

Dr. Peter SAUNDERS

SURVIVRE PENDANT LES ANNEES DE FONDATION

Comment réussir en tant que médecin chrétien?

Dr. Peter SAUNDERS



SURVIVRE PENDANT LES ANNEES DE FONDATION

Comment réussir en tant que médecin chrétien?



SARA FAMILY

GROUPE DE TRADUCTION ET D'EDITION

Janvier 2020

«Tout ce que vous faites, faites-le de bon cœur, comme pour le Seigneur et non pour des hommes, sachant que vous recevrez du Seigneur l'héritage pour récompense.

Servez Christ, le Seigneur.»

(Colossiens 3:23-24)

Dr. Peter Saunders est le Président du Conseil Exécutif du CMF (Christian Medical Fellowship) et de formation, un Chirurgien Généraliste.

Les illustrations utilisées dans ce livret sont uniquement ceux de l'auteur et ne peuvent donc pas être considérées comme ceux du CMF, ni aucune des structures et des autres organisations dont l'auteur est affiliées.

Surviving the Foundation Years

© 2012 Christian Medical Fellowship

Version reimprimée après les revisions de 2014

Sauf indication contraire, les citations du livre original anglais des Ecritures sont extraites de la Bible, Nouvelle Version Anglaise (NIV). Droits d'auteur © 1978, 1984, 2011 Biblica. Avec la permission de Hodder and Stoughton Publishers, une société de Hachette UK. Tous les droits sont réservés. «NIV» est une marque déposée de Biblica. Numéro de marque britannique 1448790.

Publié par “Christian Medical Fellowship” 6 Marshalsea Road, Londres SE1 1HL, Royaume-Uni,
www.cmf.org.uk

Tous les droits sont réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique, y compris la photocopie, l'enregistrement ou tout système de stockage ou de récupération d'informations, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

ISBN: 978-0-906747-44-5

SARA FAMILY / BURKINA FASO (2020)

Servir - Partager - Briller

Contenu

INTRODUCTION	5
1. GARDEZ VOTRE RELATION AVEC DIEU	9
2. AYEZ DE BONNES RELATIONS AVEC LES AUTRES CHRETIENS	13
3. SAISISSEZ LES OPPORTUNITES DE PARTAGER VOTRE FOI	15
4. VIVEZ DANS L'INTEGRITE	17
5. SURVEILEZ VOTRE MODE DE VIE	19
6. AYEZ UNE ALIMENTATION ET UN REPOS ADEQUATS	21
7. APPRENEZ À GÉRER LA SOLITUDE	23
8. CONSTRUISEZ DES RELATIONS	25
9. APPRENEZ A GERER VOTRE TEMPS	27
10. APPRENEZ A GÉRER VOTRE ARGENT	29
11. DEMANDEZ DE L'AIDE... FREQUEMMENT	31
12. CONNAISSEZ VOTRE POSITION SUR LES QUESTIONS ETHIQUES ET Y RESTER	33
RESUME	34
MOT DE L'EQUIPE DE TRADUCTION, DE REVISION ET D'EDITION	35
LISTE DE L'EQUIPE DE TRADUCTION, DE REVISION ET D'EDITION	36

Edité par:

Wenyam Ezéchiel OUEDRAOGO
Emmanuel LOMPO
Wendpagnagda Micaël BALIMA
Angel WANG (Angélique)

**Traduit de l'Anglais au Français
par les membres de la SARA FAMILY
SARA HOUSE / Cité AZIMO / Ouagadougou
Janvier 2020**

L'EQUIPE DE TRADUCTION ET DE REVISION

YONI B. Stéphane Pascal (YBSP)
OUEDRAOGO Wenyam Ezéchiel (OWE)
BALIMA Wendpagnagda Micaël (BWM)
LOMPO Emmanuel (LEm)
LENGLENGUE Elisée (LEI)
KALGA Dominique (KD)
BAMOGO Wendvi Nathanaël (BWN)
SANOU Ousséni Arsène (SOA)
OUEDRAOGO Oumarou (OO)
ADEFEYA Yollou Juda (AYJ)
SAWADOGO Josué (SJ)
DRABO L. Emmanuel (DLE)
Angel WANG (Angélique) - AW



**SARA FAMILY
GROUPE DE TRADUCTION ET D'EDITION
Janvier 2020**

INTRODUCTION

Ma première année en tant que docteur fût l'une des années les plus stressantes de ma vie, mais aussi l'une des plus passionnantes, stimulantes et formatrices. J'ai fait ma formation médicale dans ma ville natale Auckland, en Nouvelle Zélande, où j'ai été membre d'un grand groupe de jeunes et d'une église qui croit fermement en la bible. Notre Union Chrétienne(UC) était active et on se soutenait ; nous nous rencontrions régulièrement pour prier et étudier la bible ; nous témoignions activement et avons le privilège de voir plusieurs de nos camarades se convertir.

J'ai été impliqué dans le leadership aussi bien à l'église que dans l'Union Chrétienne. J'ai été instruit dans une puissante famille chrétienne et bien imprégné des Ecritures.

Mais mon premier service était dans un hôpital de 500 lits à 402,25 Km de la maison ; Je ne connaissais aucun des autres nouveaux docteurs, et aucun personnel de l'hôpital. En fait, je ne connaissais personne dans la ville.

J'étais trop loin de la maison pour rentrer les week-ends et les appels coûtaient chers. Il y avait trois autres docteurs chrétiens dans l'hôpital mais deux étaient nouvellement mariés et je ne voulais pas m'immiscer dans leur vie. L'autre vacillait dans sa foi et plus tard abandonna la vie chrétienne pour adopter un style de vie gay.

Il y avait des églises chrétiennes dans la ville mais aucune d'elle ne ressemblait vraiment à celle dont j'étais habituée. Celle qui était de ma propre dénomination était petite et la plupart des gens de la congrégation était âgés.

