

Andrew MacNeily, M. D.,
FRCSC

Président de l'AUC

Citer comme suit : MacNeily AE. Des souris et des machines à boules. *Can Urol Assoc J* 2021;15(4) : E197-8. <http://dx.doi.org/10.5489/cuaj.7297>

L'AUC a pour mandat de promouvoir les plus hautes normes dans les soins urologiques pour les Canadiens et de faire avancer l'art et la science de l'urologie.



Le regretté D^r Hans Selye a défini le concept de stress alors qu'il étudiait et travaillait à l'Université McGill et à l'Université de Montréal entre le début et le milieu du XX^e siècle¹. Beaucoup d'entre nous ont pris connaissance de ses travaux en *Psychologie 101*. Son modèle de recherche reposait sur la théorie selon laquelle les stimuli externes imprévus sont des facteurs de stress auxquels nous répondons par ce qu'il appelait le « syndrome général d'adaptation », qui comporte trois phases : alerte, résistance et épuisement.

Les expériences majeures du D^r Selye sur le stress ont été menées chez des rongeurs. Les souris s'en sortaient mal et, dans la plupart des cas, mouraient après une exposition à des stimuli inattendus répétés sur une longue période. L'extrapolation par Selye des résultats de ses travaux à des maladies telles que l'ulcère gastro-intestinal, l'hypertension et les tumeurs malignes chez l'humain a polarisé les points de vue au sein de la communauté scientifique. Les conclusions nous échappent encore, mais personne ne conteste de nos jours que le stress non maîtrisé a des répercussions négatives sur la santé, que ce soit chez la souris ou chez l'homme.

Pensez seulement à une journée typique pour vous :

Vous commencez votre première consultation de télé-médecine et en êtes encore à noter les antécédents du patient lorsque le téléphone sonne. Puis, quelqu'un frappe à la porte et entre. « Excusez-moi, je peux vous déranger une minute? » Personne n'oserait faire cela si le patient était là en personne en train de subir un toucher rectal. Dans un certain sens, « Lumières, caméra, action » est devenu « Lumières, caméra, distraction »!

Vous commencez votre deuxième cas dans la salle d'opération et le téléphone sonne. La famille du cas précédent a d'autres questions, peut-être les mêmes que celles auxquelles vous venez de répondre. Puis votre téléavertisseur sonne : quelqu'un du service des urgences veut vous parler. Au même moment, le téléphone de votre assistant chirurgical sonne. Votre système limbique s'active et vous revenez à des comportements antisociaux primitifs. Les choses ne vont pas bien à partir de là. Après cette perte de contrôle, vous recevez un rapport d'incident et on vous invite à suivre une formation à la sensibilité...

Vous faites peu de cas de vos étudiants en raison des pressions créées par les contraintes de temps des consultations et des opérations, et vos étudiants vous le rendent bien en vous donnant des évaluations globales médiocres.

Vous précipitez les soins cliniques pour vous rendre à une énième réunion ou téléconférence administrative/universitaire. La famille se plaint ensuite de votre manque d'empathie. Soupir...

Vous recevez par téléavertisseur et par téléphone de multiples messages d'importance douteuse tout au long de la journée. Le temps que vous rappeliez, le problème a été résolu ou la personne qui tentait de vous joindre est introuvable...

Et ainsi de suite. Comment en sommes-nous arrivés là? La technologie nous a-t-elle rendus si disponibles que les autres ne se donnent plus la peine de résoudre leurs propres problèmes? Tellement d'interruptions et si peu de temps.

En tant que président de l'AUC, je dois faire preuve d'une attitude positive, alors voilà : on s'entend que personne ne peut nier que les urologues occupent un emploi exceptionnel, rare et à multiples facettes, qu'ils ont eux-mêmes choisi. Nous travaillons, enseignons et apprenons avec des personnes intelligentes dans un environnement sûr qui favorise l'épanouissement personnel. Nous avons le privilège d'être des leaders d'opinion et de contribuer à former la prochaine génération de médecins. Mais parfois, nous sommes un peu comme les boules dans la machine, ballottées de pilier en pilier par des stimuli externes qui échappent à notre contrôle.

Tout stress n'est pas mauvais. Le D^r Selye a d'ailleurs qualifié le bon stress d'« eustress », par opposition à la « détresse ». Par exemple, les muscles ne se

développent pas sans l'eustress de l'exercice. Le stress d'un examen à venir favorise l'apprentissage. Participer à une course à pied ou à la course longue distance Gran Fondo à vélo est stressant, mais c'est aussi un exploit exaltant. Un cas difficile en salle d'opération est stressant, mais gratifiant pour nous, pour les résidents et pour les patients. Faire une présentation devant ses pairs est une forme d'eustress nécessaire à la réalisation de soi et à l'avancement de la carrière. Ce sont tous de bons stress.

Ce sont les facteurs de stress incontrôlables, aléatoires, improductifs et négatifs qui font mal. C'est la responsabilité sans contrôle dans nos vies professionnelles qui peut conduire à l'alerte, à la résistance et finalement à l'épuisement.

Voici ma propre liste des dix stratégies les plus efficaces pour contrer la tyrannie de l'urgence et, en fin de compte, éviter la détresse. Je suis sûr que nos lecteurs ont leurs propres stratégies, que je vous invite à faire connaître.

1. En salle d'opération, laissez votre téléavertisseur à l'aire de broissage. Mettez votre téléphone en mode silencieux. Vérifiez vos messages entre deux cas. Répondre à des appels en salle d'op est pire que d'être distrait au volant.
2. Pendant les consultations, laissez votre téléavertisseur et votre téléphone cellulaire sur votre bureau. Mettez votre téléphone en mode silencieux. Vérifiez vos messages entre les consultations.
3. Essayez de vous rappeler que le seul patient qui compte est celui qui se trouve immédiatement devant vous.

4. Mettez une affiche sur la porte de votre bureau (et verrouillez la porte) pendant vos heures de télé-médecine.
5. N'acceptez les invitations électroniques aux réunions des comités de l'hôpital que si un ordre du jour y est joint.
6. Établissez votre propre liste de priorités et apprenez à dire non.
7. Réveillez l'Arnold Schwarzenegger en vous : personne n'est si important qu'on ne peut se priver de ses services pendant une ou deux heures parce qu'il est à la salle de sport. Une heure d'exercice ne représente que 4 % de votre journée. Il n'y a pas d'excuses. Quelqu'un de plus occupé que vous est à l'entraînement en ce moment même.
8. Si quelqu'un a besoin de vous de manière aussi urgente, ce n'est pas de vous qu'il a besoin; c'est un code qu'il doit composer.
9. Vous devez prendre en charge votre environnement pour atteindre une certaine mesure de bien-être. Personne ne le fera pour vous, sauf vous-même.
10. Refusez de devenir une boule ballottée dans une machine. Soyez le maître de l'arcade!

Référence

1. Viner R. Putting stress in life: Hans Selye and the making of stress theory. *Social Studies of Science* 1999;29:391-410.