

AUTEUR ET MÉDECIN INTERNISTE
CRÉATEUR DU BALADO SOIGNER JUSQU'À SE BRISER

Steven Palanchuck

Il savait reconnaître la détresse chez ses patients. Il n'a pas reconnu la sienne avant qu'elle le brise.

En novembre 2024, il l'a racontée dans La Presse. Depuis, il écoute celles et ceux qui soignent raconter la leur.

BALADO	Soigner jusqu'à se briser, balado documentaire, depuis janvier 2025. Vingt-deux épisodes et deux épisodes spéciaux.
LIVRE	L'Île, conte illustré. Paru le 6 novembre 2026, en numérique et en livre imprimé, en français et en anglais.
CONFÉRENCES	Sur invitation. À venir : 20 novembre 2026, webinaire de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal; 30 avril 2027, à Québec, au congrès annuel de l'Association des médecins hématologues et oncologues du Québec (29 avril au 2 mai).
TEXTES	Trois textes dans La Presse. Blogue dans Profession Santé, dix billets depuis juin 2025.
CONTACT	go@stevenpalanchuck.com. Une seule adresse pour la presse, le livre et les invitations.
EN LIGNE	stevenpalanchuck.com · LinkedIn · Facebook · YouTube

Photo : Studio Magenta, 2026. Portraits, pochette et couverture en haute définition : page 5.

Biographie

EN UNE LIGNE

Steven Palanchuck est médecin interniste, auteur du conte illustré L'Île et créateur du balado documentaire Soigner jusqu'à se briser.

VERSION COURTE

Steven Palanchuck a raconté dans La Presse, en novembre 2024, ce qu'il avait traversé. Il a créé ensuite le balado documentaire Soigner jusqu'à se briser, où des personnes qui soignent racontent ce que le système ne montre pas. L'Île, un conte illustré paru le 6 novembre 2026, est son premier livre. Il est médecin spécialiste en médecine interne générale en Montérégie et professeur adjoint d'enseignement clinique à l'Université de Sherbrooke.

VERSION LONGUE

En novembre 2024, Steven Palanchuck a raconté dans La Presse ce qu'il avait traversé. Depuis, il travaille à ce que d'autres puissent parler. En janvier 2025, il a lancé le balado documentaire Soigner jusqu'à se briser, né des suicides de médecins autour de lui et de son propre épuisement : des entrevues longues avec des médecins, des infirmières, des résidentes, des psychologues et des proches. Vingt-deux épisodes et deux épisodes spéciaux à ce jour; quarante mille téléchargements audio et soixante-cinq mille visionnages sur YouTube, en date du 19 novembre 2026. Il tient un blogue dans Profession Santé.

L'Île, son premier livre, est un conte illustré pour adultes et pour la classe. Il est paru le 6 novembre 2026, en numérique et en livre imprimé, en français et en anglais. Il donne des conférences sur invitation.

Il est médecin spécialiste en médecine interne générale à l'Hôpital du Haut-Richelieu, à Saint-Jean-sur-Richelieu (Santé Québec Montérégie-Centre), où il a fondé le service de médecine interne générale et dirige le service des soins intensifs. Il est professeur adjoint d'enseignement clinique à l'Université de Sherbrooke, où il a obtenu son doctorat en médecine en 2013 et terminé sa résidence en médecine interne générale en 2018. Il est Fellow du Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada. Il vit à Montréal.

REPÈRES

PRONONCIATION	Palan-chuck, comme dans Chuck Norris.
TEXTES	Trois textes dans La Presse : Qui soigne les soignants? (25 novembre 2024, le témoignage par lequel tout a commencé), puis 27 mars 2025 et 2 mai 2026. Blogue dans Profession Santé, dix billets depuis juin 2025.
FONCTIONS	Médecin spécialiste en médecine interne générale et chef du service des soins intensifs, Hôpital du Haut-Richelieu. Professeur adjoint d'enseignement clinique, Université de Sherbrooke.
FORMATION	Doctorat en médecine, Université de Sherbrooke, 2013. Résidence en médecine interne générale, 2018. FRCPC.
LANGUES	Français, anglais.
LIEU	Vit à Montréal, travaille en Montérégie.

BALADO DOCUMENTAIRE, DEPUIS JANVIER 2025

Soigner jusqu’à se briser



Le balado est né de deux choses : des suicides de médecins autour de lui, et son propre épuisement. Des médecins, des infirmières, des résidentes, des psychologues et des proches y racontent la fatigue, le silence, la dépendance, la plainte, le retour. Des entrevues longues, d’une demi-heure à près d’une heure et demie, où l’on prend le temps.

