



GUIDE DE BONNES PRATIQUES POUR L'ORGANISATION ET L'ACCREDITATION D'UNE ACTIVITÉ DE DPC

GBP-06_juin 2026

SUJET

Les activités liées au mieux-être des médecins

Avertissement au lecteur : les organismes agréés par le Collège des médecins du Québec doivent traiter les demandes d'accréditation de formation en conformité avec l'approche méthodique et le Code d'éthique du CQDPCM et ont pleine autonomie dans l'application du présent guide.

Contexte

Le CQDPCM est un organisme de concertation dont la mission est de promouvoir l'excellence en développement professionnel continu (DPC) afin de soutenir des soins de qualité à la population du Québec.

Les défis sociétaux des dernières années, dont la crise pandémique de la COVID-19 en 2020, ont mené à une redéfinition des critères d'efficacité des systèmes de santé. Cinq objectifs¹ indissociables sont désormais reconnus :

1. L'amélioration de la santé de la population
2. L'amélioration de l'expérience des patients
3. La réduction des coûts
- 4. La promotion du bien-être des médecins**
5. L'équité en santé

La littérature scientifique démontre que la santé et le mieux-être des médecins sont directement liés à la qualité, à la sécurité et à la continuité des soins offerts aux patients. Afin de promouvoir un exercice durable de la médecine, les considérations liées au mieux-être doivent faire partie intégrante des décisions touchant la pratique médicale, y compris en développement professionnel continu.

Dans ce contexte, un cadre structuré et rigoureux permet aux organisateurs de DPC d'offrir des activités portant sur la santé et le mieux-être des médecins, leur permettant d'exercer leur art à leur plein potentiel, de maintenir leur propre santé et d'enrichir leur arsenal thérapeutique au bénéfice de leurs patients.

Valeurs et principes du mieux-être des médecins

La santé et le mieux-être des médecins s'articulent autour des valeurs suivantes :

Épanouissement

Les médecins exercent au sein d'une communauté médicale où leur travail est reconnu et valorisé.

Cohérence

Les médecins bénéficient d'une charge de travail respectueuse de leurs limites, leur permettant un ressourcement adéquat et un investissement significatif dans leur vie personnelle et familiale.

Santé

Les médecins ont accès à des ressources favorisant la prévention, le maintien ou le retour à la santé, ainsi qu'à une gestion efficace du stress professionnel.

Efficacité systémique

Les instances concernées s'engagent à réduire les inefficacités systémiques et les fardeaux administratifs nuisant à la pratique.

Justice organisationnelle

Les médecins évoluent dans une culture empreinte de respect, de bienveillance et d'équité, favorisant un climat de travail sécuritaire et productif.

¹ Institute for Healthcare Improvement (IHI), *Improvement Topic: Quintuple Aim*. <https://www.ihl.org/library/topics/quintuple-aim>

Définitions pédagogiques

Activités théoriques sur le mieux-être et la santé

Toute activité de formation visant à présenter les fondements théoriques d'une intervention liée au mieux-être et à en démontrer les répercussions sur la pratique du médecin, la qualité des soins ou l'enseignement offert aux patients comme outil thérapeutique.

Activités expérientielles de mieux-être

Toute activité structurée permettant au médecin de mettre en pratique, sous la supervision d'un formateur qualifié, les notions théoriques enseignées.

Compétences CanMEDS

Les compétences pouvant être sollicitées incluent notamment :

[Expert médical](#) • [Communicateur](#) • [Collaborateur](#) • [Leader](#) • [Professionnel](#) • [Promoteur de la santé](#) • [Érudit](#)

Portée des activités admissibles

Les activités de DPC portant sur le mieux-être des médecins doivent démontrer un lien explicite avec la pratique médicale, notamment :

- **l'amélioration** du mieux-être du médecin avec un impact direct ou indirect sur la qualité des soins;
- **l'acquisition** d'outils permettant l'accompagnement des patients dans un contexte clinique, par exemple : technique de gestion du stress.

Critères d'accréditation

En s'appuyant sur le respect de l'approche méthodique et du *Code d'éthique en DPC du CQDPCM*, les organismes agréés devraient, lors de l'évaluation d'une demande d'accréditation, tenir compte des critères suivants :

Pertinence du thème

- Le sujet doit répondre à des besoins perçus ou non perçus par les médecins et s'appuyer sur des données probantes reconnues.

