

Conseils de l'EMNO sur la santé mentale pour les étudiants en médecine

Pour souligner la Semaine de sensibilisation à la santé mentale, nous avons parlé à Nick Alderton, agent principal des affaires étudiantes à l'EMNO et titulaire d'une maîtrise en psychologie du sport appliquée de l'Université d'Ottawa dont le point fort est de conseiller des athlètes de haut calibre. Il établit des parallèles entre eux et les étudiants en médecine très performants qu'il voit dans son travail - les deux aiment la compétition et la pression, ce qui peut parfois être accablant. Voici quelques conseils pour vous aider à gérer votre santé mentale.

1. Soyez conscients de votre humeur et reconnaissez les signes d'anxiété et de stress élevés.

« Les gens peuvent parfois sentir davantage de pression pour diverses raisons, mais souvent, chez les étudiants et les athlètes très performants, il est facile d'envisager une situation catastrophique (de penser aux pires résultats de ce que qui se passera si vous ne réussissez pas quelque chose en particulier), ou d'exagérer les résultats négatifs de ce qui pourrait arriver » explique M. Alderton. Il pense que vous devez avoir conscience de ce sentiment qui se manifeste souvent par des pensées négatives.

Avoir conscience que vous voyez tout sous un angle catastrophique est un signe qu'il faut demander conseil ou du soutien. Penser au pire est ce qu'on appelle une « distorsion cognitive ». Une personne qui envisage le pire attend habituellement un résultat défavorable d'un événement et se dit que ce sera un désastre¹.

Cela peut parfois arriver pendant des périodes de stress ou de pression accru pendant l'année universitaire. Par exemple, un étudiant peut se dire : « Si j'échoue à cet examen, je ne vauds rien » ou « Si je ne trouve pas de jumelage du CaRMS, ma carrière est finie et je devrai abandonner ».

2. Concentrez-vous sur le moment présent et les très petites étapes à franchir

« Cette démarche est utile car elle permet de revenir au moment présent. De plus, pensez aux très petites étapes que vous pouvez franchir maintenant pour aller de l'avant. »

M. Alderton dit qu'une bonne technique est d'avoir une idée claire de ce que vous essayez d'accomplir chaque jour et de décortiquer la tâche : « Si vous vous concentrez sur les toutes petites étapes, cela vous aidera à gérer vos idées noires et à vous concentrer de nouveau sur le résultat désiré ».

¹ <https://www.medicalnewstoday.com/articles/320844.php>

Il ajoute qu'une stratégie que le Bureau des affaires étudiantes emploie est d'obliger les étudiants de première année à se prêter à un entretien pour vérifier comment ils se tirent d'affaires et s'accommodent du nouvel environnement.

3. N'oubliez pas que vous contrôlez seulement certaines actions et certains résultats.

« Il suffit parfois de voir ce que vous pouvez et ne pouvez pas contrôler. Rappelez-vous que vous faites de votre mieux dans chacun de vos cours, dans chacun de vos stages et dans vos expériences cliniques... mais que vous ne contrôlez pas le lieu où vous aurez un jumelage. Vous pouvez seulement vous présenter du mieux que vous pouvez car en fin de compte, c'est tout ce que vous pouvez contrôler » affirme M. Alderton.

4. N'ayez pas l'idée fixe d'être le meilleur.

Les athlètes très performants ont l'habitude d'avoir une très bonne opinion d'eux-mêmes et souvent, s'évaluent naturellement par rapport aux autres. La même remarque vaut pour les étudiants en médecine qui réussissent bien et sont « habitués à être les premiers de leur classe. Ils arrivent ensuite à l'école de médecine où ils se joignent à un groupe d'autres étudiants qui sont aussi habitués à exceller. J'ai vu cela dans beaucoup de sports, et c'est une transition pour tous lorsque vous ne vous distinguez plus car tout le monde est le premier de sa classe. Il peut être difficile de s'adapter ».

M. Alderton rappelle aux étudiants en médecine qu'ils ont déjà accompli quelque chose. Ils ont été acceptés à l'école de médecine pour une raison.

« Le principal est de comprendre que vous êtes à votre place ici et que vous n'avez pas besoin d'être le meilleur. Vous n'avez pas besoin d'avoir le sentiment d'être plus intelligent que tout le monde. Juste le fait d'être ici est un accomplissement en soi. Et la compétition est terminée à ce stade, il faut trouver ce qui vous convient le mieux, sans essayer de surpasser tout le monde . »

5. Envisagez de participer à une formation unique en santé mentale qui pourrait se révéler utile au travail et ailleurs.

M. Alderton encourage les étudiants à chercher des ressources qui les aideront à s'instruire sur leur propre santé mentale. Par exemple, un comité dirigé par des étudiants offre une formation sur les compétences appliquées en prévention du suicide, intitulée [ASIST](#). Cette formation est facultative pour tous les étudiants en médecine et aura lieu la fin de semaine des 19 et 20 octobre 2019. Jusqu'à présent, 17 étudiants de l'EMNO à Thunder Bay s'y sont inscrits.

6. Essayez de tenir un journal pour approfondir vos réflexions.

Le Bureau des affaires étudiantes de l'EMNO encourage une autre stratégie : tenir un journal. Les étudiants apprennent l'utilité de tenir un journal personnel pendant toutes

leurs études afin de réfléchir sur leurs expériences. Il les aide à bien comprendre ce qui se passe. C'est vraiment un bon moyen de déterminer le type de médecin que vous aimeriez devenir et les objectifs que voulez atteindre.

« Cette stratégie peut également vous aider à développer votre personnalité en tant que médecin et à songer aux types d'environnement qui vous conviennent le mieux, en plus de vous aider à assimiler des expériences difficiles. C'est par conséquent un bon outil d'apprentissage et pour la santé mentale ».

7. Conservez des liens avec votre réseau de soutien en dehors de l'école.

Un autre conseil clé de M. Alderton est d'encourager les étudiants en médecine à conserver leurs passe-temps et intérêts ainsi que des liens avec leur famille et leurs amis.

« Je pense qu'il est important d'avoir une vie en dehors de l'école et de conserver vos amis qui ne sont pas en médecine. Si tous vos amis sont à l'école de médecine et font face aux mêmes défis, vos propres défis peuvent être accentués. »

Vos passe-temps, les pauses mentales, les choses de la vie qui vous distraient, vous permettent de vous renouveler ou vous apportent du bien-être vous aident à mettre les choses en perspective. Un changement d'environnement peut être salutaire.

« Dans les sports, nous faisons l'analogie avec une plante qui ne prospère pas. Parfois, il faut la repoter et la changer d'environnement. La même remarque vaut pour les gens. »

8. Surveillez-vous en prenant rendez-vous au Bureau des affaires étudiantes pour effectuer une vérification.

Si vous avez besoin de conseils ou d'aide pour la vie étudiante quotidienne, prenez rendez-vous avec le [Bureau des affaires étudiantes](#). Les étudiants en médecine et autres de l'EMNO ont aussi accès au [programme d'aide Morneau Shepell](#) et à des conseillers en santé mentale de la [Lakehead University](#) et de [l'Université Laurentienne](#).