



January 2016

À propos de moi

Je m'appelle Kimberly Williams, je suis en deuxième année de résidence (R2) en psychiatrie et je travaille actuellement à Calgary, en Alberta. J'ai fait un baccalauréat ès sciences en pharmacologie suivi d'une maîtrise ès sciences en santé mondiale à l'Université de l'Alberta à Edmonton avant de m'inscrire à la Faculté de médecine de l'Université de Calgary. J'ai obtenu mon diplôme de médecine en 2014.

Pourquoi j'ai choisi la psychiatrie

Honnêtement, je ne m'attendais pas à choisir une carrière en psychiatrie, mais à mesure que j'ai fait l'expérience de différentes disciplines en médecine, il m'est apparu clairement que je voulais continuer dans ce domaine. J'ai une formation en santé publique et en santé mondiale. J'ai étudié les facteurs externes qui ont une incidence sur la santé des individus – les déterminants sociaux de la santé – tant au Canada qu'à l'étranger. En psychiatrie, j'ai vu qu'il serait possible de mettre en pratique mes intérêts tant pour la médecine clinique que pour la santé publique, dans une seule carrière. Je suis aussi fascinée par l'esprit et le cerveau et par les interactions entre les deux. Je souhaite vivement poursuivre une formation en neuropsychiatrie et je crois qu'au cours de ma carrière nous continuerons de voir de nouveaux progrès en recherche qui nous permettront de mieux comprendre le cerveau et la maladie mentale et de mieux la traiter. Pendant mes premières années de résidence, j'ai vraiment été renversée de voir le courage des patients avec qui je travaille et de leur famille face aux maladies mentales qui affectent les gens à tous les stades de la vie.

Vie clinique

En quoi consiste une journée typique de tâches cliniques?

En psychiatrie, les résidents travaillent en étroite collaboration avec un membre du personnel pendant une période prolongée (un à trois mois). Les résidents passent souvent du temps avec des étudiants en médecine qui peuvent aussi être en stage avec le même médecin. J'ai aussi fait des stages avec des résidents d'autres spécialités qui font des stages en psychiatrie, y compris des résidents en neurologie, en médecine d'urgence, en santé publique, en gériatrie et en médecine familiale. À Calgary, les résidents juniors sont de garde environ une fois par semaine, accompagnés ou non d'un étudiant en médecine. Chaque semaine, nous passons du temps avec nos collègues résidents pendant notre demi-journée d'enseignement. Comme il y a souvent d'autres résidents en psychiatrie au même hôpital, nous partageons un bureau et nous nous croisons au cours de la journée.



Honnêtement, je ne m'attendais pas à choisir une carrière en psychiatrie, mais à mesure que j'ai fait l'expérience de différentes disciplines en médecine, il m'est apparu clairement que je voulais continuer dans ce domaine. J'ai une formation en santé publique et en santé mondiale. »

Profil de résidente en psychiatrie – Kimberly Williams

La psychiatrie – Aperçu de l'horaire hebdomadaire										
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi			
06:00	De garde									
07:00	De garde	Revue des consultations avec le précepteur	Revue des consultations avec le précepteur	Revue des consultations avec le précepteur	Revue des consultations avec le précepteur	Revue des consultations avec le précepteur				
08:00		Voir les patients du service de psychiatrie	Voir les patients du service de psychiatrie	Voir les patients du service de psychiatrie	Voir les patients du service de psychiatrie	Voir les patients du service de psychiatrie	Transfert de garde			
09:00	Journée de suivi de la période de garde	Consultations	Tournée interdisciplinaire des patients du service	Consultations	Me rentre à un autre hôpital	Consultations	De garde			
10:00			Consultations					Consultations	Consultations	
11:00										Me rentre à un autre hôpital
12:00								Tournée scientifique		Club de lecture
13:00								Rencontre avec le précepteur de TCC		Enseignement sur une variété de sujets en psychiatrie
14:00			Préparation à la séance de TCC		Tenue de dossiers					
15:00		Tenue de dossiers	Séance de TCC avec le patient	Tenue de dossiers						
16:00			Tenue de dossiers							
17:00										
18:00										
19:00										
20:00										
21:00										
22:00										
23:00										
00:00										

