

# La retraite : « Adieu à tout cela »

## Réflexions d'un récent retraité (pas celles de Robert Graves!)

Par Paul Davis, M.B., Ch.B., FRCP(UK), FRCPC

Il est 7 heures. C'est lundi matin. Il fait encore nuit dehors et il pleut. Une nouvelle semaine de travail commence. Mais pas pour vous, car vous venez de prendre votre retraite. Vous restez au lit en essayant de profiter du temps que vous avez maintenant pour relaxer, mais la culpabilité commence à vous envahir jusqu'à ce que vous vous sentiez obligé de vous lever. Vous vous rasez et vous vous douchez, mais en fin de compte, vous êtes toujours à la retraite!

Il est important de reconnaître que la transition qui accompagne la retraite pose un défi aussi important que les transitions précédentes d'étudiant, à résident, puis à fellow et enfin à consultant. Il y a pourtant une différence fondamentale dans le cas de la retraite. Les expériences précédentes visaient toutes à améliorer votre situation professionnelle, mais la retraite, elle, exige que vous disiez « adieu à tout cela » et que vous planifiez un nouvel avenir.

De nombreux ouvrages ont été publiés sur la façon de réagir à la retraite, mais je n'en ai lu aucun. En grande partie parce que je pense qu'il s'agit d'une transition très personnelle à laquelle ne s'applique aucune formule toute faite. Ceci étant dit, tous les gens qui prennent leur retraite ont en commun un certain nombre d'étapes à traverser. La première étape consiste à accepter que tout ce qui a constitué votre vie professionnelle pendant 40 ans soit maintenant chose du passé (le deuil). Cette coupure se manifestera de nombreuses façons. Sans surprise, il y a d'abord la perte de contact avec les collègues et les patients, mais ne vous étonnez pas s'ils vous manquent moins que vous ne le pensiez. Il n'y aura plus de réunions et, par conséquent, plus d'ordres du jour et de comptes rendus à examiner. Les invitations à participer à des groupes consultatifs cesseront, tout comme les invitations à présenter des exposés lors de conférences professionnelles. Il n'y aura plus de subventions de recherche à demander et plus d'articles à rédiger ou à présenter. (Mais il y aura peut-être une invitation à écrire un article pour le JSCR!) De moins en moins de messages arriveront dans votre boîte de courrier électronique, autrefois pleine à craquer, au point où vous vous demanderez si le serveur est en panne. Vous continuerez de recevoir courriels, notamment les demandes de participation à des enquêtes en ligne malgré les réponses « désabonnement » ou « à la retraite ». Des offres de pilules pour améliorer la virilité à prix réduit continueront de se frayer un chemin jusqu'à vous. (Je me suis souvent demandé comment ils savent que j'en ai besoin.) Pendant cette période, si vous avez la mauvaise idée de retourner au travail pour voir comment ils se débrouillent sans vous, vous constaterez que votre nom a été retiré de la porte de votre ancien bureau qui est déjà occupé par quelqu'un d'autre. Les gens peuvent s'arrêter



Le Dr Paul Davis travaillant en Italie.

pour vous demander comment vous profitez de votre retraite, mais poursuivent leur chemin avant même que vous n'ayez la chance de répondre! Le secret pour réussir à traverser cette étape est de réaliser que ce n'est PAS la fin, mais plutôt l'occasion d'un nouveau départ épanouissant.

L'étape suivante de la transition est caractérisée par la réalisation que vous avez quelque chose que vous n'aviez pas beaucoup auparavant : du temps – pour vous-même (la récupération). L'utilisation efficace de ce temps est cruciale. La façon dont vous occupez votre temps importe peu. Ce qui compte, c'est que vous fassiez quelque chose. Il y a de nombreuses stratégies et possibilités qui varient selon l'individu. Une approche consiste à faire comme le personnage incarné par Jack Nicholson dans un film et à établir une « liste de choses à faire ». Personnellement, je refuse de faire du parachutisme, mais j'ai envisagé de me faire tatouer! C'est le moment de lire un livre ou même d'en écrire un; de pratiquer un nouveau loisir ou d'en reprendre un ancien; de se faire de nouveaux amis ou de renouer avec les anciens; de faire du bénévolat; de s'inscrire à des cours; d'emmener le chien en promenade (si vous n'en avez pas, allez-y quand même); de faire des mots croisés; de planifier des voyages à l'étranger même si vous n'y allez pas. Les médias sociaux sont une bonne source de matériel divertissant et éducatif à condition d'être sélectif. Si vous vous retrouvez à regarder des feuilletons qui se déroulent en milieu hospitalier à la télévision, vous avez un problème et une désensibilisation urgente s'impose.

