



Mai 2017

## À propos de moi

Je m'appelle Amanda Ritsma. Je suis en deuxième année de résidence (R2) en psychiatrie à l'Université McMaster, au campus satellite de Waterloo. J'ai grandi à Tavistock, en Ontario, et j'habite actuellement à Guelph (Ont.), où j'ai obtenu un baccalauréat spécialisé en psychologie avec mineure en Études de la famille et de l'enfant. Je suis ensuite déménagée dans la région du « fer à cheval doré », pour suivre ma formation médicale à l'Université McMaster.

## Pourquoi j'ai choisi la psychiatrie

La psychiatrie me donne l'occasion de passer du temps avec mes patients. Parfois, je passe des heures avec une seule personne, à écouter son histoire. Nos patients se montrent incroyablement vulnérables et cette confiance qu'ils nous accordent est une belle leçon d'humilité. La psychopathologie me fascine aussi et chaque jour est véritablement une nouvelle aventure.

## Vie clinique

### En quoi consiste une journée typique de tâches cliniques?

Voici des exemples de mes horaires quotidiens et hebdomadaires typiques en R2 en psychiatrie.

Psychiatrie – Une journée typique	
0845 - 0915	Recevoir le transfert du personnel infirmier, voir aux choses urgentes, préparer les patients qui obtiendront leur congé.
0915 - 1700	Voir les patients, travailler avec le personnel interdisciplinaire; communiquer avec les familles au moyen d'appels téléphoniques ou de rencontres en famille; faire du rattrapage de paperasse (résumés de congé, etc.)



*En psychiatrie, nos patients se montrent incroyablement vulnérables et cette confiance qu'ils nous accordent est une belle leçon d'humilité.*

### Quels types de stages cliniques sont requis dans votre programme?

Les stages de notre programme sont imposés par le Collège royal des médecins et chirurgiens. Notre première année est une année de formation clinique de base et nous alternons dans nos stages entre les diverses spécialités, comme dans un internat. Nous complétons deux blocs-stages en médecine interne et un bloc chacun en neurologie de l'adulte, en neuroradiologie, en neurologie pédiatrique, en médecine familiale et en médecine d'urgence, et divers stages en psychiatrie comme en toxicomanie ou en psychiatrie d'urgence. Nous avons aussi un stage optionnel et deux stages sélectifs, dont l'un peut être en psychiatrie.

# Profil d'une résidente en psychiatrie – Amanda Ritsma

Psychiatrie – Aperçu de l'horaire hebdomadaire							
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
06:00							
07:00							
08:00							
09:00		Recevoir le transfert du personnel infirmier	Tournées avec l'équipe interdisciplinaire	Séances scientifiques	Recevoir le transfert du personnel infirmier	Recevoir le transfert du personnel infirmier	Quart de garde de fin de semaine, de 9 h à 23 h, une fois par mois
10:00		Soins aux patients		Supervision en psychothérapie	Soins aux patients	Soins aux patients	
11:00							
12:00		Lunch	Rencontre des médecins de Homewood	Séances de formation additionnelles (entrevues de diagnostic, préparation aux ECOS, etc.)	Lunch	Lunch	
13:00		Soins aux patients	Soins aux patients		Soins aux patients	Soins aux patients	
14:00				Programme de base			
15:00							
16:00							
17:00					De garde (17 h à 23 h) à l'hôpital local		
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
00:00							

En deuxième année, nous nous consacrons à la consultation en psychiatrie auprès des patients adultes (six mois en consultation externe et six mois auprès de patients hospitalisés). Je divise mon bloc de consultation externe auprès des adultes entre l'Association canadienne pour la santé mentale et les Services de santé de l'Université de Waterloo. J'ai effectué mon stage auprès de patients hospitalisés au Centre de santé Homewood de Guelph.

En troisième année, nous devons effectuer un stage de six mois en pédopsychiatrie et six mois en psychiatrie gériatrique.

En quatrième année, nous consacrons six mois aux soins chroniques, trois mois à la consultation-liaison et trois mois aux soins en collaboration.

En cinquième année, nous avons une année de stages optionnels et sélectifs qui nous permettent d'accroître les compétences que nous souhaitons acquérir avant d'avoir terminé notre formation de résidence.

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

Tout d'abord, je crois qu'il est important de faire preuve d'empathie, peu importe ce que le patient vous présente. Il est aussi important d'être patient, parce qu'en psychiatrie, nous n'obtenons généralement pas de résultats immédiats.

Enfin, il est important de savoir prendre soin de soi et de consacrer du temps à notre santé personnelle. Comme nous sommes confrontés au quotidien à des questions souvent difficiles, il est essentiel d'avoir un exutoire.

