

Allez plus loin grâce à Internet...

Est-ce qu'Internet peut m'aider à m'aider anonymement ?

Robert Aubin, bibliothécaire professionnel

Pour les professionnels

La santé et le mieux-être des médecins

<http://policybase.cma.ca/dbtw-wpd%5CPolicyPDF%5CPD98-04F.pdf>

Politique de l'Association médicale canadienne.

La souffrance du soignant

www.souffrance-du-soignant.fr

Définitions, causes et symptômes. Ce site contient aussi les solutions préférées des médecins selon une étude réalisée par la commission Prévention et Santé Publique de l'Union régionale des médecins libéraux d'Île-de-France. Test en ligne pour évaluer les risques d'épuisement professionnel, avec interprétation (non scientifique) immédiate (www.wp01.net/acn/USER_660/www/testez-vous.php).

Stress, burnout, and strategies for reducing them

www.cfp.ca/cgi/content/abstract/54/2/234

Quel est le niveau de stress et d'épuisement des médecins de famille canadiens ? Quelles stratégies prennent-ils pour faire face à ces problèmes ? (Les deux tiers témoignent malgré tout d'un degré élevé de satisfaction).

Doctors as patients: a systematic review of doctors' health access and the barriers they experience

www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=2441513

Cette étude du *British Journal of General Practice* a révélé de grandes ressemblances dans la façon dont les médecins et le public en général accèdent aux soins de santé, en particulier en ce qui a trait aux problèmes de santé mentale.

Kay M, Mitchell G, Clavarino A, Doust J. Doctors as patients: a systematic review of doctors' health access and the barriers they experience. *Br J Gen Pract* 2008; 58 (552) : 501-8.

Balint Groups as a Means to Increase Job Satisfaction and Prevent Burnout among General Practitioners

www.annfammed.org/cgi/content/full/6/2/138

Les omnipraticiens qui ont participé à cette étude affirment que les groupes Balint les ont aidés à augmenter leur compétence interpersonnelle avec les patients, à persister dans leur travail et à trouver satisfaction et stimulation dans leurs relations avec les patients. L'article est accompagné de quatre commentaires intéressants.

MedNet: Confidential Consultation service for doctors by doctors

www.londondeanery.ac.uk/var/career-planning-personal-development/MedNet

Service d'aide psychologique offert aux médecins londoniens. Pour une analyse de ses services, voir www.biomedcentral.com/1741-7015/5/26.

Le médecin malade

www.conseil-national.medecin.fr/?url=rapport/article.php&id=89

Issu d'une commission de l'Ordre national des médecins de France, ce rapport s'attarde sur le retentissement de la maladie sur l'activité du médecin. Il s'intéresse d'abord à la santé physique, aux maladies organiques et aux traumatismes, puis à la santé mentale du médecin et aux affections causées par l'environnement socioprofessionnel.

Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales

www.asstsas.qc.ca

Carrefour de la prévention en santé et sécurité du travail dans le secteur de la santé et des services sociaux du Québec. Comprend documentation et dossiers, conseils et formation, notions d'ergonomie, etc.

Pour le public

La santé psychologique au travail

www.cgsst.com/fra/acceuil-sante-psychologie-travail.asp

Produit par la Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail de l'Université Laval. Nombreuses informations de fond, y compris des tests, des livres, une trousse pratique, etc.

Les perfectionnistes anonymes !

<http://perfectionnistes.wordpress.com>

Pour partager ses trucs et ses victoires, tout en ayant le courage de montrer son côté vulnérable.

Test : Comment je gère mon stress

www.redpsy.com/outils/gerestress.html

Proposé par *Les psychologues humanistes*, cet outil permet de réfléchir à ses moyens habituels de gestion du stress et aux améliorations qu'on pourrait y apporter. ☺