



Septembre 2017

À propos de moi

Bonjour! Je m'appelle Andreea Gheorghe et je suis actuellement en deuxième année d'un programme de résidence de cinq ans en psychiatrie à l'Université de Toronto. Je suis originaire de la Roumanie, mais j'ai déménagé au Canada lorsque j'étais très jeune et j'ai grandi à Vancouver (en Colombie-Britannique). Après avoir complété trois années d'études de premier cycle à l'Université de la Colombie-Britannique, j'ai été admise à sa Faculté de médecine. Ainsi, j'ai entrepris le parcours qui me permettrait de réaliser le rêve de ma vie.

Pourquoi j'ai choisi la psychiatrie

J'ai adoré la psychiatrie dès le début! C'est un nouveau domaine en plein essor qui offre d'énormes possibilités de contributions durables et de progrès en son sein. Elle attire les gens qui ont une grande curiosité, ceux qui aiment se demander « mais pourquoi ? ». Cette spécialité m'offre la stimulation mentale que je recherche et c'est aussi l'une des rares disciplines où il est encore possible de combiner la technique artistique à la science et la logique.

Vie clinique

En quoi consiste une journée typique de tâches cliniques?

Dépendamment des rotations, mes journées peuvent beaucoup varier. L'horaire suivant représente une journée typique lorsque je travaille en clinique externe de psychiatrie.

Psychiatrie – Une journée typique

8:00 – 8:45	Lire les courriels et y répondre, étudier les dossiers des patients nouvellement référés, lire les dossiers des patients, examiner les résultats des tests de sang ou d'imagerie et revoir mon horaire de la journée.
9:00 – 10:00	Réservé aux consultations pour les nouveaux patients.
10:00 – 12:00	Rendez-vous de suivi, généralement d'une durée de 20 à 40 minutes.
12:00 – 1:00	Dîner.
1:00 – 3:00	Rendez-vous de suivi ou consultations en psychothérapie (TCC, thérapie psychodynamique, etc.).
3:00 – 5:00	Travail de bureau, dictées, organisation des rendez-vous des prochaines semaines, lecture d'articles portant sur de nouvelles recherches ou lignes directrices.



La psychiatrie est l'une des rares disciplines où il est encore possible de combiner la technique artistique à la science et la logique.

Profil d'une résidente en psychiatrie – Andreea Gheorghe

Psychiatrie – Aperçu de l'horaire hebdomadaire							
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
06:00	De garde						
07:00							
08:00		Rattrapage	Rattrapage	Journée de formation	Rattrapage	Rattrapage	
09:00		Nouveaux patients en consultation	Nouveaux patients en consultation sous la supervision d'un médecin		Suivis	Suivis	
10:00		Follow-ups	Follow-ups				
11:00							
12:00		Dîner	Dîner			Dîner	Dîner
13:00		Conférences scientifiques	Suivis			Supervision en psychothérapie	Travail de bureau
14:00		Patients en psychothérapie					
15:00					Conférences scientifiques hebdomadaires		
16:00		Travail de bureau	Travail de bureau				
17:00							

Quels types de stages cliniques sont requis dans votre programme?

La première année de résidence est un internat en rotation qui comporte plusieurs stages hors service obligatoires. Pendant l'année, nous complétons un mois en neurologie, un mois en neurologie cognitivo-comportementale, deux mois à l'unité d'enseignement clinique (UEC), un mois en médecine d'urgence, un mois en pratique familiale, un mois en soins palliatifs et un mois en médecine des toxicomanies. Nous avons aussi un mois de psychiatrie d'urgence, un mois de psychiatrie de consultation-liaison et deux mois de stages électifs.

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

Je crois que mon ouverture d'esprit et ma curiosité ont été mes atouts les plus importants jusqu'à présent dans le domaine de la psychiatrie. En tant que résident(e) dans cette discipline, il est important d'aimer la communication et l'interaction avec les gens. C'est aussi essentiel de s'intéresser vivement aux aspects de psychothérapie et de neurobiochimie de la psychiatrie.

De plus, il est vital de voir ce domaine comme une collaboration continue entre des médecins de diverses spécialités, le personnel infirmier, les pharmaciens et les travailleurs sociaux. Si vous avez beaucoup d'entregent, une grande curiosité et que vous aimez tout ce qui se rapporte à l'esprit et à ses complexités, alors ce domaine est pour vous!

Quels sont les meilleurs aspects de votre résidence?

En vérité, je n'ai que de bons mots à dire au sujet de mon programme de résidence! Je me sens appuyée et encouragée, et je suis chanceuse d'être entourée de collègues extraordinaires. Le meilleur aspect de ce programme est l'importance

accordée au bien-être des résidents et à l'équilibre travail-vie personnelle. Nous avons de très bons horaires de garde (2 à 3 périodes par mois) et des dîners hebdomadaires pour les résidents. Notre programme organise également des événements mensuels pour nous permettre de côtoyer nos collègues résidents et d'apprendre à les connaître. Nous avons une cohorte de résidents fantastique et des médecins remarquables parmi lesquels nous travaillons et auprès de qui nous apprenons.

Quels sont les plus grands défis de votre résidence?

Effectuer les rotations hors programme obligatoires de la première année. Lorsque vous entrez en deuxième année de résidence, vous travaillez seulement en psychiatrie et un grand nombre de responsabilités vous sont confiées. Au début, cela peut être intimidant, mais c'est un défi sans pareil et la courbe d'apprentissage finit par vous pousser à accélérer votre croissance.