Les autres jeunes docteurs étaient suffisamment sympathiques dans le travail. En effet un certain sentiment de communauté régnait dans tout l'hôpital mais le style de vie des collègues laissait beaucoup à désirer.

J'ai survécu par la grâce de Dieu, mais j'ai dû apprendre à couler ou à nager dans la vague. A la fin de cette année, je me suis marié avec Kirsty

INTRODUCTION

(un autre docteur chrétien de chez moi) ; et d'autres personnels chrétiens sont venus à la cérémonie. Depuis ce temps j'étais bien installé et la deuxième année était beaucoup plus facile.

Plusieurs années auparavant CMF a publié un article de débat intitulé *Le Docteur Chrétien- une espèce en danger* en réponse au prétendu grand nombre de jeunes docteurs chrétiens qui perdaient leur foi durant les années de stages cliniques ou durant le travail en tant que professionnel. Pour la majorité de ceux qui ont abandonné, la principale raison donnée était que Dieu était devenu un sujet désuet. «Le manque de temps » était l'autre principale cause de l'abandon.

Les pressions sur les jeunes docteurs sont immenses et incluent les pressions sociales, psychologiques et spirituelles.

Les pressions sociales viennent du fait d'être loin de nos soutiens habituels de la famille, des amis de l'église, de l'Union Chrétienne et de la maison. Le nouveau « groupe de soutien » de jeunes docteurs que nous trouvons nous même souvent a une vision du monde très différente et des méthodes très différentes de se détendre et de faire face à la pression. Il y a un grand désir d'être accepté et ainsi une grande tentation de se conformer.

Les pressions psychologiques proviennent du désir de conserver son amour-propre pendant que nous souffrons pour acquérir de nouvelles connaissances dans un environnement où la demande est forte ; les longues heures, l'insomnie et le grand nombre de contacts superficiels avec une grande variété de personnels et de patients produisent la combinaison létale de fatigue et de solitude.

Les pressions spirituelles sont celles de trouver et de s'adapter à une nouvelle église et à un nouveau cercle d'amis chrétiens (s'il y a d'autres chrétiens), la difficulté de passer du temps avec Dieu, et la large occasion qu'il y a de se créer une nouvelle identité et compromettre sa moralité.

En général les jeunes docteurs font face à plus de pressions qu'ils n'en ont rencontrées auparavant dans leurs vies et ont moins de soutiens pour y faire

face. Ce n'est pas étonnant qu'il y ait un taux élevé de victimes. Si vous êtes submergés jusqu'au cou, pour ainsi dire, alors il suffirait d'une petite vague pour vous noyer.

Néanmoins, pour Dieu, les crises signifient simplement un défi ; les années de fondation lui donnent une opportunité formidable de nous enseigner et de nous aider à grandir dans notre foi et devenir des instruments efficaces à son service.

Si vous soumettez un morceau de carbone à une pression énorme, vous pourriez juste avoir de la poussière de charbon, mais vous pourriez aussi avoir du diamant. De même, les travaux fondateurs peuvent nous façonner ou nous briser. Que pouvons-nous faire pour que les travaux fondateurs fassent de nous le type de docteurs, le type de personnes que Dieu veut que nous soyons ?

En résumé, si nous voulons éviter les pièges, la réponse est très simple.

Quand j'étais encore un garçon, nous étions habitués à prendre nos congés en Nouvelle Zélande dans une vieille ville d'exploitation minière sur la côte où les terres agricoles environnantes étaient truffées de puits de mines. L'une de nos activités favorites était d'explorer ces creusages abandonnés. Plusieurs de ces puits ont été fermés pour des raisons de sécurité mais je me rappelle une balade dans une mine, marchant juste à côté d'un puits vertical creusé dans le sol. Etant des gens qui ont le goût de l'aventure, nous sommes revenus avec des cordes et j'étais le premier à glisser dans le puits dont la pente était sinueuse de sorte qu'on ne pouvait voir le fond.

Lorsque je franchi les courbures et fût proche du fond, je vis à travers la lumière de la torche au fond du puits, un corps, celui d'un mouton.

Si vous connaissez la Nouvelle Zélande, vous saurez qu'il est extraordinaire de compter 20 moutons par personne dans le pays. Vous saurez aussi que le mouton est un animal particulièrement stupide. Ce mouton errait dans la mine, probablement pour se protéger de la pluie et est

INTRODUCTION

tombé dans le puits où il trouva la mort ; Principalement parce qu'il commit trois erreurs cardinales.

La première est qu'il ne marchait pas dans la lumière; il ne pouvait donc pas voir où il posait les pattes. La deuxième est qu'il n'est pas resté avec les autres ; il s'est séparé du reste du troupeau. La troisième erreur était qu'il ne connaissait pas les pièges.

De la même façon, les docteurs chrétiens échouent pendant l'année de fondation pour l'une ou plus de ces trois raisons : Ils arrêtent de marcher dans la lumière (Ta parole est une lampe à mes pieds, et une lumière sur mon sentier. Psaumes 119 : 105) ; autrement dit, ils arrêtent de vivre dans l'obéissance de la parole de Dieu ou ils arrêtent la communion fraternelle (ils se séparent des amis chrétiens ou n'arrivent pas à établir un contact avec eux) ; ou ils échouent dans la reconnaissance des pièges (ils ne voient simplement pas les problèmes venir et donc ne se préparent pas convenablement pour y faire face).

Ce qui suit est un conseil pratique sur comment survivre ; ou plutôt comment profiter en tant que chrétien, des années de fondation et poser une bonne fondation pour votre ministère chrétien dans les années à venir.

1 GARDEZ VOTRE

■ RELATION AVEC DIEU

Dans le sermon de Jésus sur la montagne, l'homme sage qui a construit sa maison sur le rock était l'homme qui a entendu les paroles de Jésus et les ont mises en application (Mattieu 7 : 24). Quelles sont les paroles de Jésus? Dans Matthieu 7 Jésus se réfère aux paroles qu'IL venait juste de prononcer dans les deux chapitres précédents: Les béatitudes et les enseignements sur notre vie de consécration personnelle; ceci concerne non seulement nos actions mais aussi nos pensées les plus profondes.

