



Juin 2019

À propos de moi

Je suis né et j'ai grandi à Edmonton, en Alberta. J'ai fait trois ans pour obtenir une Licence en Immunologie et en infectiologie à l'Université de l'Alberta, puis j'ai fréquenté la *Cumming School of Medicine* de l'Université de Calgary, promotion 2016. Actuellement, je termine ma deuxième année en psychiatrie à l'Université du Manitoba.

Pourquoi j'ai choisi psychiatrie

J'ai toujours eu une grande curiosité pour les histoires des gens car je crois que nos histoires façonnent notre bien-être. À une époque où la médecine met l'accent sur l'efficacité, j'ai été attiré par un domaine particulièrement proche du processus de guérison. Bien que la psychiatrie ne produise pas la même poussée d'adrénaline que d'autres domaines médicaux, j'aime forger avec mes patients, une relation plus concentrée et intime qui mène à la croissance et au rétablissement. Dans l'ensemble, la psychiatrie est un art de la médecine et je suis impatiente de perfectionner mon art jusqu'à ma retraite.

Vie clinique

En quoi consiste une journée typique de tâches cliniques?

La psychiatrie est un domaine unique et varié de la médecine, et notre formation reflète merveilleusement cette qualité. Nous avons des rotations de base plus longues (habituellement de 3 à 6 mois), qui englobent également des composantes longitudinales de la formation. Le résultat de cette combinaison est que nos jours sont bien différents. En général, je m'attends à quelques heures de contact direct avec le patient dans le cadre de ma formation de base et en psychothérapie, ainsi qu'au temps de supervision qui leur est associé. Parmi les autres éléments communs qui viendront s'ajouter à mon horaire, mentionnons le temps facultatif longitudinal dans la communauté, le temps consacré à la recherche et aux études protégées, et les exigences en matière de service. Avec ce mélange de pratique clinique, je pense qu'il est essentiel de perfectionner mes aptitudes en gestion du temps, mais heureusement que je suis toujours sur le « qui-vive » et enthousiasmée par ma journée.



J'ai été attiré par un domaine particulièrement proche du processus de guérison ...j'aime forger, avec mes patients, une relation plus concentrée et intime qui mène à la croissance et au rétablissement"

Profil d'une résidente en psychiatrie — Audrey Nguyen

Aperçu de l'horaire hebdomadaire							
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
06:00							
07:00							
08:00		Examen des dossiers	Suivi ambulatoire	Suivi Psychodynamique à Long terme	Suivi ambulatoire		
09:00		Consultation externe	Supervision en Clinique Externe	Demi-journée Académique / Recherche	Cartographie	Consultation ambulatoire	Yoga
10:00					Suivi ambulatoire	Tours inter-services	Bien-être
11:00	Etudier	Suivi ambulatoire	Visites			Suivi ambulatoire	
12:00		Appel de jour	Transport	Réunion PRAM			
13:00				Thérapie familiale	Transport	Cartographie	Psychothérapie de soutien
14:00					Consultation ambulatoire	Suivi ambulatoire	Supervision
15:00				Psychodynamique à long terme Supervision			Suivi ambulatoire
16:00	Travail de RDoC		Réunion PARIM	Cartographie	Transport	Cartographie	
17:00		Cartographie		Transport	Appel	Transport	Événement Social
18:00	Bien-être	Gym	Travail PARIM	Réunion PARIM		Événement Social au Travail	
19:00							
20:00		Travail PARIM					
21:00							
22:00							
23:00							
00:00							

Quels types de stages sont-ils requis dans votre programme?

L'Université en Psychiatrie du Manitoba dispose d'une solide année d'internat rotative R1 comprenant cinq rotations en service (Bloc Electif, recherche, Unité de Soins Intensifs Psychiatriques (USI), Psychiatrie d'Urgence, Médecine des Toxicomanies) et sept rotations hors service (Unité d'Enseignement Clinique en Médecine Interne (UEC), UTC pédiatrique, Bloc Eletif, Médecine d'Urgence, Neurologie, Neuroradiologie et Médecine Familiale), et 4 semaines de vacances. La formation en psychothérapie psychodynamique à long terme débute en première année, ce qui est unique dans notre programme.