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

« Vous ennuyez-vous de la "vraie" médecine? »

C'est une question que mes collègues issus d'autres disciplines médicales me posent très souvent, de même que d'autres personnes dans la communauté. Je réponds que la psychiatrie est assurément un domaine particulier de la médecine, mais qu'il faut avoir énormément de connaissances en médecine afin d'y travailler. Nous examinons les tests de sang de nos patients de façon routinière et nous devons connaître les interactions entre les médicaments psychiatriques et non psychiatriques, ainsi que les manifestations psychiatriques des maladies physiques.

En travaillant au service de consultation-liaison, nous avons la possibilité de travailler auprès de populations très ciblées de patients hospitalisés, où nous devons régulièrement faire appel à nos connaissances en psychiatrie et en médecine. Dans l'ensemble, je dirais que la psychiatrie est une discipline où nous avons l'occasion incroyable de réunir l'art de la psychothérapie et les dimensions médicales des soins des patients.

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

En ce qui me concerne, la transition en première année de résidence a été facile. Je me suis sentie dépassée durant la troisième et la quatrième année de mon externat avec les longues heures, les périodes de garde, les examens incessants et le stress associé au jumelage du CaRMS.

En dépit des périodes très occupées, ma première année de résidence constituait une amélioration nette sur le plan de la qualité de vie et de l'équilibre travail-vie personnelle. Les résidents reçoivent un nombre substantiel de journées de vacances, de journées de perfectionnement professionnel et de congés de maladie. Ainsi, nous avons la possibilité de prendre congé, de relaxer, de nous rétablir et de profiter de la vie en dehors de la médecine.



J'aime la collaboration avec les autres professionnels de la santé et aussi la gestion des cas psychiatriques aigus et graves. La rencontre de la médecine, de la neurologie et de la psychiatrie me fascine, et j'envisage devenir candidate au titre d'Associée en psychiatrie de consultation-liaison ou en neuropsychiatrie.

Quels sont vos plans de pratique pour l'avenir?

Étant donné que c'est le début de ma carrière, j'ai très hâte de voir toutes les possibilités qui se présenteront. Jusqu'à présent, je m'intéresse davantage à la psychiatrie de consultation-liaison, la psychiatrie d'urgence et la clinique externe de psychiatrie. Ma vision se constitue d'une pratique variée où j'aurai la chance d'être une participante active dans la communauté de la psychiatrie et dans le monde universitaire.

J'aime la collaboration avec les autres professionnels de la santé et aussi la gestion des cas psychiatriques aigus et graves. La rencontre de la médecine, de la neurologie et de la psychiatrie me fascine, et j'envisage devenir candidate au titre d'Associée en psychiatrie de consultation-liaison ou en neuropsychiatrie. Je m'intéresse aussi beaucoup à l'enseignement et au mentorat, et j'espère pouvoir incorporer ces dimensions à ma pratique future.

Décrivez vos collègues résidents et vos interactions avec eux.

Mes collègues résidents sont formidables! Dans notre programme de résidence, la cohorte est considérable : c'est la plus grande en Amérique du Nord, avec 36 à 38 résidents par année. Malgré tout, nous sommes très solidaires et nous nous fréquentons souvent en dehors du travail. Nous avons aussi des journées de formation où nous avons la possibilité de nous rencontrer et d'interagir. Durant nos rotations, nous sommes souvent placés au même endroit que nos collègues de la cohorte, ce qui rend cette résidence beaucoup plus agréable. Dans l'ensemble, mes camarades de résidence sont très encourageants, attentifs et accueillants.

Activités non cliniques

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

J'ai toujours été très intéressée à l'enseignement et au mentorat. L'an dernier, j'ai participé au programme PsychLE coordonné par la Faculté de médecine de l'Université de Toronto, et j'ai eu l'occasion d'interagir avec des étudiants en médecine intéressés par la psychiatrie et de leur offrir du mentorat. J'ai aussi participé à la création du cours sur les troubles de la narration et de la personnalité à l'intention des étudiants en médecine de l'Université de Toronto.

Avant ma résidence, j'ai représenté activement les étudiants en médecine intéressés à la psychiatrie en occupant un des postes à la présidence de PsychSIGN. Cette organisation, affiliée à l'Association des psychiatres du Canada et à l'American Psychiatric Association, permet aux étudiants d'explorer le domaine de la psychiatrie.

Durant ma résidence, j'ai continué à m'intéresser au leadership et à la représentation, en qualité de coreprésentante de la R1 auprès de la Psychiatry Residents' Association of Toronto (PRAT). Je continuerai à faire ce travail en tant que Directrice des événements de la PRAT cette année.

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

Je préconise et je crois fermement à l'atteinte d'un bon équilibre travail-vie personnelle. Je crois, d'une part, qu'arriver à cet équilibre est un choix, et d'autre part, que c'est le résultat direct d'une bonne gestion de son temps et de l'attribution d'une priorité égale à notre travail et à notre vie personnelle. En dehors du travail, j'aime lire, aller au gym et cuisiner. Les activités de plein air me plaisent également, et j'adore tout particulièrement les étés à Toronto pour cette raison.

J'accorde une grande valeur à mes relations avec mes amis et ma famille, et j'entretiens ces liens. Je crois que notre satisfaction dans notre vie en dehors du travail contribue directement à la productivité de notre carrière et à la satisfaction que nous en tirons. Durant les périodes difficiles, j'adopte diverses stratégies, mais j'ai toujours recours aux communications avec les personnes qui me sont proches et qui peuvent m'offrir du soutien.

Je crois aussi que le maintien d'un bon niveau d'activité physique aide beaucoup notre résilience globale. Bref, c'est extraordinaire de faire partie d'un programme de résidence qui offre tant de soutien, car nous avons de nombreux programmes de bien-être et de personnes-ressources auxquels nous pouvons faire appel si nous en avons besoin.



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 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, 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.