Il y a un enseignement sur le fait d'être le sel et la lumière du monde, le fait de ne pas garder de rancune envers les gens et de régler rapidement les différends; sur le fait de ne pas convoiter, le fait de veiller sur nos paroles et de ne pas se venger contre ceux qui nous blessent. Il y a des instructions concernant le fait d'aimer nos ennemies et de pratiquer la générosité, et concernant la prière et le jeûne en secret pour recevoir de Dieu des bénédictions et non pour prouver notre performance aux autres. Il y a un conseil concernant le fait de ne pas tomber dans le piège de l'opulence et le fait de ne pas s'inquiéter; sur le fait de ne pas juger les autres et le fait d'apporter toute chose devant Dieu dans la prière.

Mattieu 5 et 6 constituent le contexte immédiat des paroles de Jésus et ceci est le chemin étroit sur lequel il veut nous voir marcher. Mais Jésus se réfère plus largement à toute l'Écriture, à toute la bible. Comme lui, nous devons nous imprégner totalement de la bible, de sorte qu'elle devienne une partie intégrante de nos pensées.

Il y a réellement du temps pour lire la Bible et prier au milieu de la vie chargée de jeune docteur, pourvu que nous apprenions à faire face aux irrégularités et à le faire sans procrastination.

Mon premier conseil serait de faire de ton temps avec Dieu un loisir et non un travail; un temps pour être, plutôt qu'un temps pour faire. « Que ce ne

GARDER NOTRE RELATION AVEC DIEU

soit pas juste ‘faire quelque chose par ci, s’arrêter par là ou plutôt s’asseoir là-bas ». En tant que docteurs chrétiens nous sommes des activistes et nous pouvons tomber dans le piège d’avoir le sentiment qu’on a toujours quelque chose à accomplir. Le temps à passer avec Dieu peut devenir juste une autre corvée à terminer ; par exemple la lecture de nos quatre chapitres ou autres choses. Au lieu de cela, faisons-en sorte que ce soit un temps pour être avec Dieu et entendre sa voix au milieu de tout notre empressement.

Quand vous travaillez un jour ordinaire, alors le meilleur moment pour cela c’est avant le petit déjeuner. Mais si votre emploi du temps n’est pas fixe comme c’est souvent le cas, alors passez du temps avec Dieu quand vous pouvez ; La nuit avant d’aller au lit, après le repas, quand on est en train de faire ses besoins (c’est un bon endroit où vous ne serez pas dérangé mais n’y lisez pas trop longtemps pour ne pas exacerber vos hémorroïdes) et quand vous êtes en train d’attendre les résultats d’un examen radiologique ou examen de sang etc.

L’un des meilleurs investissements que j’ai faits était d’acheter une Bible complète assez petite pour s’adapter à la poche de ma blouse blanche de sorte que je pouvais lire quelques portions au cours de la journée. Des sites tels que www.biblegateway.com ou www.youversion.com (qui a aussi une variété de plans de lecture de la Bible à suivre) vous permettent de lire partout où vous êtes ; et sur la plupart des téléphones vous pouvez télécharger la bible sous forme d’application. Les versets à mémoriser sur les cartes sont aussi bonnes pour la méditation. Nous devons surmonter tout embarras que nous pourrions ressentir à lire la Bible en public ; Et c’est important de le faire rapidement.

Vous pouvez également prendre avec vous un petit cahier de note, ou utiliser votre téléphone pour y noter les versets et les pensées qui sont intéressants; une sorte de petit journal qu’on consultera plus tard parce que nous oublions souvent le moyen par lequel Dieu nous a bénis dans le passé.

De même nous pouvons « prier spontanément ». Prenez l'habitude de faire des prières ciblées de sorte que votre travail quotidien devienne une marche de conversation avec Dieu. Parlez de tout avec Lui dans votre esprit (ou de façon audible si vous êtes seul) et faites tout avec Lui. Demandez-Lui de l'aide dans tout ce que vous faites.

J'ai trouvé que les enregistrements audio chrétiens sont un réel stimulant que je peux écouter dans ma chambre; et il m'est aussi possible de jouer des chansons de louange avec la guitare. Chanter dans son esprit dans les salles à l'hôpital peut être un grand antidote contre les mauvaises pensées et les plaintes. Des livres de poche de méditation quotidienne tels que le *Doctor's Life Support* (le livre intitulé en français : *Le pain quotidien des Agents de Santé*), propriété de ICMDA, sont littéralement de la manne (disponible sur www.cmf.org.uk/doctors/devotion.asp).

Planifiez votre temps pour lire ou étudier plus profondément la bible. En tant que jeune docteur j'ai étudié à temps partiel dans une école biblique pour obtenir un diplôme théologique sur la comparaison des religions. C'était excellent puisque cela m'apportait plus d'informations solides quand je ne m'en sortais pas à l'église ou dans le groupe de maison.

Nous avons surtout besoin d'une bonne dose de la Grâce de Dieu. Au cours des années de fondation nous ferons beaucoup d'erreurs, à la fois dans notre travail et dans nos relations personnelles avec les patients et le reste du personnel. Nous pourrions souvent avoir le sentiment d'être un mauvais témoin, en particulier quand nous voyons les non-chrétiens donner des soins mieux que nous. Il est essentiel de savoir que Dieu est un père d'amour et de prendre l'habitude de Lui confesser nos péchés et recevoir son pardon. En tant que chrétien nous ne devons pas nous sentir condamné ou paralysé par la culpabilité.

2. AYEZ DE BONNES RELATIONS AVEC LES AUTRES CHRÉTIENS

Les morceaux de charbon mis au feu deviennent chauds mais lorsque ceux-ci sont placés individuellement dans le foyer, ils se refroidissent rapidement. Il en est de même avec nos vies chrétiennes, si nous ne nous rassemblons pas afin de nous stimuler les uns les autres à l'amour et aux bonnes œuvres (Hébreux 10 :24-25), notre foi se refroidira également. Nous avons besoin les uns des autres.

