.com/document/d/1hmAT-YsyoksDP5bYgUDN9LqE7DaMI6INFspBAULKPyc/edit?usp=sharing>
- **UptoDate:** si vous avez des amis à HMR, vous pouvez avoir accès à UptoDate gratuitement et leur demander de vous aider pour le renouvellement de votre compte

# TRUCS PRATICO-PRATIQUES DE VOS RÉSIDENTS SENTINELLES



## Assurances BENEVA

- Le régime de base de l'assurance collective Beneva offre essentiellement: une assurance voyage, annulation de voyage (100%) et assurance médicaments (68%)
- Vous avez aussi accès au **Programme d'aide aux employés**, qui comprend:
  - 12h: aide psychosociale, TCC, soins immédiats
  - 3h max chacun: conseils santé physique, aide pour parents d'enfants en difficulté, localisateurs de services pour aînés
  - 1h: aide juridique

Contacter 1 888-235-0617 pour le PAE



## headspace

- Abonnement gratuit headspace pour tous les membres de la FMRQ
  - Application FMRQ → Onglet Ressources → Menu déroulant → Avantages aux membres → Sélectionner: abonnement gratuit Headspace

N'HÉSITEZ-PAS À NOUS  
ÉCRIRE POUR QUOI  
QUE CE SOIT!

# IDÉES POUR ENCOURAGER LA COLLÉGIALITÉ

1. Profiter de la demi-journée académique/journée de retour en UMF pour souligner les bons coups des collègues
2. Souligner les anniversaires : Jumeler les résident.es : chacun s'occupe d'amener un gâteau ou autre attention pour souligner l'anniversaire de l'autre
3. Sans avis préalable, arriver un peu plus tôt le matin et laisser des pâtisseries dans le local des résident·es avec une invitation à se servir
4. Avec l'aide du directeur de programme, encourager les patrons à reconnaître les bons coups des résident.es, en leur envoyant un mot ou un petit courriel personnalisé
5. Suggérer aux seniors de « sortir » 1 ou 2 juniors peu de temps après le début de l'année académique. Quelques idées : Activité sportive, sortie au cinéma, aller prendre un café
6. Proposer une carte ou un petit cadeau de groupe pour les résident·es qui vivent un moment important (difficile ou heureux!). Par exemple lors de la perte d'un proche, maladie, naissance...
7. Quand on va chercher un café, demander à son/sa collègue s'il/elle aimeraient qu'on lui en rapporte un
8. Souligner les examens (LCMC II, Collège Royal, etc.) et essayer d'apporter du soutien dans les mois de préparation les précédent. Quelques idées : Laisser des petits mots d'encouragement, offrir son aide (par exemple : partager la préparation d'un journal club, demander si des sujets particuliers seraient utiles à couvrir lors des activités pédagogiques)
9. Instaurer la distribution d'un kit du R1 au début de l'année académique : Crayons, carte de café, anneaux de cartable... Décorer le local des résident·es selon le moment de l'année (Halloween, Noël, SaintValentin, etc.)
10. Organiser des activités thématiques et sociales ponctuelles. Quelques idées : Journée du chandail laid à Noël, 5 à 7 pizza sur le lieu de travail Installer une machine à bonbons dans le local des résident·es
11. Encourager les résidents à profiter de toutes les occasions pour exprimer leur appréciation à leurs collègues. Quelques idées : Boîte où déposer des cartes de Saint-Valentin avec petit mot, faire un bilan des 'bons coups' de l'année et le partager lors d'une activité dans le temps des Fêtes

