

Bien-être vétérinaire

Depuis la création du programme Bien-être vétérinaire il y a 7 ans, 86 médecins vétérinaires ont eu le courage d'utiliser ce service, cela représente environ une consultation par mois!

PRENEZ SOIN DE VOUS, répondez à ce questionnaire.



ROYAL CANIN

EXCLUSIVITÉ
VÉTÉRAIRE

**Partenariat AMVQ &
Royal Canin :**

**Les frais de la première
consultation téléphonique seront
pris en charge par l'AMVQ, avec
l'aide de notre partenaire
Royal Canin.**

Beaucoup trop de suicides pour une petite profession comme la nôtre!

Il y a huit ans, l'AMVQ a sonné l'alarme dans la profession en publiant une série d'articles-chocs sur la détresse de nos médecins vétérinaires. En devenant la première association vétérinaire au Canada à prendre des mesures concrètes pour le bien-être vétérinaire, nous avons été des précurseurs.

Ainsi, depuis sept ans, nous offrons un service de support psychologique aux médecins vétérinaires dans le besoin. Grâce aux bons soins de la Dre Anne-Marie Lamothe, **nos membres sont en mesure d'obtenir une première consultation téléphonique gratuite.**

Si, à ce jour, ces très nombreuses consultations ont aidé plusieurs médecins vétérinaires épuisés, et parfois aux prises avec de sombres pensées, cela n'a pas empêché d'autres vétérinaires de passer à l'acte au cours des sept dernières années.

Prenez 10 minutes pour vous!

Comme médecin vétérinaire, nous connaissons l'importance du dépistage, même lorsque l'on pense que tout va bien! Prenez juste quelques minutes pour vous; cela ne vous engage à rien, et, si jamais les résultats vous inquiètent, restez calme et **SACHEZ QUE VOTRE ASSOCIATION PEUT VOUS AIDER.**



Grille d'auto-évaluation

Comme il est parfois difficile de savoir si nous sommes nous-mêmes à risque d'épuisement professionnel, nous avons décidé de vous offrir une grille d'auto-évaluation mondialement reconnue, soit le MBI (*Maslach Burn Out Inventory*).

Le MBI explore trois versants : l'épuisement, la dépersonnalisation et l'accomplissement personnel afin de déterminer les risques d'épuisement professionnel.

Questions	Jamais	Quelques fois par an	Une fois par mois	Quelques fois par mois	Une fois par semaine	Quelques fois par semaine	Chaque jour
SECTION A	0	1	2	3	4	5	6
Je me sens émotionnellement vidé par mon travail							
Travailler avec des gens tout au long de la journée me demande beaucoup d'effort							
Je sens que je craque à cause de mon travail							
Je me sens frustré par mon travail							
Je sens que je travaille « trop dur » dans mon travail							
Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop							
Je me sens au bout du rouleau							
Nombre total de points							

Grille d'auto-évaluation

Si le rôle d'un médecin vétérinaire est de voir au bien-être et à la santé des animaux, **le rôle de l'AMVQ est de voir au bien-être des vétérinaires!**
Notre premier défi est de vous offrir une gamme d'outils pour vous aider à vous en sortir.

Questions	Jamais	Quelques fois par an	Une fois par mois	Quelques fois par mois	Une fois par semaine	Quelques fois par semaine	Chaque jour
SECTION B	0	1	2	3	4	5	6
Je sens que je m'occupe de certains patients/clients de façon impersonnelle comme s'ils étaient des objets							
Je me sens fatigué lorsque je me lève le matin et que j'ai à affronter une autre journée de travail							
J'ai l'impression que mes patients/clients me rendent responsable de certains de leurs problèmes							
Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail							
Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients/clients							
Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop							
Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement							
Nombre total de points							

Grille d'auto-évaluation

Évidemment, le MBI ne doit pas être pris au pied de la lettre, et ce, peu importe les résultats. L'objectif est tout simplement de vous faire prendre conscience que tous, autant que nous sommes, pouvons, un jour ou l'autre, souffrir d'épuisement professionnel.

Questions	Jamais	Quelques fois par an	Une fois par mois	Quelques fois par mois	Une fois par semaine	Quelques fois par semaine	Chaque jour
SECTION C	0	1	2	3	4	5	6
J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail							
Je me sens plein d'énergie							
Je peux comprendre facilement ce que mes patients/clients ressentent							
Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement							
J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens							
J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients/clients							
Je me sens ragaillardi lorsque dans mon travail j'ai été proche de mes patients/clients							
Nombre total de points							



Un score élevé aux deux premières sections et un score faible à la dernière section peuvent indiquer un épuisement professionnel.

Section A : épuisement professionnel

L'épuisement professionnel (ou syndrome anxieux dépressif) : il témoigne d'une fatigue ressentie à l'idée même du travail, fatigue chronique, trouble du sommeil, troubles physiques. Pour le MBI, ainsi que pour la plupart des auteurs, « l'épuisement serait la composante-clé du syndrome ». Contre la dépression, il y a disparition des troubles hors travail.

