



Comment change-t-on la culture ? Nous commençons par changer le langage.

La médecine a besoin d'un changement culturel pour répondre aux facteurs individuels et systémiques qui mènent à l'épuisement. Changer notre langage pour se soutenir mutuellement, au lieu d'invalider ou de diminuer nos difficultés respectives, est la première étape dans la création d'une culture de bien-être.

	Invalidier	contre	valider
<p>Tu as l'air fatiguée, Brianna.</p> <p>Je suis tellement épuisée à cause du travail de garde.</p>	<p>Au moins, ce n'est pas une journée sur deux comme dans mon temps.</p> <p>...</p> <p>Elle se sent seule.</p>	<p>C'est vrai que c'est difficile. Nous sommes tous passés par là. As-tu des moyens pour réduire ton stress ?</p> <p>Elle se sent soutenue.</p>	

	Invalidier	contre	valider
<p>Tous les enjeux sociaux et les émotions difficiles liés aux soins palliatifs sont des fardeaux pour moi.</p>	<p>Et puis ? Ils meurent de toute façon. Au moins, tu n'as pas la vie des patients littéralement entre tes mains !</p> <p>!</p> <p>Il se sent triste et seul.</p>	<p>Je me sens également anxieux dans la salle d'opération. Tes résidents seniors peuvent peut-être te donner des conseils.</p> <p>Il ressent un sentiment de solidarité.</p>	

	Invalidier	contre	valider
<p>Salut Mary. Je ne peux pas visiter les patients avec toi samedi. C'est notre semaine du bien-être des étudiants et j'en profite pour aller visiter ma famille.</p>	<p>Ça fait très longtemps que je n'ai pas vu ma famille. Les étudiants en médecine ont la vie facile de nos jours. Attends d'être un résident.</p> <p>Il se sent honteux.</p>	<p>Super ! Profite du temps avec ta famille ! Il est important d'avoir du soutien en médecine.</p> <p>Il se sent reconnaissant.</p>	

« La langue que nous parlons influence la façon dont nous pensons. »

— Lera Boroditsky
Professeure associée | Science cognitive, UCSD