

10 règles pour que le médecin survive...

Bruno Fortin, psychologue

1. Ne prenez pas la responsabilité de choses que vous ne pouvez pas contrôler.
2. Vous ne pouvez pas prendre soin des autres si vous ne prenez pas soin de vous-mêmes.
3. Les difficultés sont plus faciles à prévenir qu'à guérir.
4. Lorsque vous devenez préoccupé, concentrez-vous sur ce qui se passe pour vous. (Qu'est-ce que je ressens? Qu'est-ce que je veux? Qu'est-ce que je peux faire à ce sujet?).
5. Demandez du soutien lorsque vous en avez besoin... et donner aux autres la permission de se sentir comme ils se sentent.
6. Dans une situation désagréable, vous avez 4 choix. 1) Quitter la situation, 2) Changer la situation, 3. Accepter la situation en cherchant du soutien et 4) Recadrer la situation en la voyant autrement.
7. Si vous ne faites aucune erreur, vous n'apprenez rien.
8. Lorsqu'une situation tourne mal, identifier les moments clés de choix et décider ce que vous ferez différemment la prochaine fois.
9. À tout moment, vous ne pouvez prendre que les décisions basées sur l'information que vous avez.
10. Vous devez partir d'où le patient est.