

### LA CHRONIQUE DU DR CN

PAR DENISE DROLET, MD  
TELORDD@HOTMAIL.COM  
OMNIPRATICIENNE EN MONTÉRÉGIE  
PERSONNE-RESSOURCE AU SEIN DU PROGRAMME D'AIDE AUX MÉDECINS DU QUÉBEC

# PRENDRE DES VACANCES: HOMMAGE À L'OISIVETÉ!

Les **vacances** (au pluriel, du latin *vacare*, « être sans ») sont une période de temps (de quelques jours, semaines, voire mois) pendant laquelle une personne cesse son activité habituelle (professionnelle, scolaire...) pour se reposer et parfois partir en voyage d'agrément. J'attire ici votre attention sur « cesse son activité habituelle » ainsi que sur « se reposer ».

Au 19<sup>e</sup> siècle, les vacances étaient une valeur essentiellement aristocratique et bourgeoise : c'est le temps où les riches ne font rien (vacances veut dire « vide »). Ce sont les Anglais qui, les premiers, ont utilisé les vacances pour voyager, pour des raisons sanitaires et culturelles (la Côte d'Azur vers 1880). À partir de la fin des années 1940, avec l'apparition des congés d'été, les vacances deviennent au contraire un moment où l'on bouge, où l'on voyage. Ainsi, à cause de la publicité, c'est maintenant quand on ne fait rien, quand on reste chez soi qu'on pense avoir manqué ses vacances...

Il faut ici souligner deux passages : « c'est le temps où les riches ne font RIEN » et, dans la dernière phrase, « c'est quand on ne fait rien, quand on reste chez soi qu'on PENSE avoir manqué ses vacances ».

Ayant à discourir sur le salariat, Jean-Philippe Bloch, historien du travail, a dit : « Il y a un avantage certain à travailler, il tient à la possibilité de prendre des vacances. »

Et que penser de cet extrait de chanson : « Vacances, j'oublie tout, plus rien à faire du tout, j'm'envoie en l'air, ça c'est super, folie légère, c'est fou ! », chantait le groupe Élégance en 1982. Je ne sais

pas pour vous, mais moi, j'entends des propos bien différents!

Une fois que la saga de la distribution des semaines de vacances est terminée et que chacun a réussi à obtenir un temps d'arrêt, de quoi ont-elles l'air, ces fameuses vacances?

Dans un premier temps, j'aimerais préciser quelque chose. Si l'on veut que les vacances jouent leur rôle, soit permettre de se reposer, il faut vraiment prendre une pause de nos tâches habituelles. Les médecins qui travaillent de longues heures par semaine avec leur cerveau de-

vraient donc songer à des activités qui libèrent cette tête, qui est leur principal outil de travail. On privilégiera des vacances plus physiques qu'intellectuelles. Que ce soit des randonnées à vélo, une semaine au chalet à batifoler dans le lac, la construction d'une cabane dans un arbre pour les enfants, une course au trésor avec petits-enfants, de grandes séances de jardinage ou une excursion en montagne pour photographier les merveilles de la nature, on visera le repos de l'esprit et l'activation du corps. Par contre, accompagner l'équipe sportive de notre adolescent afin de diriger l'équipe de premiers soins est sûrement très louable, mais ne vous libérera pas de vos préoccupations de docteur. Même s'il n'y a pas d'incident et que vous pouvez relaxer et bouger, vous gardez la responsabilité de la santé du groupe. Sans vous inciter à laisser tomber ces activités de bénévolat, je me permets de vous suggérer de prévoir une prolongation de vos vacances pour vous reposer...

Dans la même veine, j'estime que profiter de quelques semaines de vacances pour courir le marathon de Boston ou pour escalader un des plus hauts sommets du monde est assurément une bonne idée pour votre santé physique et pour l'exemple que vous donnez, mais... où sera le repos? Encore ici, il faudra prévoir un temps d'arrêt... ▶



## LA SANTÉ DES MÉDECINS

Car, en effet, il faut aussi parler des bienfaits de NE RIEN FAIRE. Qu'est-ce que c'est que ça?

