

LES PREMIÈRES RETOMBÉES DU PROGRAMME DE MENTORAT DE LA FMOQ

Andrée Sano-Gélinas

À la suite de la journée d'immersion en mentorat qui s'est tenue le 24 octobre dernier à la FMOQ, cinq médecins d'expérience, de partout au Québec, ont été jumelés à six nouveaux médecins. Ces dyades de mentorat se rencontrent depuis, au rythme d'environ une fois par mois.

Après avoir effectué un premier suivi auprès de tous les mentors et mentorés participant au programme de mentorat de la FMOQ, nous sommes heureux de vous faire connaître les premières retombées positives de cette nouvelle forme d'accompagnement des médecins en début de pratique.

D'abord, il importe de souligner la très grande satisfaction exprimée par l'ensemble des mentors et des mentorés quant à leur participation au programme! En effet, les six dyades ont mentionné être tout-à-fait satisfaites de leur jumelage. Une mentorée explique son degré de satisfaction par le fait qu'elle et son mentor ont non seulement des pratiques médicales similaires, mais également des valeurs personnelles communes. Une mentore, pour sa part, évoque la très bonne chimie qu'elle ressent avec sa mentorée. Elle ajoute que cela leur permet d'échanger dans le plaisir en toute aisance, en confiance et en confidentialité. D'ailleurs, toutes les dyades ont mentionné que leurs relations mentorales sont imprégnées d'un fort lien de confiance et de respect réciproque qui constituent les éléments essentiels à leur bon fonctionnement.

LES PRINCIPALES SOURCES D'ENTHOUSIASME DES MENTORS

Les mentors trouvent principalement agréable d'avoir la possibilité de transmettre leur savoir. Ils apprécient aussi la richesse des échanges avec leur mentoré, avec qui ils ont beaucoup de plaisir à discuter. Par l'entremise de cette relation, ils se sentent réellement utiles et aidants. Un mentor mentionne d'ailleurs que cela lui permet d'atteindre un objectif personnel ultime : faciliter l'insertion professionnelle de la relève. Également, les changements positifs qu'ils constatent chez leur mentoré et les commen-

taires qu'ils reçoivent de leur part constituent des sources importantes de satisfaction pour les mentors. Enfin, une mentore a observé une diminution de l'anxiété chez sa mentorée. Selon cette dernière, leur relation mentorale, grâce aux interactions nourrissantes et sécurisantes, y a grandement contribué.

LES PRINCIPALES SOURCES D'ENTHOUSIASME DES MENTORÉS

Ce que les mentorés ont semblé le plus apprécier est la possibilité d'exprimer leurs doutes et leurs difficultés sans se sentir jugés. En effet, les mentorés disent se sentir en sécurité et en confiance avec leur mentor. De plus, ils font le constat que le programme de mentorat leur permet de briser leur isolement et de discuter d'enjeux qui les touchent et les préoccupent, ce qui contribue entre autres à abaisser leur degré d'anxiété. Une mentorée spécifie qu'elle apprécie particulièrement la relation qu'elle a avec son mentor parce que celui-ci lui offre un espace pour prendre un temps d'arrêt et réfléchir à des situations parfois délicates. Elle est aussi agréablement surprise de ce nouveau type de relation, différente de celle qu'elle entretenait avec ses patrons lorsqu'elle était résidente ou encore de celle qu'elle a aujourd'hui avec ses collègues de travail. Une autre affirme avoir réussi à s'intégrer davantage dans son milieu de pratique grâce aux rencontres qu'elle a eues avec son mentor. Enfin, l'ensemble des mentorés note la richesse du partage d'expérience de leur mentor comme source de satisfaction envers le programme de la FMOQ.

TÉMOIGNAGE : L'EXPÉRIENCE DE MENTORE DE LA D^{RE} DUFRESNE

Rencontrée en février dernier, la D^{re} Sylvie Dufresne nous a fait part de son enthousiasme envers le programme de mentorat. « Cette relation me permet de comprendre les problèmes des jeunes médecins, de contribuer à diminuer leur degré d'anxiété et de faciliter leur intégration dans la pratique médicale ». Ayant elle-même vécu de l'anxiété lorsqu'elle a commencé à exercer, elle est heureuse d'avoir la chance de contribuer à réduire celle que peuvent vivre les jeunes médecins en début de pratique. La mentore

M^{me} Andrée Sano-Gélinas est assistante à la coordonnatrice du Programme de mentorat de la FMOQ. Issue du milieu de la psychosociologie, elle poursuit présentement une maîtrise en communication à l'Université du Québec à Montréal.

