

# Words of inspiration: Putting our best moments in writing<sup>1</sup>

Cet article résume un workshop peu commun: se souvenir d'un moment positif ou d'un plaisir, le mettre par écrit et le partager, dans un dialogue, avec des collègues.

*Ein ungewöhnlicher Workshop: sich an einen positiven Moment, eine Freude erinnern, sie niederschreiben und sie in einem Dialog mit den Kollegen teilen ...*

Au moment de recevoir l'épreuve de cet article, la Nouvelle Orléans, ville gaie, enjouée et ensoleillée il y a encore si peu, se trouve détruite par les eaux. C'est avec une grande tristesse que je suis sa tragédie et que j'imagine toutes les personnes que nous avons rencontré et dont le destin a si brutalement basculé.

*Lilli Herzig*

*Membre de l'UMG Lausanne*

Nous avons participé, avec le Dr T. Bischof, au congrès annuel de la SGIM à New Orleans, grâce à une invitation de la policlinique médicale universitaire de Lausanne (Prof. A. Pécoud et Dr J. Cornuz) que nous remercions chaleureusement ici. Nous avons assisté à de nombreuses séances et workshops, tous d'excellente qualité. Un de ces workshops était différent et nous a particulièrement marqué par son côté innovateur. Nous tenions à partager cette expérience avec vous.

## Putting our best moments in writing ...

Quelle drôle d'idée, quel drôle de titre pour un workshop d'un congrès de médecine interne générale. Pour tout dire, j'étais bien fatiguée lorsque je suis entrée dans cette salle refroidie par une climatisation excessive. Depuis deux jours, nous suivions des sessions plénières et d'abstracts ainsi que des workshops, qui plus est en américain évidemment, ce qui est bien différent de l'anglais auquel je suis habituée, sans compter que le rythme de ce congrès était très soutenu et exigeait toute notre attention. Je m'attendais donc presque à m'ennuyer, incapable de comprendre leur discours lorsque le sujet ne me passionne pas.

## Et voilà que survient la première question des animateurs: «Qui a l'habitude d'écrire son vécu?»

Moi, oui, j'ai l'habitude d'écrire mon journal assez régulièrement et nous étions justement quelques-uns dans la salle à pratiquer une telle activité.

Vint ensuite la consigne: «Décrivez en une vingtaine de minutes une expérience qui vous a marqué, où vous vous êtes sentis bien, où vous avez eu l'impression de vivre quelque chose de particulièrement positif. Décrivez en quoi cette situation a influencé votre pratique ou vos habitudes.» Il s'agissait d'une situation professionnelle, bien sûr.

Cela sort des sentiers battus! Difficile pour nous, francophones, de nous exécuter, le langage étranger devient un obstacle pour exprimer un vécu émotionnel subtil. Mais bon, nous faisons notre possible, comptant sur la courtoisie de nos collègues Américains.

## Trois histoires choisies au hasard

Puis, nous voilà une douzaine autour d'une table, nos histoires posées en tas. Choies au hasard, trois de ces histoires sont lues:

- Un collègue décrit le coma d'une de ses patientes, l'accompagnement de la famille, les émotions vécues lorsque la patiente recommence à bouger un premier membre, médecin et famille partageant alors une histoire pleine de sensibilité et d'émotion.
- Une autre histoire est lue, celle d'un vieux patient, hospitalisé et donc absent de son domicile pendant de longs mois et qui revient à la maison pour mourir. La sensation du toucher de son corps froid, le regard d'un homme connu mais changé car pas revu depuis longtemps, son sourire lorsqu'il dit au docteur: «je suis content de

<sup>1</sup> 28<sup>e</sup> congrès annuel de la SGIM (Society of General Internal Medicine) à New Orleans, Louisiane du 11 au 14 mai 2005

vous revoir» alors qu'il savait que ses heures étaient comptées.

- Puis une histoire d'enseignement aux étudiants dans le cadre du cabinet du médecin généraliste: le plaisir de l'enseignant lorsque il aperçoit des lueurs de compréhension dans les yeux et le cœur de ses étudiants, des étudiants qui découvrent pour la première fois le sens du travail «centré sur le patient».