Envisagez sérieusement postuler à un emploi à proximité de l'école de médecine à laquelle vous avez été formés. Après tout, plusieurs choses dans votre vie sont en train de changer et il est important de maintenir une certaine stabilité. Si vous devez vous déplacer, essayez donc de vous assurer que vous le faites avec des amis chrétiens que vous connaissez déjà. Cela peut être possible si votre attachement n'est pas grand et que vous êtes trop loin de votre base pour vous rendre tout seul à l'église tous les dimanches, trouvez une église qui enseigne fidèlement la parole de Dieu, qui offre un soutien pastoral et restez y. Ne soyez donc pas des touristes spirituels sans aucune racine.

Parlez plus tôt au pasteur de votre situation de travail. Beaucoup ne comprennent pas les horaires d'un nouveau médecin et peuvent te conduire à une participation sporadique par manque d'engagement. Intégrez-vous à un ministère si vous le pouvez. Il se peut que vous ne puissiez pas faire beaucoup mais toute chose vous aidera à rester sain et vous donnera une opportunité. Dans certains postes, avec des heures particulièrement insociables ou variables, allez travailler, peut-être tout ce que vous pouvez faire, alors ne vous sentez pas coupables si tel est le cas.

Je me suis intégré dans la direction d'un groupe de jeunes un vendredi soir. Il n'y avait pas trop de préparation nécessaire mais il y avait plein d'opportunités pour discuter avec les jeunes et pour avoir aussi des exercices physiques. Cherchez un évènement de petit groupe, une cellule de

AYEZ DE BONNES RELATIONS AVEC LES AUTRES CHRETIENS

maison, ou un groupe d'étude biblique, ou vous pourrez développer de plus proches amitiés. Je rencontrais régulièrement un groupe de célibataires et de mariés qui avaient presque mon âge pour une étude biblique. C'était d'excellentes rencontres et le meilleur moment de repos hors de l'hôpital ; aucun d'eux n'était un professionnel de santé. Cherchez d'autres groupes de chrétiens que vous pourrez rencontrer pour des moments de prière (les triplets sont les meilleurs) et essayez de connaître qui sont les autres médecins de la région.

Le CMF a un bon plan qui lie les jeunes médecins avec les aînés de la région. Il est demandé aux nouveaux d'apporter leurs contributions à travers le contact, l'amitié, l'hospitalité, les conseils sur les églises locales et les activités du CMF, la prière et le soutien pendant le séjour des jeunes dans la région. Contactez le bureau du CMF si vous désirez rentrer en contact avec un nouvel arrivant.

Gardez le contact avec les amis et la famille et essayez d'organiser des vacances et de voyager ensemble afin que vous puissiez garder de liens profonds. Ces dispositions exigent une planification conjointe des mois à venir mais cela vaut vraiment la peine. Il est essentiel de se rapprocher des gens qui vous ont connu pendant plusieurs années pour le simple fait qu'ils ont une meilleure idée de l'endroit d'où vous êtes venus et où vous allez.

3. SAISISSEZ LES OPPORTUNITES DE PARTAGER VOTRE FOI

Prenez garde aux rejets subtils de foi auxquels nous pouvons si facilement succomber afin de faire bonne impression devant les collègues. Si l'on vous demande ce que vous avez fait le week-end, mentionnez l'Eglise aussi bien que vos autres activités. Les gens peuvent vous regarder étrangement et vous aurez à endurer quelques jours durant, une observation minutieuse et attentionnée, mais cela est autant plus facile que la pénibilité à s'immiscer dans votre foi dès lors que vous l'avez reniée au début. De meilleures opportunités pour l'évangélisation viendront des collègues, après qu'ils aient vu notre manière de travailler, et après qu'ils aient appris à nous connaître.

François d'Assises est cité pour avoir dit : « Prêchez toujours l'Evangile ; si nécessaire utilisez les paroles ». Il n'y a rien qui annule très rapidement notre témoignage qu'une vie impie ; cependant les jeunes docteurs très souvent utilisent simplement cela comme une excuse pour garder le silence au sujet de Jésus-Christ. Jésus fit de bonnes œuvres mais il prêcha aussi l'Evangile. C'est une vraie tragédie de finir comme un médecin missionnaire chrétien en Thaïlande qui se souvint avoir été "un bon Bouddhiste" lorsqu'il abandonna (la foi) après 15 années de travail. Des œuvres sans paroles reviendraient à une parabole non interprétée.

Le guide du Conseil Médical Général, *Croyances Personnelles et la Pratique Médicale* (Mars 2013) reconnaît que "les docteurs ont des valeurs personnelles qui affectent leur pratique quotidienne" et affirme que le CMG ne désire pas "empêcher les docteurs dont la pratique est en accord avec leurs croyances et leurs valeurs". Cela concède aussi que dans certaines circonstances "il peut ... être approprié de demander à un patient d'après ses croyances personnelles" et "lui parler de nos propres croyances personnelles".

Jésus s'approchait des gens de manière individuelle selon leur besoin en utilisant habilement des questions capables d'attirer leur attention. Prenez l'habitude de glisser une question comme celle-ci "Avez-vous une foi qui puisse vous aider dans les moments comme ceux-ci" dans la vie sociale ? Il ne sera pas nécessaire quelques fois de sonder très profondément car la réponse du patient peut bien révéler quelque chose que vous pouvez utiliser plus tard. Les questions neutres comme, "Avez-vous des ressources spirituelles sur lesquelles vous pouvez compter ?", ou même "Êtes-vous intéressé par les choses spirituelles ?" sont

SAISISSEZ LES OPPORTUNITES DE PARTAGER VOTRE FOI

assez ouvertes pour que si le patient désire parler davantage vous puissiez introduire le sujet sans être arrogant ou offensif. S'il n'y a aucune opportunité apparente procédez juste avec le reste de l'enquête fonctionnelle.

