

TAR-ZEN ou consolation à mes frères vaudois

«Si tu t'affliges pour une cause extérieure, ce n'est pas elle qui t'importune, c'est le jugement que tu portes sur elle. Or ce jugement, il dépend de toi de l'effacer à l'instant ...», écrivait l'empereur Marc-Aurèle dans sa 47^e pensée du livre 8. Cette pensée a été reprise par l'école de psychothérapie cognitivo-comportementaliste. Ma situation me déprime ou me rend triste, je vais cesser de contempler mes malheurs et de me perdre dans mes émotions suscitant ces pensées défaitistes qui occupent mon esprit: «tout ça va encore mal finir» me dis-je, et cela me conduit à abandonner la lutte. Pourquoi ne pas me dire: «encore un effort et ça finira bien»?

Prenons un exemple au hasard. Je reçois la nouvelle de l'acceptation du TARMED. Soudain l'inquiétude me saisit et je me dis: «bientôt des ennuis». Je me sers alors un solide whisky, comme le capitaine Haddock. Je repousse le verre en songeant qu'il s'agit là d'une distorsion cognitive nommée «inférence arbitraire». De l'évènement à l'émotion et de la pensée automatique au comportement, je démonte le processus. Comme il dépend de moi d'effacer à l'instant mon jugement, je me dis: «tous ces gens qui ont planché si longtemps sur le tarif ne peuvent pas s'être trompés». Je sens alors un profond apaisement au fond de moi et je vais promener mon chien plutôt que de m'alcooliser. C'est tout simple.

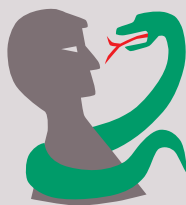
Demain, lorsque j'aurai passé la moitié de mon temps à remplir des cases complexes de tarification, à détailler des diagnostics de comorbidités, de l'ongle incarné au trouble panique en passant par le colon irritable et la peur du cancer, en spécifiant bien quels traitements j'ai prescrits, tout en m'interdisant les prestations auxquelles mes diplômes nombreux ne me donnent pas droit, il est possible que je sente à nouveau une certaine lassitude et qu'automatiquement une pensée noire me fasse accuser la bureaucratie galopante. Il me suffira alors de songer que ce n'est pas moi qui dépouillerai mes statistiques et de voir en un éclair les masses laborieuses et obstinées des assureurs penchées sur des problèmes informatiques insurmontables, pour ressentir à nouveau une joie subite, sans doute un peu cruelle, mais qui me permettra de continuer avec des pensées positives: pendant que les comptables tournent en rond, j'exerce encore mon métier. Les chiens aboient, la caravane passe ...

Donc tout va bien. Qu'on ait voté OUI, qu'on ait voté NON, sachons nous dire qu'un tarif n'est qu'un tarif et que la médecine reste la médecine. C'est avec des pensées positives qu'on lutte contre le stress, et que l'on survit dans le monde tel qu'il est, à en croire nos confrères anglais [1].

Daniel Widmer

Référence

- 1 Chambers R. Survival skills for GPs. Oxon: Radcliffe Medical Press; 1999.



Ärztliche Sorgen-Hitparade

Die Fachzeitschrift «PillenKick» veröffentlichte kürzlich eine repräsentierende Meinungsumfrage des Instituts für statistische Hüftschüsse. Thema waren die Sorgen von Schweizer Ärzten, bei denen auch die Ärztinnen mitgemeint waren. Befragt wurde eine Stichprobe von 37597 Doctores. Bei einer Rücklaufquote von 0,1% hatten die 38 Antwortenden folgende Sorgen (geordnet nach abnehmender Schwere):

1. Keine
2. Andere
3. Übrige
4. Dreifuss
5. Brunner
6. Taxpunkt

mediKUSS