Les années précédentes sont assez semblables d'un bout à l'autre du pays. Par exemple, en deuxième année, nous nous concentrons sur la psychiatrie générale pour adultes divisée en blocs de six mois de travail ambulatoire et hospitalier. Encore une fois, les facteurs distinctifs de mon programme sont l'accent mis sur la formation en psychothérapie tout au long de la résidence. Chaque année, nous organisons également des cours facultatifs dans la communauté pour explorer différentes branches de la psychiatrie.

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

Les traits de personnalité qui m'ont aidé en psychiatrie comprennent mon attention aux détails (ou si vous êtes en psychiatrie, ma «compulsion obsessionnelle»), mon empathie et ma compréhension, et mon attitude de dur labeur. Je pense que si vous êtes passionné par l'endroit où vous souhaitez aller en médecine, cela vous mènera très loin, quel que soit le domaine.

Quels sont les meilleurs aspects de votre résidence?

Mes co-résidents ! La psychiatrie à l'Université du Manitoba est un programme suffisamment vaste pour que nous ayons amplement l'occasion d'apprendre et de nous lier d'amitié avec de nombreux résidents, mais pas au point de nous sentir loin les uns des autres. Je passe régulièrement mes fins de semaine ou mes soirées avec des co-résidents à faire de l'épicerie, des séances d'étude ou des journées de farniente sur la plage. C'est une bénédiction d'avoir le soutien et le mentorat d'autres résidents.

Quels sont les aspects les plus difficiles de votre rôle actuel?

Le premier défi de la psychiatrie est de savoir comment maintenir sa résilience malgré le fait de faire partie d'histoires de patients difficiles. Il s'agit d'un équilibre entre rester empathique et présent dans la vie de nos patients sans être complètement consumé par leurs histoires. Aussi, notre programme forme les résidents dans diverses modalités psychothérapeutiques dès notre première année. Cette formation solide nous donne de l'ampleur, mais exige également une gestion efficace de notre temps ainsi que de nos échéanciers.

Quelle question vous pose-t-on le plus souvent au sujet de votre décision de choisir une carrière non clinique?

Je pense que les étudiants en médecine sont curieux de choisir la psychiatrie en général. Je vous conseille de trouver un domaine de la médecine qui vous intrigue. Pour moi, j'aimais beaucoup de domaines diversifiés de la médecine, mais la psychiatrie était la plus intéressante. Chacun définira différemment ce qui est intéressant et cela devrait aussi vous aider dans votre découverte de la Médecine. Trouvez un domaine qui suscitera toujours votre curiosité 5, 10, 15 ans plus tard.

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

Le passage de l'externat à la résidence est un tourbillon d'émotions. C'était un au revoir doux-amer de ma province natale qui déménageait dans une nouvelle ville. Cependant, je me suis rappelé que j'allais vers un programme très respecté et que je serais un médecin plus complet à la fin de ma formation. Une façon d'aider à réduire le choc du début de la résidence serait d'ajouter lentement plus de responsabilités (que ce soit en réalité ou non) à votre assiette pendant l'externat. Je conseille régulièrement des étudiants en médecine en leur posant des questions telles que : « Comment aborderiez-vous ce problème si vous étiez le résident de garde ? » De même, posez des questions ! C'est la seule façon d'apprendre. Enfin, soyez assuré que votre formation vous a préparé à cette transition et qu'on s'attend à ce que vous vous sentiez un peu nerveux. Vous avez toujours une équipe pour vous soutenir.



La psychiatrie est un domaine unique et varié de la médecine, et notre formation reflète merveilleusement cette qualité.”

Activités non cliniques

Quels sont vos intérêts professionnels autres que cliniques?

J'ai beaucoup trop d'intérêts ! J'ai toujours eu une passion pour l'éducation médicale et je veux continuer à enseigner la communication et la santé mentale. Mon autre amour non clinique est le leadership médical, et j'ai la vive intention de poursuivre mon travail au sein d'associations et/ou de collègues.

Décrivez votre équilibre entre le travail et la vie personnelle?

L'équilibre travail-vie personnelle est un objectif permanent ! Je continue à poursuivre mes passions et mes passe-temps et cela aide à renforcer mon humeur. J'ai appris que le fait d'établir des priorités et de prévoir du temps pour me ressourcer fait de moi un médecin plus efficace. Bâissez une équipe de soutien solide pour vous-même. Je trouve que mes mesures de soutien m'aident à prendre du recul lorsque je suis trop étroitement concentrée.

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.