Qualifications des formateurs

- Les conférenciers doivent posséder une formation, une certification ou une expertise pertinente, et présenter un contenu fondé sur une revue rigoureuse de la littérature scientifique.

Compétences CanMEDS

- L'invitation à l'activité doit préciser les compétences CanMEDS visées et développées.

Lieu de formation

- L'environnement choisi doit être neutre et professionnel, particulièrement pour les activités comportant un volet expérientiel.

Intégration du volet expérientiel

- Le volet expérientiel doit être clairement encadré par le formateur et intégré à une démarche pédagogique structurée.

Enchaînement pédagogique

- Le segment expérientiel doit succéder à un contenu théorique et être suivi d'un retour réflexif permettant le partage d'expériences, le transfert des connaissances, les répercussions sur la pratique et/ou l'enseignement aux patients. [Théorie](#) -> [Expérientiel](#) -> [Retour réflexif](#)

Durée du volet expérientiel

- Le volet expérientiel ne doit pas excéder 25 % de la durée totale de l'activité.

Évaluation de l'activité

- Un mécanisme d'évaluation doit permettre d'apprécier l'atteinte des objectifs d'apprentissage, la pertinence de l'activité et le transfert potentiel dans la pratique.
- L'évaluation peut aussi documenter l'apport perçu de l'activité sur le mieux-être professionnel, notamment en ce qui concerne le niveau d'énergie, la confiance dans la pratique, le renforcement de l'identité professionnelle, le sentiment d'efficacité ou l'engagement professionnel.

Activités généralement non admissibles à l'accréditation

De façon générale, ne sont pas admissibles :

- les activités à visée exclusivement récréative ou de divertissement;
- les activités de mieux-être sans contenu théorique structuré ni objectifs pédagogiques explicites;
- les pratiques expérientielles non encadrées ou non intégrées à une démarche pédagogique;
- le temps de pratique personnelle autonome réalisé à l'extérieur d'une activité de formation structurée.

Modalité d'activité expérientielle de mieux-être

Les activités expérientielles de mieux-être peuvent s'inscrire dans **des approches méditatives, des activités de mouvement ou sportives, ainsi que dans des démarches artistiques ou réflexives**, pour autant qu'elles soient intégrées à une démarche pédagogique structurée, encadrées par un formateur qualifié, suivies d'un retour réflexif et conformes aux principes d'accréditation applicables.

Exemple

Titre de l'activité

Gestion du stress professionnel et régulation émotionnelle

Population cible

Médecins et autres professionnels de la santé

Objectifs d'apprentissage

À la fin de cette activité, le participant sera en mesure de :

- *Reconnaître les manifestations du stress professionnel et leurs impacts sur la pratique médicale.*
- *Expliquer les principes de base de la régulation émotionnelle en contexte clinique et professionnel.*
- *Appliquer des techniques simples et fondées sur les données probantes pour la gestion du stress dans sa pratique quotidienne.*
- *Identifier des situations professionnelles où ces approches peuvent être utiles pour lui-même ou, lorsque pertinent, pour ses patients.*

Contenu théorique (≈ 75 %)

- *Stress professionnel chez les médecins et effets sur la santé et la qualité des soins.*
- *Bases physiologiques et psychologiques de la régulation émotionnelle.*
- *Présentation d'approches reconnues et transférables à la pratique.*

Volet expérientiel encadré (≤ 25 %)

- *Exercice guidé de respiration visant la diminution de la réponse au stress.*
- *Exercice de focalisation de l'attention favorisant la régulation émotionnelle.*

Contenu théorique (suite)

Bref retour réflexif encadré et lien explicite avec la pratique médicale.

Compétences CanMEDS sollicitées

Professionnel - Promoteur de la santé

Modalités d'évaluation

Évaluation de l'atteinte des objectifs d'apprentissage, de la pertinence de l'activité et de l'intention de changement dans la pratique. Appréciation de l'apport potentiel perçu de l'activité sur la posture professionnelle du participant, incluant sa disposition à exercer son rôle de soignant avec présence et engagement, ainsi que sur le sens et la satisfaction au travail.

Exemples de questions :

- Q1. *À la suite de cette activité, dans quelle mesure vous sentez-vous mieux disposé(e) à exercer votre rôle de soignant avec présence, engagement et attention à vous-même?*
- Q2. *Dans quelle mesure cette activité a-t-elle contribué à renforcer le sens que vous accordez à votre pratique professionnelle ou votre satisfaction au travail?*