



Dr John P. O'Keefe

« Je suis convaincu que l'engagement communautaire est essentiel au bien-être des dentistes. »

## Solitaire, mais pas seul

J'ai du mal à croire que je suis dentiste depuis plus de 27 ans. Au cours de ma carrière, j'ai eu le privilège de rencontrer des membres de la profession de partout dans le monde, et je peux dire que la dentisterie compte des gens généreux et bienveillants. Pour citer un bel exemple, le JADC de ce mois-ci dépeint le portrait du Dr Allan Jeffries qui, en juin prochain, se lancera à bicyclette dans une randonnée pancanadienne pour recueillir des fonds au profit des enfants et des familles aux prises avec le cancer. Voilà un dentiste qui redonne à la communauté en participant à une campagne caritative qui lui tient à cœur et le touche personnellement. Le geste philanthropique que pose le Dr Jeffries prouve le vieil adage voulant que pour recevoir il faut d'abord donner.

Alors que le cyclisme est considéré comme une entreprise solitaire (semblable à la dentisterie), le Dr Jeffries montre comment on peut en faire une expérience collective, en regroupant des individus qui partagent le même état d'esprit. En avril, lors du Mois national de la santé buccodentaire<sup>MC</sup>, les dentistes auront l'occasion idéale de rallier des membres de la communauté dans des activités locales organisées par diverses sociétés dentaires.

Il est important de participer à ces activités, car la dentisterie peut parfois être une profession solitaire. Un ami et confrère m'a dernièrement confié son expérience personnelle de solitude et éventuellement de dépression. Son histoire commençait bien innocemment — il attribuait quelques changements mineurs dans son comportement à la fatigue mentale et à l'épuisement que pouvaient causer plusieurs années d'exercice dans un cabinet achalandé. Or, quand son sommeil se trouva fortement altéré et qu'il ne ressentait plus de joie de vivre, il décida de chercher de l'aide. Sans son épouse et un ami proche pour l'encourager et le persuader, jamais il n'aurait pensé à aller voir son médecin de famille à propos de son état mental. Il a fini par être diagnostiqué avec une dépression, qui

l'immobilisa physiquement et mentalement pendant presque 3 mois.

Comme beaucoup de gens, mon ami pensait que la maladie mentale n'arrivait qu'aux autres. Il refusait de l'admettre. Avec du recul, il se rend maintenant compte combien une personne déprimée peut être désensibilisée à ce qui se passe autour d'elle. Il m'a demandé que son témoignage soit partagé avec nos collègues de la dentisterie pour que s'ouvre le dialogue sur la dépression et la maladie mentale.

D'après un rapport de l'Agence de la santé publique du Canada<sup>1</sup>, 20 % des Canadiens souffriront d'une maladie mentale dans leur vie. Cette maladie toucherait toutes les familles canadiennes directement, par le biais de parents proches, ou indirectement, par l'entremise de collègues ou amis. Des mythes persistent au sujet de la profession dentaire, à savoir qu'elle compterait les taux de suicide et de dépression les plus élevés. Je me suis renseigné auprès de l'Association dentaire américaine, qui m'a renvoyé aux résultats de son tout dernier projet de dépistage de la santé mentale. Les résultats préliminaires indiquent que, dans l'ensemble, l'incidence de la dépression et du suicide dans la profession dentaire n'est pas plus élevée que celle dans la population en général.

L'honnêteté avec laquelle mon ami m'a raconté sa bataille contre la dépression m'a vraiment touché. Nombreux sont ceux qui refusent de se faire traiter même quand les signes avant-coureurs sont évidents. C'est malheureux puisqu'une mine de ressources existe pour les dentistes dans le besoin. CDSPI offre un Programme d'aide aux membres (PAM), un service de consultations confidentielles pour les dentistes et leur famille. De nombreuses associations dentaires provinciales offrent également des programmes semblables au niveau régional. Une liste à jour des ressources et des programmes d'aide aux dentistes se trouve à la page 121.

Je suis convaincu que l'engagement communautaire est essentiel au bien-être des dentistes. Le JADC essaie d'agir en tant que réseau communautaire pour la profession en encourageant les échanges entre dentistes à travers le pays. Peut-être vous sentez-vous solitaire, mais vous n'êtes pas seul. N'oubliez jamais que toute une communauté de collègues est prête à vous tendre la main.

### Référence

1. Santé Canada. Rapport sur les maladies mentales au Canada. Ottawa, Canada; 2002. Accessible à : [www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/pdf/men\\_ill\\_f.pdf](http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/pdf/men_ill_f.pdf)

John O'Keefe  
1-800-267-6354, poste 2297  
[jokeefe@cda-adc.ca](mailto:jokeefe@cda-adc.ca)

## Aide aux dentistes

### **CDSPI – Programme d'aide aux membres (PAM)**

Le Programme d'aide aux membres offre des consultations confidentielles et des services de soutien connexes, à tous les dentistes, à leur famille élargie et aux membres de leur personnel, sans frais. Pour parler à un conseiller de PAM, appelez le :

*En Amérique du Nord* : 1-800-363-3872 (français)

1-800-268-5211 (anglais)

### **Alberta**

#### ***Confidential Assistance Program***

1-800-Canniff (226-6433)

### **Colombie-Britannique**

#### ***Dental Profession Advisory Program (DPAP) Counselling***

John Palmer, BDS, MC, RCC

1-800-661-9199

Toni Pieroni, RDH, MA, RCC

1-888-669-9199

### **Manitoba**

L'association renvoie les dentistes au service de CDSPI.

### **Nouveau-Brunswick**

L'association renvoie les dentistes au service de CDSPI.

### **Terre-Neuve-et-Labrador**

L'association renvoie les dentistes au service de CDSPI.

### **Territoires du Nord-Ouest et Nunavut, Territoire du Yukon**

Les associations renvoient les dentistes au service de CDSPI.

### **Nouvelle-Écosse**

#### ***Professional Support Program***

(902) 468-8215

### **Ontario**

Le programme de l'association, Creating Balance in Dentistry Program, renvoie les dentistes au service de CDSPI.

### **Île-du-Prince-Édouard**

L'association n'a pas son propre service. Elle renvoie ses membres soit au service de CDSPI soit à celui de la Nouvelle-Écosse.

### **Québec**

***Médi-Secours***. Exclusivement pour médecins et dentistes ayant un problème d'alcool ou de drogue.

(514) 440-4520

#### ***Programme d'aide aux membres PROACT***

Les membres de l'Association des chirurgiens dentistes du Québec et leur famille immédiate peuvent faire appel au programme d'aide aux membres s'ils éprouvent certaines difficultés.

***Service téléphonique bilingue et sans frais en tout temps.***

(514) 875-0720 ou 1-800-361-4858

### **Saskatchewan**

Team Assistance Program, administré par PAR Consultants of Canada Limited. Appelez PAR directement au :

(306) 978-8282 ou 1-877-978-8282 (Saskatoon)

(306) 352-0680 ou 1-877-352-0680 (Regina)