Parfois des questions très directes peuvent donner lieu à de grandes opportunités de partager la Bonne Nouvelle de Christ. Je me suis senti incité une fois à demander à un patient qui avait vainement tenté de se suicider, “Croyez-vous en Dieu?”. Lorsqu’il répondit : “C’est amusant que vous demandiez ça parce que cela est le problème essentiel”, Je reconnus que j’étais gagnant. Quand cela se produisait, il disait avant à Dieu : “Je m’en vais me suicider, essaie seulement et arrête-moi dans mon action” avant de s’enfermer dans un car puis se lancer dans une course à vive allure. Dieu répondit à sa prière lorsque le car s’éteignit après qu’il devint inconscient et il fût délivré ! Le Saint-Esprit me donna une trentaine de minutes de calme pour parler et encourager ce croyant qui vit péniblement ; l’opportunité ne serait venue, si je n’avais pas eu à poser la question initiale.

Il est dit qu’il faut avoir en moyenne 15 contacts avec des chrétiens avant qu’une personne ne soit convertie. Nous devons apprendre à nous réjouir d’être un maillon de la chaîne. La vie du jeune docteur est comblée d’opportunités, de prendre du temps brièvement, de toucher une main, de poser une question ou de donner un sourire qui nous identifieront plus tard comme une personne qui écoute et qui est attentionnée.

Avec les collègues, le partage des repas ou de la boisson, ou les délais d’attente des résultats radiologique ou du laboratoire donnent des opportunités d’échanger, qui peuvent nous conduire davantage à prier Dieu pour ouvrir des portes. Un tour du soir, lorsque nous avons plus de temps pour échanger est une habitude importante à développer. Nous ne pouvons pas parler avec n’importe qui, mais chaque jour il y aura une ou deux personnes à qui nous pouvons passer plus qu’un bout de temps. Priez ainsi, “Seigneur montre-moi aujourd’hui celui avec qui je peux passer du temps.”

Paul nous rappelle, “ Conduisez-vous avec sagesse envers ceux du dehors, et rachetez le temps. Que votre parole soit toujours accompagnée de grâce, assaisonnée de sel, afin que vous sachiez comment il faut répondre à chacun.” (Colossiens 4: 5-6).

4. VIVEZ DANS L'INTEGRITE

Rien ne ternit mieux un témoignage que l'incompétence professionnelle ou le manque d'intégrité. Assurez-vous que vous êtes bon à votre travail, car il est difficile de faire disparaître une mauvaise réputation.

Le prophète Daniel était un témoin extrêmement efficace aux yeux de Dieu; et l'auteur du livre nous dit pourquoi: « [Ils] cherchèrent une occasion d'accuser Daniel en ce qui concernait les affaires du royaume. Mais ils ne purent trouver aucune occasion, ni aucune chose à reprendre, parce qu'il était fidèle, et qu'on n'apercevait chez lui ni faute, ni rien de mauvais.» (Daniel 6: 4).

Il était digne de confiance; C'est-à-dire qu'il faisait ce qu'on lui demandait de faire. Le meilleur employé de maison que je n'ai jamais eu était un croyant catholique en qui je pouvais avoir une totale confiance parce qu'il était un homme de parole. Daniel n'était pas non plus corrompu; ses motivations étaient pures. Cela ne veut pas dire qu'il n'a pas fait des erreurs, mais plutôt qu'il n'a pas essayé de les couvrir. Il n'a pas fait preuve de négligence; il a fait ce qu'il devait faire.

Cherchez à faciliter la vie de vos aînés comme le recommande Paul, servez-les comme si c'était le Seigneur lui-même (Colossiens 3: 24).

Marcher dans la lumière avec Christ ne signifie pas que nous sommes parfaits; cela signifie plutôt que nous sommes ouverts aux gens et prêts à admettre nos fautes quand nous avons tort ; et même (surtout) envers ceux qui sont moins gradés que nous, dans la hiérarchie de l'hôpital. Cela signifie également que nous sommes prêts à admettre nos fautes quand nous avons tort. Soyez le jeune docteur qui a la réputation de répondre aux sollicitations des aînés rapidement et avec courtoisie, même quand vous êtes fatigués; et dites *désolé* quand vous faites des erreurs ou laissez tomber les gens.

5. SURVEILEZ VOTRE MODE DE VIE

En raison des changements fréquents d'emploi, les années de fondation vous donnent la possibilité de refaire votre vie tous les 4 mois lorsque que vous commencez à travailler avec un nouveau groupe de collègues dont aucun d'eux ne vous a rencontré auparavant.

Il y a une grande tentation de se conformer pour que les gens nous apprécient, et nous devons nous rappeler que : « Les mauvaises compagnies corrompent les bonnes mœurs » (1Corinthiens15 :33)

Les médecins travaillent dur et se détendent difficilement et l'alcool et l'immoralité sexuelle sont une tentation constante, surtout lorsque « tout le monde le fait » et que nous nous sentons fatigués et solitaire.

Le bavardage est endémique chez les jeunes médecins. Chaque fois qu'un groupe se rassemble, les absents peuvent faire l'objet d'insinuations et de plaintes. Dieu a promis de nous juger pour chaque mot prononcé et il n'y a de moyen plus rapide de perdre la confiance des gens (et de nombreuses opportunités pour partager la bonne nouvelle de Christ) que d'être connu comme un bavard.

Le cynisme est une autre tentation surtout si le système est corrompu et que les jeunes médecins sont exploités ou maltraités. Votre portefeuille (et tous les autres documents que vous avez à faire) peut sembler inutile (et peut-être bien), mais cela fait partie de la soumission aux autorités que Dieu a placé sur nous. (Romains 13 :1)

Le meilleur antidote au cynisme est l'espérance chrétienne que notre travail dans l'œuvre du Seigneur n'est jamais vain. (1 Corinthiens 15 :58) même si du point de vue du monde, nous semblons juste avoir échoué. Dieu ne nous appelle pas nécessairement à être couronner de succès, mais plutôt à être fidèle.

