



Janvier 2023

## À propos de moi

Mon nom est Xiya et je suis une résidente de deuxième année en chirurgie plastique à l'Université de Montréal, à Montréal, Québec. Je suis d'ascendance chinoise mandchoue; ma famille a immigré au Canada lorsque j'avais environ cinq ans et j'ai vécu à Montréal depuis lors. Après mes études à l'école secondaire, j'ai participé au parcours du Collège d'enseignement général et professionnel (CÉGEP) du Québec, où j'ai terminé un programme de deux ans en arts et sciences au Collège Marianopolis. Après avoir obtenu mon diplôme, j'ai commencé mes études en médecine à l'Université de Montréal. J'ai ensuite commencé un programme MD — M. Sc., où j'ai travaillé pendant deux années entre les années précliniques et l'externat pour obtenir une maîtrise en médecine expérimentale, effectuant des recherches sur la régénération des nerfs périphériques et un microprogramme en éducation des sciences de la santé.

## Pourquoi j'ai choisi la chirurgie plastique

La chirurgie plastique (quelques fois connue sous le nom de chirurgie plastique et reconstructive) est une véritable définition de l'art et de la science : elle rétablit la forme et la fonction n'importe où dans le corps humain. Les sous-spécialités sont incroyablement diverses, allant des maladies des mains liées au travail, des brûlures mortelles aux déformations du visage post-traumatiques.

La chirurgie plastique est basée sur la créativité : nous concevons sur mesure chacune de nos opérations selon les besoins et l'anatomie uniques du patient. Notre discipline est à la pointe de nombreuses innovations, de la première transplantation rénale effectuée par le docteur Joseph Murray aux jalons plus récents dans les transplantations du visage et des membres supérieurs. L'impact sur la qualité de vie du patient est important, ce qui rend notre spécialité une carrière incroyablement enrichissante avec une variété de façons de pratiquer notre métier. En tant que personne avec une vaste expérience en art, une passion pour la chirurgie et le désir d'aider ma communauté, la chirurgie plastique répond le mieux à mes besoins.

## Vie clinique

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

Une journée typique	
5 h 30 – 6 h	Réveil, petit déjeuner/routine matinale
6 h 30 – 7 h	Visites dans les salles, réunions hebdomadaires (présentation des résidents, revues de morbidité et de mortalité)
8 h	Clinique du matin ou salle d'opération
12 h – 13 h	Dîner
17 h – 18 h	Terminer la clinique ou la salle d'opération
19 h – 22 h	Souper, études, entraînement, temps personnel
22 h 30 – 23 h	Repos



*L'impact sur la qualité de vie du patient est important, ce qui rend notre spécialité une carrière incroyablement enrichissante avec une variété de façons de pratiquer notre métier. »*

Aperçu de l'horaire hebdomadaire							
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
06:00		Réveil	Réveil	Réveil	Réveil	Réveil	
07:00		Visites	Visites	Visites	Visites	Visites	
08:00		Opérations majeures (interventions sous anesthésie générale ou en collaboration avec une autre spécialité chirurgicale)	Clinique (générale ou spécifique, p. ex., nerfs périphériques, seins, spasticité)	Opérations mineures (interventions sous anesthésie locale)	Clinique (générale ou spécifique, p. ex., nerfs périphériques, seins, spasticité)	Opérations majeures (interventions sous anesthésie générale ou en collaboration avec une autre spécialité chirurgicale)	
09:00		Opérations majeures	Clinique	Opérations mineures	Clinique	Opérations majeures	
10:00							
11:00							
12:00		Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	
13:00		Opérations majeures	Enseignement auprès des résidents	Opérations mineures	Clinique	Opérations majeures	
14:00							
15:00							
16:00							
17:00		Visites en après-midi	Visites en après-midi	Visites en après-midi	Visites en après-midi	Visites en après-midi	
18:00				Présentations		Sur appel	
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
00:00							

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

Bien que les programmes varient en ce qui concerne leur contenu exact, tous les programmes de chirurgie plastique canadiens offrent une excellente formation, en commençant par une ou deux années de fondations chirurgicales. Elles incluent des stages de service et hors service dans d'autres spécialités chirurgicales, comme la chirurgie

orthopédique, l'oto-rhino-laryngologie et la chirurgie générale. Nous sommes également chanceux d'avoir un camp d'entraînement style « bootcamp » en chirurgie et en anatomie afin de maîtriser les bases et pratiquer les greffes cutanées.