À Calgary, notre première année de résidence est surtout consacrée aux stages dans d'autres spécialités, y compris en médecine interne, en neurologie, en médecine d'urgence, en médecine familiale en pédiatrie. Nous avons des stages très uniques. Par exemple, notre stage en médecine familiale comporte un programme qui subventionne le logement de personnes sans abri qui souffrent d'une maladie mentale. Nous faisons aussi un stage en psychiatrie d'urgence, un stage de deux mois auprès des patients hospitalisés et un stage d'un mois dans le service de psychiatrie médicale, et nous avons un stage optionnel.

Profil de résidente en psychiatrie — Kimberly Williams

Après notre première année de résidence, nous alternons entre les divers stages en consultation interne et externe. Nous passons du temps en surspécialité psychiatrique comme la toxicomanie, la pédopsychiatrie et la psychiatrie gériatrique. Nous travaillons en étroite collaboration avec les psychologues, le personnel infirmier, les ergothérapeutes et les travailleurs sociaux afin d'assurer la prestation de soins optimaux à nos patients.

Pendant la résidence, nous alternons aussi entre les différentes modalités de traitement psychothérapeutique telles que la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), la thérapie de groupe et la thérapie psychodynamique. La formation nous prépare à ces diverses modalités et nous avons des superviseurs désignés en fonction de celles-ci.

Chez les résidents, les périodes de garde sont basées sur un système de points, mais nous avons généralement deux à quatre quarts de garde par mois. Nous sommes sur appel pour toute consultation provenant du service d'urgence, pour les consultations d'urgence au sein de l'hôpital (par exemple à l'unité de soins intensifs) et pour tous les patients des services de psychiatrie, qui comptent généralement deux à quatre unités.

Quels types de stages cliniques sont requis dans votre programme?

En R1, les résidents doivent compléter les blocs stages suivants : deux en médecine interne, deux en neurologie, deux au service de psychiatrie pour les malades hospitalisés, un en psychiatrie d'urgence, un en psychiatrie médicale (patients cogérés en médecine et en psychiatrie), un en médecine familiale et un en médecine d'urgence. Ils doivent aussi faire un stage sélectif en médecine interne et un stage optionnel.

Bien qu'il y ait des lignes directrices sur les stages devant être complétés pour chaque année de résidence, elles offrent une certaine souplesse en fonction des intérêts et de la vie personnelle des résidents.

En R2 et R3, toutes les rotations cliniques de base sont d'une durée de six mois : psychiatrie en milieu hospitalier, psychiatrie en consultation externe, pédopsychiatrie (enfants et adolescents), psychiatrie gériatrique (patients hospitalisés, consultation-liaison et composantes ambulatoires).

La R4 comprend six mois de soins des maladies chroniques (les stages en troubles graves de l'humeur ou en schizophrénie sont courants), trois mois en consultation-liaison (consultations pour les patients d'autres services qui présentent des problèmes psychiatriques) et trois mois de soins en collaboration.

La R5 est surtout consacrée aux stages optionnels, les résidents ayant alors beaucoup de liberté dans le choix de leurs domaines d'intérêts. Par exemple, nous avons des résidents qui s'intéressent à la médecine sportive, à la toxicomanie, à la neuropsychiatrie et à la douleur chronique. Pour ceux qui souhaitent faire une surspécialité, la cinquième année de résidence compte aussi comme première année de *fellowship*.

En plus des stages cliniques, nous devons compléter des modules en psychothérapie longitudinale auprès de patients, par exemple des modules en TCC, en psychodynamique, en thérapie de groupe et familiale et en thérapie interpersonnelle. Les résidents voient habituellement ces patients selon leurs disponibilités à l'horaire.