6. AYEZ UNE ALIMENTATION ET UN REPOS ADEQUATS

Lorsque les étudiants membres de CMF du Royaume Uni obtiennent leurs diplômes nous leur faisons parvenir une lettre de félicitation et nous écrivons souvent derrière un verset biblique. L'un de mes versets favoris est Luc 5 : 15-16 que j'ai intitulé 'la prescription de Jésus pour le jeune docteur fatigué. On peut lire, "...les gens venaient en foule pour l'entendre et pour être guéris de leurs maladies.'" Si Jésus eut besoin de refuser les demandes des gens malades afin de retrouver ses forces, qu'en sera-t-il de nous.

Le traitement qu'Elie reçut de Dieu après sa rencontre avec les prophètes de Baal est très révélateur. Après un moment de service dévoué au Seigneur, il perdit sa perspective et sombra dans la dépression, Dieu œuvra à pourvoir à son besoin en nourriture, en eau et en sommeil avant de le ré-commissionner (1 Rois 19).

Même étant de garde, ne manquez pas ou n'annulez pas vos repas sauf en cas d'urgence ; de même un travail urgent peut généralement attendre, et c'est de loin très bénéfique pour vos patients d'avoir un docteur dont le corps est rafraîchi et dont le jugement ne soit pas obscurci par la faim ou d'épuisement.

Le repos ne signifie pas nécessairement s'écrouler devant la télévision qui ne peut que vous épuiser davantage. Il peut être une activité réparatrice plutôt que l'inactivité que vous recherchez. Chaque individu est différent si bien que vous avez besoin de connaître vos propres besoins ; est-ce par exemple être seul ou avec les autres qui vous restaure le mieux ? Est-ce la lecture ou l'activité physique ?

J'ai trouvé que ce qui apporte plus de réparation est la lecture, la marche ou une course (spécialement dans les parcs près de l'hôpital où nous travaillons), ou jouer ma flûte ou avoir un jeu de squash. Je pouvais faire ces activités en étant seul ou avec les autres. Le sport et la musique en particulier sont un grand moyen à développer avec les collègues non-

AVOIR UNE BONNE ALIMENTATION ET UN REPOS ADEQUAT

chrétiens d'une manière sans que cela ne compromette mes normes morales et à donner une opportunité pour le témoignage.

C'est bien de trouver un temps de loisir que nous aimons, qui ne dépend pas des lieux et des moments et des activités qui me conviennent bien. Vous pouvez bien être différents.

7. APPRENEZ À GÉRER LA SOLITUDE

Pendant les années de base, vous allez sans doute faire face à la solitude. Assurez-vous d'apprendre à la gérer de façon constructive. J'ai trois suggestions : Tout d'abord, utiliser la solitude pour renforcer votre relation avec le Seigneur afin de trouver en lui un réconfort et une consolation. Les grands hommes et femmes de Dieu savent comment trouver de la force en étant seul avec lui. « Prier avec les psaumes » est une bonne habitude à prendre ; C'est à dire, lire les Psaumes comme s'ils étaient vos propres mots et prières. David a connu la plupart des émotions de base que les médecins sont sujets à éprouver, mais il les a toujours présentés à Dieu. Nous pouvons être sûrs, même si nous, nous avons le sentiment d'être rejeté par tous, que Dieu ne nous délaissera point et ne nous abandonnera point (Hébreux 13:5).

Deuxièmement, faites de la solitude un moyen pour comprendre les personnes esseulées. Dieu permet souvent qu'on passe par des moments difficiles afin que nous puissions consoler ceux qui font face à des épreuves similaires (2 Corinthiens 1:3-4,9). Le fait de comprendre ce à quoi ressemble le sentiment d'être esseulé, fera de nous de meilleurs médecins.

Troisièmement, utiliser la solitude pour trouver d'autres personnes esseulées, en particulier les médecins étrangers. Une personne esseulée désire ardemment que les autres s'intéressent à lui ; mais selon la règle d'or (Mattieu 7:12), nous devons répondre à notre propre solitude en cherchant à faire pour les autres ce que nous voudrions qu'ils fassent pour nous. En offrant notre compagnie aux autres, nous nous rendrons compte que nous avons comblé notre propre solitude.

Écrivez des lettres (ou des e-mails) quand vous êtes esseulés. J'ai écrit plus de lettres au cours de ma première année de travail qu'à tout autre moment de ma vie. En le faisant, j'ai pu encourager les autres, de même que j'ai été encouragé par eux. C'est ce qui a consolidé les relations dans notre Groupe Chrétien depuis la faculté de médecine, même si nous étions dans des hôpitaux à des centaines de Km les uns des autres.

8. CONSTRUISEZ DES RELATIONS

J'aime la parabole de Jésus concernant l'homme qui s'est fait des amis en annulant les dettes de son maître (Luc 16:1-19). J'admire son initiative (Bien évidemment pas sa morale). Il est sage de se faire autant d'amis que vous pouvez, surtout ceux qui sont à bas niveau dans l'ordre hiérarchique de l'hôpital. Utilisez le temps et les compétences que vous avez à faire du bien à autant de personnes que possible. Aidez les infirmières en nettoyant votre canule après, ou en répondant au téléphone quand elles sont occupées et que vous ne l'êtes pas. Apprenez les noms des brancardiers et les saluer quand vous les voyez dans le couloir. Soyez gentils avec les étudiants, leur parler et leur enseigner des choses quand vous avez un moment libre. Demandez aux patients au sujet de leurs familles et de leurs professions. Passez une pause-café avec le personnel plutôt que de rester seul au réfectoire.