Dr^e Sylvie Dufresne

mentionne ses stratégies : discuter, réfléchir ensemble et donner des pistes de solution. Elle ajoute que l'honnêteté, la confiance et l'ouverture qu'elle perçoit chez sa mentorée lui donnent envie de partager son expérience avec elle. Cette mentore avoue se sentir maintenant rassurée quant à son rôle auprès de sa mentorée, car elle n'était pas certaine au départ de ce qu'elle pouvait lui apporter. Elle fait aujourd'hui le constat que sa présence, son écoute et son expérience sont réellement utiles à sa mentorée.

ET ÇA CONTINUE...

Les six dyades de la première cohorte du programme de mentorat poursuivront leur relation jusqu'en décembre 2015. D'ailleurs, en raison des résultats positifs obtenus jusqu'à présent, de l'engouement que la relève médicale a ressenti pour ce nouveau type d'accompagnement et du besoin constaté, le Programme de mentorat de la FMOQ a décidé d'élargir sa clientèle pour sa deuxième cohorte de mentorat au printemps. Une trentaine de médecins d'expérience, de médecins en début de pratique et aussi de résidents en médecine familiale ont donc participé à la deuxième journée d'immersion en mentorat qui a eu lieu le 15 mai 2015.

NOUVELLE COLLABORATION AVEC LA FMRQ

Ainsi, la deuxième cohorte de dyades mentoriales du Programme de mentorat de la FMOQ comporte des résidents en médecine familiale. À ce sujet, M^{me} Geneviève Coiteux, coordonnatrice en médecine familiale de la FMRQ, affirme que « la résidence comporte énormément de facteurs de stress. Il est clair que le fait de pouvoir discuter librement de cette anxiété peut contribuer grandement à la diminuer ». Elle ajoute que « les résidents ont besoin d'une personne avec qui ils peuvent échanger en toute impartialité et confidentialité, c'est-à-dire sans que cette personne ne soit en lien avec un médecin formateur ou évaluateur d'une faculté de médecine. De cette façon, ils ont l'assurance de pouvoir être transparents dans leurs discussions, sans que cela n'ait de répercussions sur leur l'évaluation durant leur résidence ». Le mentorat se trouve alors à être un mode d'accompagnement tout à fait adéquat pour rassurer les résidents et les nouveaux diplômés qui intégreront prochainement leurs milieux professionnels. De plus, comme une des fonctions du mentorat est d'aider le mentoré à découvrir et à réaliser son rêve de vie, il s'avère pertinent de vivre ce type de relation dès le début de la résidence. En effet, de nombreux choix s'offrent aux résidents qui doivent prendre plusieurs décisions qui auront des répercussions sur leur cheminement de carrière. Par conséquent, le fait de discuter des avenues possibles avec une personne d'expérience pourra aider les résidents à faire des choix éclairés concernant le développement de leur plan de carrière. D'ailleurs, il n'est pas rare qu'un processus d'identification se développe entre un mentor et son mentoré. À ce sujet, M^{me} Geneviève Coiteux ajoute : « les modèles de rôle pourraient avoir une grande influence sur la confiance en soi d'un résident mentoré ainsi que dans sa prise de décision tout au long de sa résidence, et même au-delà ».

EN CONCLUSION

Nous vous invitons à rester à l'affût pour connaître l'évaluation finale de la première année de mentorat qui se terminera en décembre 2015 et pour connaître les dates du prochain recrutement de mentors et de mentorés. Le Programme de mentorat de la FMOQ a le vent dans les voiles et veut profiter au plus grand nombre de résidents et de nouveaux diplômés en médecine familiale! Pour toute question, n'hésitez pas à nous écrire à mentorat-fmoq@fmoq.org. //