## Quels sont les meilleurs aspects de votre résidence?

J'aime vraiment le temps que je passe avec mes patients et les stages que je suis en train de compléter. J'aime aussi les activités parascolaires qui ont été offertes tout au long de ma formation. Grâce à ces occasions, j'ai pu m'initier à beaucoup de différents aspects de la psychiatrie et je sais que cela fait de moi une résidente plus polyvalente. Je suis aussi très reconnaissante de l'accent mis sur l'importance de s'occuper de soi-même et sur le bien-être des résidents. Je crois que cela permet d'adopter d'excellentes habitudes pour l'avenir.

## Quels sont les plus grands défis de votre résidence?

Il peut parfois être difficile de tout équilibrer. En plus de consacrer du temps et de l'énergie à être une bonne résidente, je veux aussi continuer d'être une bonne amie, une bonne fille, une bonne sœur, et ainsi de suite.

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

On me demande souvent : « Est-ce que tu crois que tu as fait le bon choix? » Ou : « Combien de temps te reste-t-il? » Mes réponses à ces deux questions ont tendance à être interminables.

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

La transition de l'externat à la résidence est excitante et terrifiante. La perspective de devenir un médecin et d'être capable de signer des ordonnances qui ne seront pas cosignées par une autre personne est un concept qu'il est vraiment difficile d'apprécier. Cependant, ce qui rend la transition terrifiante est aussi ce qui la rend excitante. Lorsque je suis devenue une résidente, j'ai ressenti un nouveau sentiment de responsabilité envers mes patients, accompagné d'une plus grande satisfaction. La transition n'est assurément pas facile, mais dans un programme bien encadré, c'est une période stimulante.



*Lorsque je suis devenue une résidente, j'ai ressenti un nouveau sentiment de responsabilité envers mes patients, accompagné d'une plus grande satisfaction. La transition n'est assurément pas facile, mais dans un programme bien encadré, c'est une période stimulante.*

## Quels sont vos plans de pratique futurs?

Cela me semble trop lointain pour que je puisse répondre. Mon objectif actuel est de poursuivre une formation postdoctorale en pédopsychiatrie. J'aimerais avoir une pratique variée – je m'intéresse aux doubles diagnostics, aux troubles alimentaires et à la toxicomanie. Il serait formidable de trouver une façon d'incorporer chacun de ces aspects de la psychiatrie dans ma future pratique. Cependant, je suis toujours ouverte à de nouvelles orientations.

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

Je me considère comme la personne la plus chanceuse en ce qui concerne mon programme de résidence. Je suis au campus satellite de l'Université McMaster à Waterloo, et nous sommes un petit groupe de résidents. Nous interagissons en tant qu'amis et collègues. Notre groupe comprend des représentants sociaux qui organisent des événements allant des tournois de ballon-chasseur aux séances de boulangerie dirigées par les résidents. Nous favorisons un environnement collégial fondé sur le respect mutuel et sur le réel plaisir d'être en compagnie les uns des autres.

Nous avons aussi une réelle passion pour la psychiatrie. Nous organisons aussi des événements purement éducatifs auxquels tous les résidents collaborent.

## Activités non cliniques

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

J'ai tendance à trop m'impliquer dans les activités parascolaires. Cependant, c'est l'un des moyens que j'utilise pour trouver un équilibre. Lorsque j'ai une journée difficile, les activités parascolaires m'aident à me rappeler pourquoi j'ai fait certains choix. Je suis actuellement l'enseignante en chef de notre campus et je deviendrai bientôt responsable de la distribution des heures de garde. J'assumerai aussi les fonctions de présidente de notre association de résidents. Je préside quelques comités qui abordent la psychiatrie à partir de perspectives plus larges que celle des activités cliniques quotidiennes. Nous formons aussi un groupe, appelé McMust, en partenariat avec des résidents en psychiatrie à l'Université Mbarara, en Ouganda. Je m'implique aussi beaucoup dans l'enseignement et dans le mentorat auprès des étudiants en médecine ainsi que dans l'élaboration de programmes et dans l'éducation au niveau de la résidence. Mon implication auprès de MRC est fondée principalement sur la résilience et sur le mieux-être des résidents; je m'intéresse particulièrement au mieux-être des résidents et des médecins.

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

Je trouve que je dois choisir les choses qui ont le plus de signification pour moi et que je dois les mettre dans mon horaire hebdomadaire au même titre que les exigences de mon programme de formation. Garder le contact avec mes amis et ma famille est important pour moi, je planifie donc mes projets de dîners des semaines à l'avance. Comme j'aime aussi beaucoup cuisiner, j'essaie de le faire le plus souvent possible.

Je consacre la majeure partie de mes congés aux voyages. J'essaie donc d'étaler mes jours de vacances le plus possible pour profiter de bonnes périodes de congé. J'ai aussi commencé à me donner la permission de dire non aux engagements sociaux, si ceux-ci me semblent plutôt être une obligation. Cela me donne plus de temps à moi, pour récupérer. J'essaie d'être consciente de ce dont j'ai besoin dans le moment présent, pour me sentir en équilibre. Est-ce que j'ai besoin de prendre contact et de passer du temps avec des gens, ou plutôt de prendre plus de temps pour moi?



### 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.*