9. APPRENEZ A GERER VOTRE TEMPS

Jésus est essentiellement le meilleur modèle qui nous montre comment bien utiliser le temps. Souvenez-vous de ses principes de gestion de temps :

- Gardez votre vie de dévotion (Marc 1:35; Luc 5: 15-16)
- Ne laissez pas les attentes des autres vous contrôler (Luc 4: 42-44; Marc 3: 31-35; Luc 2: 48-50)
- Avoir une stratégie claire (Luc 4: 18-19; Jean 2: 4; Marc 1: 38-39; Marc 10: 33-34)
- Établir des priorités (Marc 1: 36-38)
- Dégagez du temps pour les autres (Jean 3: 1-21; 4: 1-30; 5: 1-15)
- Équipez les autres (Matthieu 9: 37-38)
- Reconnaître le besoin de repos (Esaïe 58:13, 14)

Et mettez ces principes en pratique par:

1. **Définissez votre but** - savoir pourquoi vous êtes ici et quel est votre rôle et l'accomplir plutôt que d'accomplir le rôle de quelqu'un d'autre.
2. **Définissez vos objectifs** - Faites-les « SMART » - spécifiques, mesurables, accessibles réalisables et en fonction du temps.
3. **Décidez vos priorités** - généralement Dieu d'abord, les gens ensuite et troisièmement le travail. Si c'est important et urgent, le faire maintenant ; si c'est important mais pas urgent le programmer, si c'est urgent, mais pas important pour vous de le faire, déléguer. Si ce n'est ni urgent ni important oublier cela. Ne tergivez pas à moins que vous n'aimiez gérer les crises que vous produisez. Ce qui peut être

APPRENEZ A GERER VOTRE TEMPS

fait maintenant n'a pas besoin d'être fait plus tard. La question de Laekin, 'Quel est le meilleur usage de mon temps en ce moment ?' est une bonne question à se poser sans cesse.

4. **Faites des plans** - cela vous donne un moyen de mesurer votre succès, gagner du temps et rend les tâches complexes réalisables par une série d'étapes.
5. **Élaborez des stratégies pour économiser le temps** - un bon système d'agenda et de classement permettra d'économiser des mois de course frustrante et des conflits de nomination. Manipulez le papier qu'une seule fois – agir ensuite, classer (seulement si vous avez l'intention de récupérer) ou jeter. Utilisez des moments de réserve et cultiver la meilleure stratégie de gagner du temps pour tout - apprendre à dire « non » aux choses qui ne relèvent pas principalement de votre responsabilité.

10. APPRENEZ A GÉRER VOTRE ARGENT

Suite à l'introduction des frais de scolarité, l'étudiant moyen en médecine au Royaume-Uni s'attend à obtenir son diplôme avec une dette d'environ £ 70,000. L'étudiant a beaucoup de temps, mais pas d'argent. Le médecin, en revanche a de l'argent mais pas de temps. Bien que le salaire net pour les jeunes médecins au Royaume-Uni ait baissé du fait que les heures de travail ont augmenté, c'est encore beaucoup plus que ce qu'un étudiant gagne. Afin de bien gérer la transition, vous avez besoin de développer les bonnes habitudes dès le début.

Je suis reconnaissant à mon premier chef de service pour les conseils, un frère en Christ, qui m'a dit qu'il s'est fixé pour objectif de « vivre comme un missionnaire » et de ne jamais acheter quoi que ce soit qu'il ne pouvait payer au comptant. Pendant les années où Kristie et moi travaillions de longues heures, nous vivions très simplement, économisions comme des fous et recevions l'aide de parents frugaux et généreux qui avaient fait la même chose. En conséquence, nous avons été en mesure de rembourser notre emprunt-logement dans les deux ans suivant l'achat de notre première maison et depuis nous n'avons jamais été endettés. Nous avons également été en mesure de nous prendre en charge pendant une année dans un monde en voie de développement et deux ans à l'École Biblique.

La règle de vie de Jésus était « donnez et vous recevrez » (Luc 6:38). Ça fonctionne vraiment! L'un des pires pièges dans lequel nous pouvons tomber est de penser que nous pouvons économiser de l'argent en retenant nos dîmes et nos offrandes pour l'œuvre de Dieu. L'une des promesses de Dieu les moins réclamées dans l'Écriture est Malachie 3:10! "Apportez à la maison du trésor toutes les dîmes ... Mettez moi de la sorte à l'épreuve ... et vous verrez si je n'ouvre pas pour vous les écluses des cieux, si je ne répands pas sur vous la bénédiction en abondance."

11. DEMANDEZ DE L'AIDE.... FREQUEMMENT

Le jeune médecin le plus dangereux est celui qui est trop fier de dire qu'il ou elle ne sait pas. Soyez toujours prêts à demander. Si vous avez peur de demander conseil à cause de la mortification que vous pourriez recevoir de la part de vos aînés impatients, réfléchissez sur combien bien pires seront les conséquences pour vous et votre patient si vous ne parvenez pas à demander et que quelque chose se passe mal. Demander peut exprimer la vulnérabilité mais elle engendre aussi la confiance. Si vous êtes aux prises avec une décision, demandez. Cela devient le problème et la responsabilité de ceux qui sont au-dessus de vous dans la hiérarchie.

12 CONNAISSEZ VOTRE POSITION SUR LES QUESTIONS ETHIQUES ET Y RESTER

Vous pourrez être surpris que j’aborde les questions éthiques en dernier ; mais je l’ai fait délibérément. Bien qu’elles soient importantes, ce n’est pas l’éthique médicale qui occasionne la décadence de la plupart du personnel chrétien jeune, mais la négligence des autres principes que j’ai déjà listés. Toutefois, il y a des décisions éthiques à faire et dans une société de plus en plus séculière dans laquelle nous vivons, il y a souvent beaucoup de pressions pour nous conformer.

En tant qu’agent de bureau, je fus convoqué au bureau de l’intendant major et il me fut demandé de recevoir des patientes en travail ; chose à laquelle je n’étais pas préparé. Je savais ma position et j’eus le courage d’y demeurer. Il s’est vite effondré.