Après avoir lu ces histoires, un animateur exceptionnel nous a fait parler de nos émotions, de nos souvenirs, de ce que ces histoires réveillaient en nous. L'échange fut riche et passionnant. Il nous a permis de découvrir un côté plus humain et moins scientifique de nos collègues américains, un côté qu'ils semblent cacher farouchement, mais qui les rend bien sympathiques. De plus, ils ont apparemment l'habitude de parler des valeurs positives, ce qui n'est pas forcément le cas pour nous autres Suisses.

Il s'agissait de trois histoires banales, direz-vous, trois histoires que nous avons tous vécues de nombreuses fois dans notre pratique. Trois histoires tout à fait différentes, qui ont pourtant en commun de nous toucher au plus profond de nos êtres. Des histoires qui nous font chaud au cœur, qui nous font rentrer le soir pleins de gratitude pour avoir reçu des cadeaux de bonheur en échange de notre travail.

---

### Mais qui, parmi nous, a pensé une fois à en parler?

---

Qui, parmi nous, les a mises sur papier (excepté peut-être Martin Winckler dans son livre «La maladie de Sachs»)? Qui a eu l'idée de partager ces clin d'œil avec des collègues? Qui a eu l'idée de créer un workshop autour de ces moments clés? Est-ce se vanter que de parler des choses positives, des choses réussies? Peut-être, dans notre société, cela peut-il paraître ainsi.

Nous menons tant de réflexions autour de la culture des erreurs, autour du besoin d'améliorer nos performances, de lutter contre nos insuffisances et pour la qualité. Parler à longueur de journée des drames, des moments ratés, de nos inattentions, de notre mécontentement ou de nos ignorances, nous donne certainement une impression d'insuffisance.

Et bien, prendre le temps de mettre sur papier et d'échanger avec des collègues un vécu positif a déclenché un enthousiasme chez nous que nous avons envie de partager avec vous, chers lecteurs!

---

### En effet, il s'agit d'un remède bien simple et bon marché pour lutter contre le «burn out».

---

Sans doute, il y a des choses à améliorer, mais n'oublions jamais les nombreuses choses que nous faisons très bien et cela peut-être bien plus souvent que nous ne le pensions!

Peut-être devrions-nous songer à introduire une culture de réflexions positives?! Nous sommes chaque fois choqués et attristés lorsque nous entendons parler de catastrophes. Dans les médias, c'est ce qui est relaté. Pourtant, il m'apparaît que nous négligeons trop souvent les qualités existantes, les plaisirs vécus dans nos quotidiens («C'est normal ...»). Pour un peu, je souhaiterais que nous installions une rubrique (pourquoi pas dans PrimaryCare?) où, à tour de rôle, nous décrivions une expérience stimulante, enthousiasmante. Ne serait-ce pas aussi une manière de rappeler à notre «relève» que cela vaut la peine de choisir le métier de médecin (de premier recours), une manière aussi de nous rappeler à nous-même que nous ne sommes pas seulement soumis au risque d'être accusés de ne pas avoir fait suffisamment bien?

J'insiste: la signification de ce workshop était triple: se souvenir d'un moment positif ou d'un plaisir, le mettre par écrit et le partager, dans un dialogue, avec des collègues.

---

### Se souvenir, c'est déjà prendre conscience.

---

Mettre sur papier nécessite une formulation plus précise permettant d'approfondir l'expérience. Partager avec des collègues est une manière formidable de ne pas rester seul, comme cela peut être important en cas d'erreurs. Mais soyons certain que partager des moments de bonheur les amplifie encore.

---

### Ne disons-nous pas qu'un chagrin partagé le divise en deux, alors qu'un bonheur partagé le double?

---

Proverbe à retenir! C'est un des messages que nous rapportons de ce congrès des Etats Unis. Alors, quelqu'un a envie de se lancer?!

---

Dr Lilli Herzig  
Ch. Des Croisettes 8  
CH-1066 Epalinges  
lilli.herzig@hin.ch