Après avoir terminé les fondations chirurgicales, nous sommes complètement immergés dans la chirurgie plastique passant entre les différents hôpitaux et les différentes cliniques selon les sous-spécialités (main et poignet, crâniofaciale, microchirurgie/reconstruction, seins, pédiatrie, brûlures, affirmation esthétique/de genre).

Pendant nos dernières années, nous avons quelques stages à option qui nous permettent de nous concentrer sur nos intérêts ou nos aspirations lors de l'exercice de la médecine. Notre programme exige au moins un projet de recherche par année, bien que les résidents qui s'intéressent à un profil universitaire puissent en faire plus ou participer à un programme de clinicien-scientifique.

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

Je crois que mon éthique du travail, ma résilience et mon enthousiasme global pour la chirurgie plastique ont été utiles lors de mon parcours jusqu'à maintenant et ce sont des traits que je partage avec tous mes corésidents. La chirurgie plastique est une discipline qui met constamment à défi votre créativité et vos compétences d'adaptation; donc l'adoption d'un état d'esprit axé sur la croissance et l'humilité sont d'immenses atouts compte tenu des défis au long de la route. Être une apprenante attentive m'a également aidée à être une assistante proactive dans la salle d'opération et je possède également un sens aigu du détail, qui est crucial dans notre domaine. Enfin, j'adore le travail d'équipe et puisque la chirurgie plastique implique la collaboration avec les autres disciplines chirurgicales et les professionnels de la santé, mes expériences universitaires ont jusqu'à maintenant été très enrichissantes et amusantes.

## **Quels sont les meilleurs aspects de votre résidence?**

Notre programme offre de longues expositions à toutes les sous-spécialités en chirurgie plastique : nous sommes très chanceux d'avoir un centre provincial d'expertise de replantation unique (le Centre d'expertise pour les victimes d'amputation nécessitant une revascularisation en urgence [CEVARMU]) au Centre Hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM). Il s'agit d'un des plus grands services de chirurgie plastique pédiatrique au Canada (Centre hospitalier universitaire [CHU] Sainte-Justine) et un centre de renommée internationale pour la chirurgie d'affirmation du genre (Centre métropolitain de chirurgie). Nous desservons une population socioéconomiquement et culturellement diverse qui présente une variété de conditions médicales, nous encourageant chaque jour à penser différemment et de croître pour livrer des soins sécuritaire et respectueux de la culture à notre communauté.

Notre programme est très favorable envers nos aspirations professionnelles et va au-delà pour nous aider à atteindre nos objectifs professionnels. Les gens sont également ce qui rend notre programme de résidence spécial : mes corésidents et les membres de la faculté sont devenus ma deuxième famille.



*La chirurgie plastique est une discipline qui met constamment à défi votre créativité et vos compétences d'adaptation; donc l'adoption d'un état d'esprit axé sur la croissance et l'humilité sont d'immenses atouts compte tenu des défis au long de la route. »*

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

Comme avec la plupart des résidences chirurgicales, nos journées commencent plus tôt et finissent souvent plus tard que plusieurs autres disciplines non chirurgicales. Notre travail peut être exigeant sur le plan physique dans la salle d'opération et l'apprentissage de bonnes pratiques ergonomiques dès le début est impératif. En tant que spécialité chirurgicale plus petite et parfois mal comprise (elle va au-delà de la cosmétique), apprendre à prioriser les différentes tâches et plaider pour les intérêts de vos patients pour du temps opératoire peut s'avérer difficile.

Bien que la diversité des pathologies rencontrées en chirurgie plastique soit fascinante, maîtriser l'anatomie du corps humain de la tête aux pieds et la manipulation de certains tissus demande du travail constant. Comme on dit : la résidence est un marathon, pas une course de vitesse. Apprendre à fixer vos priorités et bâtir des habitudes durables pour votre progrès personnel et académique est très important.