Lorsque vous faites vos choix, il est important de reconnaître que vos projets de retraite sont susceptibles d'avoir des répercussions sur d'autres personnes, notamment votre partenaire. Quelqu'un a dit un jour que la retraite, c'est de rentrer à la maison après le travail et dire « chéri, je suis là pour toujours ». Ne soyez pas surpris si une

---

# Se préparer à la pratique

Par Alan Borowoy, M.D., FRCPC

Après avoir terminé leur formation postdoctorale, la plupart des rhumatologues fraîchement diplômés ressentent la pression de mettre immédiatement sur pied leur propre cabinet. Et, comme moi, la plupart d'entre eux estiment que leurs compétences dans ce qui revient essentiellement à créer une petite entreprise sont terriblement insuffisantes. Je me rappelle encore l'époque où je faisais le tour des locaux de la clinique, embauchant du personnel et essayant de comprendre dans quel dossier médical électronique (DME) investir, pour me rendre compte une semaine avant l'ouverture de mon cabinet que je n'avais pas de ligne téléphonique de bureau ni de tables d'examen pour les salles de ma clinique! Bien que nous puissions relever ce défi et que nous y arrivions souvent, la plupart des gens admettront qu'il est presque impossible d'ouvrir le cabinet de pratique parfait du premier coup sans expérience.

En fin de compte, la pratique de la médecine est fondée sur l'expérience : nous apprenons en grande partie par la pratique. Je pense qu'il en va de même pour l'ouverture et l'exploitation d'un cabinet. En tant que stagiaires, l'essentiel de notre expérience clinique est un modèle universitaire basé en milieu hospitalier. Bien que cela soit nécessaire pour acquérir des compétences dans toute l'étendue de la rhumatologie, il y a très peu d'exposition à toute la gamme des options de pratique. Les remplacements comblent ce manque d'expérience : ils offrent la possibilité de mettre nos compétences de médecins à l'épreuve dans divers milieux de pratique.

Après avoir terminé ma formation postdoctorale, j'étais nerveux à l'idée de démarrer tout de suite un nouveau cabinet de pratique. Par chance, on m'a offert un court remplacement cet été-là. À partir de là, d'autres possibilités de remplacement se sont présentées et j'ai fini par travailler à plein temps. J'ai assuré la

couverture d'un vaste éventail de collègues : des tout nouveaux cabinets de pratique à temps partiel aux cabinets à plein temps occupés depuis des décennies, des cabinets individuels aux cabinets de groupe, et des cabinets communautaires de banlieue aux cabinets de centre-ville avec privilèges hospitaliers.

Un peu comme Boucles d'or qui a goûté à différents bols de gruau, les remplacements m'ont permis d'avoir accès à un important échantillon transversal de pratiques cliniques pour pouvoir déterminer celui qui me convient « juste bien ». Ce faisant, j'ai pu perfectionner et affûter mes préférences concernant la façon dont j'exploiterais finalement mon propre cabinet de pratique : du type de DME au nombre et à la taille des salles d'examen, en passant par l'optimisation du flux de patients et la communication avec le personnel administratif, le ton des notes cliniques et la marque de la cafetière.

Quatre ans et sept remplacements plus tard, je me sentais plus que prêt à ouvrir mon propre cabinet à Barrie en 2017. La transition vers ma propre pratique était certainement moins intimidante à ce moment-là et s'est faite aussi facilement que je pouvais l'espérer. J'encourage tous les rhumatologues fraîchement diplômés à envisager un remplacement comme solution de rechange à la pratique immédiate. Bien que l'ouverture d'une clinique présente toujours un ensemble de défis uniques, je suis, pour ma part, reconnaissant de l'occasion qui m'a été donnée d'ouvrir une clinique qui me convient « juste bien ».

*Alan Borowoy, M.D., FRCPC  
Rhumatologie,  
Barrie (Ontario)*

---

## La retraite : « Adieu à tout cela »

(Suite de la page 10)

telle déclaration ne suscite pas un enthousiasme débridé. La femme d'un collègue m'a confié un jour qu'elle redoutait la retraite de son mari parce qu'elle allait toujours l'avoir dans les pattes! Si vous trouvez que vous avez du temps à revendre, sachez que vous pouvez obtenir de bons points en apprenant comment charger et décharger le lave-linge et le sèche-linge ou comment remplir efficacement le lave-vaisselle. Aider à faire les courses et à cuisiner est aussi souvent apprécié et peut en soi être très thérapeutique. Cependant, dans cet élan de contribution à la vie domestique, prenez garde à la question « Y a-t-il quelque chose que je puisse faire? », car vous pourriez vous retrouver à faire plus que vous ne pensiez.

En conclusion, comment résumer la manière de réagir pendant cette transition cruciale qu'est la retraite et de réussir à dire « au revoir à tout cela » sans que ce soit trop pénible? Je pense que le conseil de Lord Baden-Powell dit tout : « Soyez prêt ».

*Paul Davis, M.B., Ch.B., FRCP(UK), FRCPC  
Professeur émérite de médecine,  
Université de l'Alberta  
Edmonton (Alberta)*