

LA MÉDECINE EST L'UNE DES PROFESSIONS LES PLUS SOLITAIRES

**LES TRAVAILLEURS LES PLUS ÉDUQUÉS RAPPORTENT UN PLUS HAUT DEGRÉ DE SOLITUDE;
LES MÉDECINS ET LES AVOCATS SONT CEUX QUI RAPPORTENT LE PLUS GRAND ISOLEMENT.**

Lauren Vogel | CMAJ

Cet article a été publié le 20 juillet 2018 dans le

cmaj

Les chercheurs ont demandé à 1624 employés à temps plein d'évaluer les degrés de solitude qu'ils connaissent et de soutien social qu'ils reçoivent au quotidien, à l'intérieur et à l'extérieur de leur milieu de travail. Les répondants ayant fait des études de cycles supérieurs ont rapporté de plus hauts degrés de solitude que ceux qui avaient seulement fait des études de premier cycle ou des études secondaires. Les avocats et les médecins étaient de loin les plus solitaires : ils ont rapporté des degrés de solitude 25 % plus élevés que les répondants qui détenaient un baccalauréat et 20 % plus élevés que ceux qui détenaient un doctorat en philosophie.

Les médecins et les avocats sont parmi les travailleurs qui vivent le plus de solitude aux États-Unis; ils sont suivis par les personnes qui travaillent dans les domaines de l'ingénierie et des sciences, selon une enquête publiée dans le *Harvard Business Review*.

« La vie d'un médecin est solitaire », explique le Dr Christopher Thompson, créateur de la chaîne YouTube Student Doctor Thompson, dans une vidéo intitulée *The Loneliness of Medicine* [La solitude de la médecine]. « Vos amis sont passés à autre chose. C'est ce qui a tendance à se passer quand vous les avez négligés pendant vos quatre années d'études préparatoires, vos quatre années d'études en médecine et vos quatre années de résidence. » Le Dr Thompson mentionne également qu'après toutes ces années d'études et de formation clinique, les médecins ont tendance à avoir peu en commun avec qui que ce soit, excepté leurs collègues.

Les étudiants en médecine expriment souvent des sentiments d'isolement et de solitude sur les forums en ligne. « La médecine est une route que nous devons parcourir seuls », a écrit un étudiant. Un autre a affirmé qu'il savait qu'il aurait à affronter de longues heures d'études, mais que ce qu'il trouvait le plus difficile maintenant, c'est l'isolement. Un étudiant en médecine craint aussi que la solitude de la formation ne soit que le début d'une vie solitaire de médecin. « La réalité, c'est qu'en médecine, comme dans toute autre carrière aussi compétitive et exigeante, on passe beaucoup de temps seul, et possiblement la plus grande partie de nos journées... On vit aussi des difficultés qu'aucun de nos amis proches (ni même notre conjoint ou notre

conjointe) ne peut comprendre. »

À l'inverse, les personnes qui travaillent en marketing, en ventes et en travail social étaient celles qui ressentaient le moins de solitude, probablement parce que ce sont des domaines qui comportent beaucoup d'interactions sociales, selon les auteurs de l'enquête. D'autres facteurs démographiques comme l'âge, le sexe, la race et la région, « ne semblaient pas vraiment avoir d'importance ». Les personnes ayant un revenu élevé se sentaient légèrement moins seules, « mais la différence était minime ».

« Le tableau de solitude qui émerge de cette étude fait réfléchir », soulignent les auteurs. Les travailleurs qui vivent plus de solitude rapportent une moins grande satisfaction au travail, moins de promotions, un changement plus fréquent d'emplois et un plus grand risque de quitter leur emploi. D'autres études ont également révélé que les travailleurs qui vivent davantage de solitude sont moins efficaces et démissionnent plus souvent.

Les coûts de santé associés à la solitude sont aussi élevés. Des études ont associé l'isolement social à un risque accru de maladies cardiovasculaires, de démence, de dépression et d'anxiété. Une étude a même démontré que la solitude a des conséquences sur la santé semblables à la consommation de 15 cigarettes par jour. Au Royaume-Uni, l'isolement social est considéré comme un problème croissant d'une telle importance que le gouvernement a créé un rôle de responsable de la Solitude, qui sera entre autres chargé d'aider à l'établissement « d'une base de données probantes sur l'incidence de différentes initiatives visant à s'attaquer à la solitude chez des personnes de tous âges et dans toutes les communautés ».

Donner un sens à son travail et partager ce sentiment avec ses collègues pourrait permettre de contrer la solitude dans le milieu de travail, selon les auteurs de l'enquête du *Harvard Business Review*. Ils ont expliqué qu'« en plus de l'association positive observée entre le soutien social et les augmentations de salaire et la diminution du taux de roulement, les employés qui partageaient avec leurs collègues un sentiment d'appartenance ont rapporté des gains encore plus importants quant à ces deux aspects ». Se concentrer sur des victoires partagées « évite d'en laisser certains de côté ».

Pour d'autres nouvelles sur les soins de santé, ainsi que des études, des analyses, des commentaires et bien plus encore, visitez le cmaj.ca.