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

*Les étudiants sont souvent inquiets à propos de la compétitivité d'obtenir un poste en chirurgie plastique : ils se demandent s'ils possèdent les qualifications ou ce qu'ils doivent faire pour être sélectionnés pour un poste dans un programme de chirurgie plastique.*

*Même si la chirurgie plastique est une des spécialités les plus compétitives au Canada, j'encourage les étudiants à voir les choses du côté inverse : bien que le nombre de postes soit petit, pourquoi un de ces postes ne serait-il pas pour vous ? Il n'y a pas de liste de contrôle magique qui garantie votre succès, mais si vous avez confiance en vos compétences et votre potentiel, que vous exprimez un intérêt et une compréhension réelle envers la spécialité, démontrer votre engagement pour travailler fort et apprendre, vous serez certainement sur la bonne voie.*

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

Vous pouvez vous attendre à être sur vos pieds tout au long des premiers mois de la résidence. Après tout, la résidence sera une adaptation constante à différents environnements de travail, à différentes facultés et à différentes attentes et responsabilités. Ceci est particulièrement vrai dans le cadre de plusieurs programmes de chirurgie plastique, où vous passez par plusieurs équipes hors service afin de mieux apprendre et comprendre ce que nos collaborateurs fréquents font dans leurs domaines.

Cela m'a pris six mois pour établir une habitude durable qui optimise ma vie professionnelle et ma vie privée. Ce nouveau niveau de responsabilité qu'ont les résidents semble intimidant au début, mais même les moments les plus difficiles s'avèreront des expériences stimulantes si nous sommes prêts à apprendre.

## Quels sont vos projets futurs pour la pratique médicale?

Après la résidence, j'ambitionne de me sous-spécialiser et d'exercer au Canada en tant que chirurgienne universitaire afin de combiner mon excitation pour les cas complexes, ma passion pour la recherche et mon enthousiasme pour le mentorat. J'aspire à continuer de partager ma passion pour la chirurgie plastique et d'encourager la prochaine génération, surtout avec les membres de groupes sous-représentés et marginalisés, à s'engager dans ce champ incroyable.

J'espère aussi poursuivre mon engagement dans le domaine de la chirurgie générale en poursuivant mon travail de promotion et de recherche avec des organisations non gouvernementales et en participant à des partenariats internationaux durables pour améliorer l'accès aux soins reconstructifs pour les personnes qui en ont plus besoin, localement et ailleurs.

## À quoi ressemblent vos autres résidents en médecine, comment interagissez-vous?

Je suis extrêmement chanceuse de grandir dans une culture de soutien créé par mes corésidents; nous célébrons nos succès ensemble, nous nous appuyons les uns les autres pendant les moments difficiles et nous nous donnons des conseils sur tous les sujets du travail et de la vie. Nous partageons régulièrement des blagues dans des chats de groupe et nous organisons des sorties pour se rencontrer. Puisque nous sommes souvent un nouveau résident et un résident chevronné par site, nous avons fréquemment des occasions de donner ou de recevoir de l'enseignement entre nous, ce qui est un bon complément aux activités éducationnelles offertes par le programme.

## Activités non cliniques

### Quels sont vos intérêts professionnels autres que cliniques?

Pendant que j'explore encore les différentes spécialités de la chirurgie plastique, je suis participe à plusieurs projets de recherche couvrant les mains, la microchirurgie et les nerfs périphériques. La chirurgie générale est une de mes passions de longue date et je suis fière de travailler avec Operation Smile dans leurs initiatives de renforcement du système chirurgical dans des pays à revenu faible et intermédiaire.

J'aide à diriger les plateformes des réseaux sociaux de notre programme et j'aide notre programme lors du cycle de CaRMS. Enfin, je travaille avec l'équipe locale de bien-être des résidents, puisque j'aime aider mes collègues à bien réussir pendant la résidence en chirurgie, qui est reconnu comme pouvant être particulièrement difficile.