Pendant que nous devons nous soumettre aux autorités, nous devons résister s’ils essayent de nous forcer à faire quelque chose d’immoral. Daniel est un excellent exemple que nous avons ici. Il savait à quoi il se tenait, et refusa de se conformer et proposa des alternatives qui ont vu le jour. Daniel ne mangea pas ‘la nourriture du roi’ et nous ne devons pas non plus (Daniel 1:1-21).

RESUME

Les années de fondation sont pleines de défis mais aussi une réelle opportunité de commencer de la manière dont nous souhaitons continuer à servir le Seigneur. Mon conseil pour vous est le suivant: maintenir votre vie dévotionnelle, rester dans la communauté chrétienne, saisir les occasions de partager votre foi, avoir de bons rapports, surveillez votre style de vie, obtenez une nourriture et un repos adéquats, apprenez à gérer la solitude, établir de bonnes relations, apprendre à gérer le temps et l'argent, demander fréquemment de l'aide et rassurez-vous de votre position sur les questions éthiques.

«Tout ce que vous faites, faites-le de tout votre cœur, comme pour le Seigneur, et non pour les hommes, sachant que vous recevrez du Seigneur un héritage comme récompense. C'est le Seigneur Jésus Christ que vous servez (Colossiens 3:23-24).

Surtout, rappelez-vous que même si nous sommes infidèles, Dieu est fidèle. Il ne nous abandonne jamais (Hébreux 13:5) et est capable de nous empêcher de tomber (Jude 24).

Mot de l'équipe d'édition, de traduction et de révisions de la SARA FAMILY

Gloire soit rendue à Dieu pour son amour et sa grâce renouvelés à notre endroit. Nous lui disons infiniment merci pour nous avoir choisi, pour l'opportunité qu'Il accorde à toute l'Equipe de la SARA FAMILY de pouvoir traduire, d'éditer et de disponibiliser ces livres pour l'édification des chrétiens médécins.

La traduction de ce présent livret a débuté en 2015 avec une autre équipe, sous la direction de Angélique, qui malheureusement n'a pas pu mener à bien la mission. Après cela, une délégation de la SARA Family fit la rencontre du Dr. Peter SAUNDERS en Corée du Sud à la Conférence de ICMDA d'Asie de l'Est où l'idée de traduire les livrets de l'anglais au français fut émise. Ce fut finalement lors de la 3^{ème} Conférence Mondiale de ICMDA Francophone en Août 2019 que la mission fut renouvelée et confiée aux membres de la SARA FAMILY par le Dr. Peter SAUNDERS.

Dès lors, le livret a été traduit à nouveau, après quoi ont suivi les première, deuxième et troisième révisions. Le travail d'édition qui a suivi fut donc couronné en Janvier 2020. Nous espérons que ce livret sera partagé sur le site officiel de ICMDA et nous projetons faire sa publication les jours çà venir avec d'autres livrets.

Nous remercions infiniment les membres de la SARA FAMILY ainsi que ses amis qui ont œuvré pour la réussite de cette mission, spécifiquement Angel WANG (Angélique) – AW, YONI B. Stéphane Pascal (YBSP), OUEDRAOGO Wenyam Ezéchiel (OWE), LOMPO Emmanuel (LEm), BALIMA Wendpagnagda Micaël (BWM), LENGLENGUE Elisée (LEI), pour le travail d'édition.

Suivent, la liste des autres membres de toute l'équipe : KALGA Dominique (KD), BAMOGO Wendvi Nathanaël (BWN), SANOU Ousséni Arsène (SOA), OUEDRAOGO Oumarou (OO), SAWADOGO Josué (SJ), ADEFEYE Yollou Juda (AYJ), DRABO L. Emmanuel (DLE) et les quatre amis : SIA K. Josué (SKJ), ZONGO Nathalie (ZN), COMBARI Emmanuel (CE), BONOGO Zachée (BZ).

LISTE DE L'ÉQUIPE DE TRADUCTION ET DE REVISION

<i>Contenu</i>	<i>Traduction</i>	<i>1^{ère} Révision</i>	<i>2^{ème} Révision</i>	<i>3^{ème} Révision</i>
Page 2-3	OWE	BWM	LEm	AW
INTRODUCTION	CE	YBSP-BZ – SKJ – ZN – LeI	LEI - YBSP	BWM
1 GARDER VOTRE RELATION AVEC DIEU	CE	ZN-YBSP- OO	SOA	BWM
2 AYEZ DE BONNES RELATIONS AVEC LES AUTRES CHRETIENS	BZ	SKJ-YBSP- OO	SOA	BWM
3 SAISISSEZ LES OPPORTUNITES DE PARTAGER VOTRE FOI	YBSP	BZ-YBSP- OO	BWN	BWM
4 VIVEZ DANS L'INTEGRITE	CE	YBSP-OO	BWN	BWM
5 SURVEILLEZ VOTRE MODE DE VIE	BZ	YBSP-OO	LEm	BWM
6 AYEZ UNE ALIMENTATION ET UN REPOS ADEQUATS	YBSP	ZN-YBSP- OO	LEm	BWM
7 APPRENEZ A GERER LA SOLITUDE	CE	SKJ-YBSP- OO	BWM	LEm
8 CONSTRUISEZ DES RELATIONS	BZ	CE-YBSP- OO	BWM	LEm
9 APPRENEZ A GERER VOTRE TEMPS	YBSP	BZ-YBSP- OO	KD	LEm
10 APPRENEZ A GERER VOTRE ARGENT	CE	ZN-YBSP- OO	KD	LEm
11 DEMANDEZ DE L'AIDE ... FREQUEMMENT	BZ	SKJ-YBSP- OO	OO	LEm
12 CONNAISSEZ VOTRE POSITION SUR LES QUESTIONS ETHIQUES ET Y RESTER	YBSP	BZ-YBSP- OO	OO	LEm
RESUME	LEm	OWE	LEI	BWM