- total inférieur à 17 : burn-out bas
- total compris entre 18 et 29 : burn-out modéré
- total supérieur à 30 : burn-out élevé

Section B : dépersonnalisation

La « dépersonnalisation » (ou perte d'empathie) : plutôt une « déshumanisation » dans les rapports interpersonnels. La notion de détachement est excessive, conduisant au cynisme avec attitudes négatives à l'égard des patients ou des collègues, sentiment de culpabilité, évitement des contacts sociaux et repli sur soi-même. Le professionnel bloque l'empathie qu'il peut montrer à l'égard de ses patients et/ou de ses collègues.

- total inférieur à 5 : burn-out bas
- total compris entre 6 et 11 : burn-out modéré
- total supérieur à 12 : burn-out élevé

Section C : accomplissement personnel

La réduction de l'accomplissement personnel : la personne s'évalue négativement, ne s'attribue aucune capacité à faire évoluer la situation. Ce composant représente les effets démotivants d'une situation difficile, répétitive, conduisant à l'échec malgré les efforts. La personne commence à douter de ses réelles capacités d'accomplissement. Cette dimension est une conséquence des deux premières.

- total inférieur à 33 : burn-out élevé
- total compris entre 34 et 39 : burn-out modéré
- total supérieur à 40 : burn-out bas

Besoin d'aide?

POUR LES MEMBRES DE L'AMVQ

Tous les médecins vétérinaires **membres en règle de l'AMVQ en pratique des petits animaux pour l'année en cours** ont la possibilité de communiquer par téléphone avec une psychologue spécialiste du contexte vétérinaire. De manière tout à fait confidentielle, Dre Anne-Marie Lamothe, psychologue, sera en mesure de vous guider si vous croyez souffrir de sentiments dépressifs ou si vous pensez au suicide.

Le plus beau, c'est que les frais de cette première consultation téléphonique, d'une valeur de 150 \$, sont assumés par l'AMVQ, en partenariat avec Royal Canin.

Par la suite, vous aurez le loisir de poursuivre ou non les consultations ou de suivre les recommandations et les pistes de solutions que Dre Lamothe vous aura proposées lors de ce premier contact, par le biais d'organismes ou de ressources disponibles.

S.V.P. mentionnez que vous êtes médecin vétérinaire ainsi que le niveau d'urgence de votre appel.

CARTE PRIVILÈGE AMVQ

En vous procurant la carte privilège AMVQ, vous pouvez, en tant que propriétaire d'établissement, remettre la grille d'auto-évaluation à un employé qui témoigne des signes d'épuisement professionnel, de burn-out ou de pensées suicidaires. Si les résultats du test s'avèrent préoccupants, vous êtes alors en mesure de lui remettre le ticket modérateur offert par l'AMVQ.

Qu'est-ce que le ticket modérateur?

L'AMVQ offre à chaque établissement vétérinaire possédant la carte privilège AMVQ, la possibilité d'offrir à un de ses employés* une consultation téléphonique avec la Dre Anne-Marie Lamothe. L'AMVQ s'engage à déboursier la moitié des frais de consultation, la différence sera à votre charge. Ce nouveau privilège témoigne de notre engagement face à cette cause pour tout le personnel œuvrant dans le domaine de la médecine vétérinaire.

* Pour les médecins vétérinaires non-membres et les employés non-vétérinaires. Vous trouverez une copie de la grille d'auto-évaluation sur le site Internet de l'AMVQ dans le « Carrefour santé » de la section « Membre ».

Association canadienne de prévention du suicide (ACPS)
www.suicideprevention.ca
1 866 APPELLE

Association des centres d'écoute téléphonique
du Québec
www.acetdq.org

Association des médecins vétérinaires du Québec en
pratique des petits animaux
www.amvq.quebec
450 963-1812 / 1 877-963-1812

Association des psychologues du Québec
www.apqc.ca

Association québécoise de prévention du suicide
www.aqps.info
1 866 APPELLE

Association québécoise de soutien aux personnes
souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires
www.revivre.org
1 866 REVIVRE

Association québécoise pour la réadaptation
psychosociale
www.aqrp-sm.org
418 523-4190

Centre anti-poison du Québec
1 800 463-5060

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels
www.cavac.qc.ca
1 866 532-2822

Centre de crise du Québec
www.centredecrise.ca

Centre de recherche et d'intervention sur le
suicide et l'euthanasie
www.crise.ca

Fédération des familles et amis de la personne
atteinte de maladie mentale
www.ffapamm.com
1 800 323-0474

Les déprimés anonymes
www.ecoute-entraide.org
514 278-2130 – 1 844-294-2130

Ordre des psychologues du Québec
www.ordrepsy.qc.ca
1 800 363-2644

Problèmes de jeux
www.lejeudoitrestereinjeu.com
1 800 461-0140

S.O.S. Violence conjugale
www.sosviolenceconjugale.ca
1 800 363-9010

Suicide Action Montréal
www.suicideactionmontreal.org
1-866-277-3553

Tel-Aide
www.telaide.org
514 935-1101

Tel-jeunes
www.teljeunes.com
1 800 263-2266

ToxQuébec
www.toxquebec.com
514 288-2611

Vet life
www.vetlife.org.uk

Vetos Entraide
www.vetos-entraide.com

Dre Anne-Marie Lamothe
Psychologue
Tél. : 514 918-1707
Du lundi au vendredi
Retour d'appel dans les 48 heures