### Décrivez votre équilibre entre le travail et la vie personnelle?

L'équilibre travail-vie personnelle est différent pour chacun, et cela nécessite de la réflexion et des ajustements réguliers tout au long de la résidence. En dehors de mes études, j'adore courir (je m'entraîne actuellement pour ma première course Spartan Trail), l'escalade et le yoga chaud. Depuis longtemps, une de mes passions sont les arts visuels, surtout la peinture et créer quelque chose sur n'importe quelle surface qui m'inspire. J'essaie de visiter mes parents au moins une fois par semaine et je pense du temps avec mon partenaire aussi souvent que possible.

Je m'efforce d'incorporer mes intérêts/mes passe-temps même lors de mes journées les plus chargées, même si nous devons quelquefois accepter que nous ne puissions pas tout faire en même temps. Je crois qu'il est important d'être bon envers soi-même. Le plus tôt que nous comprenons que les faux pas et les erreurs sont indispensables à la croissance personnelle et professionnelle, le plus nous aimerons notre parcours dans la résidence.

## Impact de la COVID-19

MRC reconnaît l'impact continu que la COVID-19 a eu sur la formation à titre de résident. Nous désirons mieux faire connaître ses effets sur les vies quotidiennes des résidents. Cette section est entièrement optionnelle.

### Comment la COVID-19 a-t-elle impacté vos stages requis (clinique, recherche) ?

La pandémie de la COVID-19 a été difficile pour la chirurgie plastique, puisque plusieurs de nos activités ont été déclarées non urgentes, ce qui a mené à une baisse importante d'opérations et d'activités cliniques. Heureusement, je n'ai pas été touchée par la COVID-19 comme des résidents au-dessus de moi lorsque j'ai commencé ma résidence en 2021.

Mes stages obligatoires ont eu lieu comme prévu, mais les résidents qui travaillaient en 2020 ont été moins exposés aux cas de chirurgie plastique et ont occasionnellement été requis d'aider dans les salles de COVID-19. La pandémie

a rendu la plupart de nos activités éducationnelles virtuelles, ce qui a réduit l'engagement et les contacts sociaux. La productivité en recherche a ralenti temporairement, mais comme le travail en milieu clinique, elle est maintenant généralement rétablie comparativement au début de la pandémie.

## **En raison de la COVID-19, quelles sont les plus grandes différences auxquelles vous avez fait face comparativement aux années précédentes en résidence ?**

J'ai seulement connu la résidence pendant la pandémie. Même alors que les réglementations s'assouplissent, plusieurs de nos activités pédagogiques demeurent virtuelles en tant qu'héritage de la distanciation sociale, ce qui comporte certains avantages et désavantages. Nos heures de travail et nos niveaux de dossiers sont presque revenus aux niveaux avant la pandémie, mais tester les patients pour la COVID-19 reste la norme et peut compromettre le déroulement de la chirurgie.

De plus en plus de consultations ont lieu au téléphone, ce qui est plus pratique pour plusieurs patients qui doivent se déplacer sur de longues distances pour visiter nos cliniques. Les stages d'externat et les stages d'observation en chirurgie plastique étaient limités aux étudiants de nos propres établissements, mais nous espérons pouvoir offrir des occasions à d'autres étudiants au cours des prochains mois.

## **Comment la COVID-19 a-t-elle influencé votre équilibre travail-vie personnelle ?**

La pandémie a rendu plus difficiles les rencontres avec les amis et la famille élargie à cause des risques de transmission de la COVID-19, ce qui m'a encouragé à me concentrer davantage sur des activités et des passe-temps plus personnels. Cela s'est avéré être une excellente occasion de penser à mon parcours jusqu'à maintenant et mes priorités dans la vie et au travail, ce qui m'a aidé à concentrer mes efforts sur ce qui compte le plus pour moi. Pendant ma première année de résidence, plusieurs activités sociales ont été annulées à la dernière minute par de nouvelles restrictions gouvernementales, mais nous nous rattrapons maintenant! Je suis également contente de voir le retour des voyages pour visiter la famille élargie et pour continuer d'explorer le monde.

*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.*