



Parti voguer

*Peter Hutten-Czapski,
MD
Rédacteur scientifique,
JCMR
Haileybury (Ont.)*

*Correspondance :
Dr Peter Hutten-Czapski;
phc@srpc.ca*

Quand j'étais à la Faculté de médecine, un de mes mentors m'a dit de devenir membre d'un club de golf local quand je commencerais à pratiquer la médecine familiale. « Mais je ne joue pas au golf », lui ai-je répondu. Il a ri et m'a expliqué : « Si tu prends un verre au bar, tu es un ivrogne, mais si tu en prends un au club, c'est que tu as travaillé fort ! »

Je n'ai, selon la plupart des définitions, ni commencé à jouer au golf, ni commencé à fréquenter les bars. J'ai cependant tiré plusieurs enseignements de ce conseil. Lorsque vous exercez une profession dans laquelle vous êtes responsable d'une pratique rurale, ce n'est pas une mauvaise idée de pratiquer régulièrement un loisir. Ce qui fait mon bonheur, ce n'est pas la soirée des hommes au neuf trous local. C'est plutôt de me rendre à la marina à 176 places de Haileybury et de partir sur mon voilier.

L'été, les mercredis soirs sont sacrés pour moi, car c'est la soirée des compétitions. Peu importe le temps qu'il fait, je remplis la glacière et j'embarque sur mon voilier. Mes patients, les réunions de comités à l'hôpital, ou même ma famille ne m'effleurent pas l'esprit. Je ne pense qu'à hisser la grande voile et à régler le foc. La question que je me pose : « Vais-je pouvoir courir une bonne bordée ? »

Même si je ne travaille jamais à l'urgence ces mercredis, il m'arrive parfois de recevoir un appel sur mon téléavertisseur ou mon cellulaire que j'ai oublié de laisser derrière. Dans ce cas, soit que je règle le problème par téléphone, soit que je le règle plus tard en soirée, soit que je réponde de joindre le médecin responsable à l'urgence, parce que je ne peux tout simplement pas retourner à l'hôpital en une heure lorsque je navigue.

Oui, il m'arrive d'enfreindre mes propres règles, de laisser mon voilier dans le désordre et de partir en courant

de la marina pour me rendre à l'hôpital parce qu'une patiente est sur le point d'accoucher. Ceci est remarquable pour deux raisons : premièrement, c'est moi qui ai décidé d'assister à la naissance et deuxièmement, les accouchements que j'ai manqués n'ont pas eu lieu les mercredis de voile.

Un de mes collègues prend aussi part aux courses de voiliers, d'autres jouent au golf, au curling ou au hockey, et d'autres encore se réservent du temps pour la pêche en été ou en hiver. Peu importe l'activité, ce qui compte, c'est qu'elle donne aux médecins le temps de s'intégrer à leur collectivité tout en laissant derrière leur étiquette de médecin. C'est une bonne chose pour nous, médecins en milieu rural, qui travaillons vraiment fort.

Comprenez-moi bien. Je ne dis pas que vous devez être inatteignable. Si vous êtes absent trop souvent et de manière imprévisible, c'est que quelque chose ne tourne pas rond. Si vous remarquez un tel comportement chez un collègue, vous commencerez à vous inquiéter de son sens de l'organisation, de son état psychologique ou de la quantité d'alcool qu'il consomme. N'attendez pas qu'il soit considéré comme étant peu fiable par les infirmières et qu'il soit convoqué dans le bureau du médecin-chef (ou que le collègue s'en mêle !).

Je parle plutôt de l'importance de se réserver du temps pour soi. Laissez tomber votre « personnage de médecin » et participez à la vie de votre collectivité en tant que personne ordinaire, même pour un bref moment. Vous verrez, c'est une bonne chose ! C'est incroyable à quel point le 0,5 % de temps que je me réserve durant l'année rend l'autre 99,5 % de l'année plus facile.

Enfin, je dois vous quitter, car c'est mercredi, l'été tire à sa fin, et il est passé 18 h. Comme il a plu, je dois aller vider la cale de mon voilier avant la course ...