Quelles caractéristiques de votre personnalité ont été particulièrement utiles dans votre domaine?

Ma curiosité pour ce que vivent les patients, mes compétences en communication et en leadership ont été les plus utiles dans mon travail auprès de patients en psychiatrie. En psychiatrie, il est important d'être capable de travailler en collaboration avec d'autres spécialités, avec les familles et avec les patients. Je crois que ma personnalité énergique est aussi un avantage, particulièrement lorsque je suis de garde.

Quels sont les meilleurs aspects de votre résidence?

Je trouve que les patients en psychiatrie sont très courageux. J'aime beaucoup apprendre à les connaître et à les soutenir pendant leur prise en charge et leur traitement. Tous les patients sont uniques même s'ils souffrent de la même maladie, ce qui pour moi est à la fois stimulant et enrichissant. Nous devons tenir compte non seulement du trouble médical sous-jacent qui peut avoir un impact sur la santé mentale, mais aussi des caractéristiques psychologiques et sociales de leur maladie. J'aime faire des recherches sur tous ces aspects d'une maladie. J'aime faire partie de l'équipe et être dans une spécialité où nous découvrons encore de nouveaux traitements et de nouvelles façons de comprendre la maladie mentale.

Quels sont les plus grands défis de votre résidence?

Je ne trouve jamais que les patients sont difficiles. Mais je trouve souvent que le système est dur. Dans la communauté, il manque souvent d'accès aux ressources que j'aimerais offrir à un patient. Les patients avec lesquels nous travaillons subissent souvent l'effet des déterminants sociaux de la santé, y compris la pénurie de logements, problème que je ne peux pas régler. Il peut être difficile de se composer avec de nouvelles équipes de travail et de prioriser les besoins du personnel et des patients pendant une période de garde, car nous recevons souvent des appels du service de psychiatrie, des unités et d'autres services en même temps.

Quelle question vous pose-t-on le plus souvent au sujet de votre résidence?

« La psychiatrie? Pourquoi diable voudrais-tu t'en aller là-dedans? » Je crois que beaucoup de personnes connaissent mal la psychiatrie et que le public ne fait souvent pas la distinction entre un psychiatre et un psychologue. De nombreuses maladies mentales sont de nature biologique, tout comme dans les autres domaines de la médecine. Nous travaillons dans le cadre d'un modèle bio-psycho-social, alors nous tenons compte des déterminants sociaux de la santé quand nous travaillons avec nos patients. La psychiatrie traite aussi beaucoup de jeunes et elle a un impact réel sur leur capacité à fonctionner en société. Par exemple, la dépression est l'une des causes principales d'invalidité dans le monde. Nous entendons parler de la chirurgie, mais la maladie mentale a aussi de très grandes répercussions sur la population. J'ai rencontré de nombreux patients de mon âge.

Pouvez-vous décrire votre transition de l'externat à la résidence?

J'ai trouvé la transition formidable! À Calgary, nous faisons beaucoup de stages pendant notre première année et l'hôpital compte sept autres spécialités. Les résidents forment une petite famille. Il est agréable d'être entourés des mêmes résidents et d'apprendre de ceux des autres spécialités. J'ai aimé avoir un peu plus de responsabilités, tout en étant encore bien encadrée.

Quels sont vos plans de pratique futurs?

Je prévois faire une surspécialité en neuropsychiatrie pour pouvoir éventuellement travailler dans ce domaine auprès de patients hospitalisés. J'espère enseigner en centre universitaire et continuer à effectuer des recherches dans le domaine de la santé mentale mondiale.

Comment sont vos collègues résidents, et comment interagissez-vous?