Comment expliquer à des docteurs un concept aussi abstrait? Ne rien faire consiste à mettre la tête et le corps en inaction. Eh oui, muscles détendus, cerveau au neutre, visez l'inactivité la plus totale possible. Au début, il faut se pratiquer un peu. Vous pouvez faire cet exercice de différentes façons. Par exemple, vous pouvez vous étendre sur une plage, fermer les yeux et vous concentrer à relâcher les muscles. Le bruit de l'eau, le pépiement des oiseaux, la chaleur du soleil pourraient vous aider à vous laisser glisser dans le farniente sans vous faire paniquer. La chaise longue ou le hamac constituent des outils efficaces pour convaincre les plus récalcitrants. Personnellement, la balançoire m'incite à l'inactivité, et il y a sûrement de multiples solutions de rechange que je vous invite à explorer.

> Si ne rien faire vous semble trop difficile au début, vous pouvez faire un peu de lecture, mais attention! Il est strictement défendu de lire quelque chose de médical

ou de compliqué. Une revue (à potins ou traitant de votre passe-temps préféré) constitue un bon choix. Demandez à votre entourage de cacher toute documentation médicale de la maison afin de réduire les risques de rechute. Si un livre vous semble un meilleur choix, tenez-vous-en à un roman, pas trop compliqué si possible. Les vacances doivent être un temps de repos de la matière grise. Ce n'est pas le moment d'apprendre une langue étrangère ou les principes de physique quantique. Même si ces objectifs ne sont pas médicaux, ils demandent un trop gros effort à un cerveau qui n'a que quelques semaines par année pour se détendre. Regarder un film est aussi permis, mais il ne doit pas nécessiter de grands efforts intellectuels. Qui a dit qu'un médecin n'a pas le droit de savourer un film d'amour prisé par nos adolescentes? Pourquoi boudier l'occasion de retrouver pendant 2 heures notre innocence en s'imaginant que la vie à l'eau de rose, ça existe? Et ça change des histoires de vies douloureuses qu'on côtoie dans le cadre de notre travail. Eh oui, messieurs, vous pouvez vous payer le luxe d'un film de science-fiction, de course automobile et même un film de gros bras...

Si la culpabilité vous empêche d'être vraiment oisif, voici quelques trucs pour vous aider :

- > profitez d'une sieste sur la plage pour tester les différentes crèmes solaires sur le marché;
- > faites vos siestes à différents moments de la journée ou de durées variables chaque jour de congé afin de mieux conseiller vos patients sur les bons et mauvais côtés du repos dans la journée;
- > pensez aux voisins incommodés par le bruit de vos travaux dans la cour : ménagez-les en restant tranquille.

Vous avez d'autres idées? Faites-les-moi parvenir et nous pourrions ensemble aider nos collègues à se reposer.

En terminant, j'imagine nos journées cet été... Les réveille-matin étant proscrits, le petit-déjeuner suivra les caprices de notre horloge interne et aura le droit de se prolonger au gré de nos humeurs. Puis, place à une activité physique adaptée à votre condition personnelle. Si, pour certains, c'est 50 km de vélo, 60 longueurs de piscine, 1 heure de jogging ou 3 heures de randonnées en montagne, pour d'autres ce sera des exercices d'assouplissement légers, une séance de taï chi ou une marche de 30 minutes. Mais tout le monde doit s'efforcer d'avoir terminé cet effort avant la fin de la journée pour s'exercer à NE RIEN FAIRE tel que décrit plus haut. La fin de journée entre amis, en famille ou dans le calme de la solitude s'accompagnera très bien d'un verre de sangria ou de rosé et d'un repas approprié, puisqu'on aura eu le temps de le préparer...

N'oublions pas les jours de pluie où il n'est pas question d'aller régler nos dossiers au bureau, mais bien d'aller au cinéma, de lire le dernier *Astérix* ou de visionner *Blanche-Neige* avec les petits.

Sur ce, je vous souhaite de belles et longues vacances remplies de temps libres et libérées de toute culpabilité! ☒



### LÉGENDE

- A:** réussit au-delà des exigences
- B:** répond aux exigences
- C:** répond aux exigences, mais nécessite de l'aide occasionnelle
- D:** nécessite de l'aide continue pour réussir
- N:** normal