Mes collègues résidents sont fantastiques! Nous avons tous des intérêts très différents, mais nous aimons passer du temps ensemble. Nous nous soutenons les uns les autres, au besoin. Nous allons en retraite en montagne deux fois par année, et nous faisons toujours une activité amusante comme la descente en eau vive. Notre département organise un événement social amusant chaque automne ainsi que de nombreuses autres activités sociales. Nous participons ensemble à la conférence de l'Association de psychiatrie de l'Alberta, qui organise une soirée à l'intention des résidents. Plusieurs d'entre nous participent aussi chaque année à la conférence de l'American Psychiatric Association.

Activités non cliniques

Quels sont vos intérêts autres que cliniques (activités de leadership ou de recherche, par exemple)?

Je participe actuellement à plusieurs activités de leadership. Je suis membre de la direction de l'Association professionnelle des médecins résidents de l'Alberta (PARA) et je représente la PARA en qualité d'observateur au conseil d'administration de l'Association médicale de l'Alberta. Je siège au Conseil d'administration de Médecins résidents du Canada, je copréside le Comité sur la pratique de MRC et je suis directrice pour les affaires médico-sociales du Réseau des médecins en formation de l'Association médicale mondiale.

En recherche, je travaille à un projet sur la fatigue chez les résidents en collaboration avec un résident en médecine interne et j'analyse des données de stimulation cérébrale profonde dans le cadre d'une étude sur la dépression menée à Calgary. Enfin, je fais partie d'une équipe qui a lancé un projet collaboratif à Mwanza, en Tanzanie, pour contribuer à la réorganisation du volet de formation en psychiatrie du programme d'études de médecine de premier cycle et du volet de formation en santé mentale du programme de maîtrise en santé publique. Dans le cadre de ce projet, nous avons lancé une collecte de fonds pour appuyer un médecin résident de la Tanzanie qui fait actuellement sa formation en psychiatrie au Kenya et retournera pratiquer ensuite dans son pays.

Décrivez votre équilibre entre le travail et la vie personnelle? Comment y arrivez-vous?

Mon équilibre entre mon travail et ma vie personnelle est adéquat. Je participe à des activités hors-programme ce qui veut dire que je suis généralement très occupée. Cela dit, je crois que la plupart des résidents s'impliquent dans des activités hors-programme. Je veille à prendre du temps pour faire de l'exercice, puisque cela contribue à réduire mon stress lié au travail. Je veille aussi à être « présente » pendant le temps que je choisis de passer avec mes amis ou ma famille. J'utilise toujours des listes et mon calendrier pour m'assurer d'avoir du temps pour des activités en dehors de la médecine. Je suis une fervente adepte de la course à pied et je complète quelques demi-marathons par année. J'ai aussi d'adorables nièces et neveux et je fais de mon mieux pour les voir aussi souvent que possible. J'aime aussi faire de la photographie, pour me divertir.



Pour de plus amples renseignements :

Le site web de l'Association médicale canadienne présente les profils de plus de 35 spécialités médicales. Chacun contient des renseignements sur les exigences en matière de formation, les tendances démographiques au sein de la spécialité, les pratiques des spécialistes, le taux de satisfaction et plus. Disponibles (en anglais) en ligne à l'adresse <https://www.cma.ca/fr/Pages/specialty-profiles.aspx>.

Guide des résidences (Fédération médicale étudiante du Québec), disponible ici : <http://www.fmeq.ca/nouvelles-et-communiques/guide-des-residences/>

Canadian Medical Residency Guide (en anglais), disponible ici :

<http://medicine.dal.ca/content/dam/dalhousie/pdf/faculty/medicine/departments/core-units/student-affairs/RBC-2011-Canadian-Medical-Residency-Guide.pdf>

Avertissement : Ces profils de spécialité illustrent quelques facettes de la vie de certains résidents en particulier et présentent leurs perspectives personnelles sur les défis, les possibilités et les avantages de la spécialité qu'ils ont choisie. Ces points de vue ne sont pas nécessairement ceux de tous les résidents, puisqu'il existe une très grande diversité dans les modes de vie, les expériences et les intérêts chez les résidents de chaque spécialité.