Vingt-deux épisodes et deux épisodes spéciaux à ce jour. Quarante mille téléchargements audio et soixante-cinq mille visionnages sur YouTube depuis le lancement, en date du 19 novembre 2026.

Spotify · Apple Podcasts · YouTube · Amazon Music

POUR COMMENCER

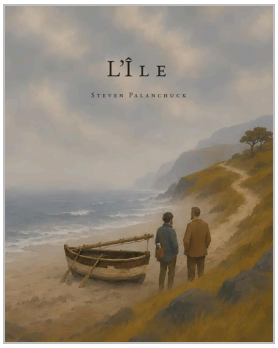
Ton cerveau te parle. Vas-tu enfin l’écouter?
Sonia Lupien, Ph. D., neuroscientifique. Le stress chronique lu comme un message, pas comme une faiblesse. Vingt-huit minutes.

Quitter pour survivre
Alice et Maude Gagnon, ex-résidentes en médecine. Quitter la médecine quand rester coûterait plus cher. Une heure vingt-cinq.

Tous les maillons du soin gardent une empreinte
Catherine de Ravinel, Laetitia Jourdan et Pantxika Ostiz, infirmières en oncologie. La fatigue de compassion, vue par celles qu’on entend peu. Cinquante-neuf minutes.

CONTE ILLUSTRÉ · PARU LE 6 NOVEMBRE 2026 · FRANÇAIS ET ANGLAIS

L’Île



Deux hommes échouent sur une île après un naufrage. L’un fait des cartes, l’autre coupe du bois. Deux mille mots, quatorze chapitres et un épilogue, qui se lisent en vingt minutes et se relisent longtemps. Écrit et fabriqué d’abord pour un seul lecteur. C’est un conte : ni un livre de médecine ni un guide de soins.

> *On raconte qu’il existe, au-delà des routes connues et inconnues, un trésor. Personne ne sait à quoi il ressemble. On raconte qu’il est inestimable. Qu’il est irremplaçable. Qu’il est introuvable.*

Numérique, 7,99 $ CA : le conte, vingt-quatre questions en trois niveaux, sans réponses, et un cahier de fabrication; français et anglais, PDF et EPUB. **Imprimé**, 29,95 $ CA : couverture souple, 82 pages, sur Amazon.ca. **Licence de classe**, numérique : 49,95 $ CA par groupe d’au plus 35 élèves et par année scolaire. Guide d’accompagnement gratuit.

Les illustrations ont été conçues et dirigées par l’auteur et réalisées à l’aide d’un programme d’intelligence artificielle; le livre le dit et montre les images écartées. Le conte a été écrit sans intelligence artificielle. La démarche complète est publiée : stevenpalanchuck.com/lile/fabrication. Édition numérique : ISBN 978-2-9825568-1-2 (EPUB), 978-2-9825568-2-9 (PDF); The Island : 978-2-9825568-3-6 (EPUB), 978-2-9825568-4-3 (PDF). Page du livre : stevenpalanchuck.com/lile. Exemplaire de presse sur demande.

SUR INVITATION

Conférences

La détresse de celles et ceux qui soignent, de l'intérieur, avec les faits.

Steven Palanchuck parle de la détresse des personnes qui soignent, de la culture du silence en médecine et du retour après l'arrêt, à partir de ce que le balado lui a appris et de ce qu'il a vécu. Conférence, atelier ou discussion avec la salle; la rencontre peut aussi prendre la forme d'un épisode du balado enregistré devant public. Le titre, la forme et la durée se décident avec l'organisme. Durées déjà données ou prévues : de 45 à 90 minutes.

À VENIR, EN DATE DU 19 NOVEMBRE 2026

20 NOVEMBRE 2026 · EN LIGNE
« Soigner dans le bien-être : mieux comprendre la détresse psychologique professionnelle, le trauma vicariant et la fatigue de compassion »
Institut universitaire en santé mentale de Montréal (IUSMM), CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal. Webinaire, panel d'experts, 1 h 15.

30 AVRIL 2027 · QUÉBEC
« Soigner sans se briser : la santé mentale au cœur de la pratique médicale »
Association des médecins hématologues et oncologues du Québec (AMHOQ), congrès annuel du 29 avril au 2 mai 2027. Conversation enregistrée devant public, avec un ou une collègue : 35 minutes d'échange, 10 minutes de questions.

CONFÉRENCES DONNÉES

17 NOVEMBRE 2026 · LÉVIS
« Soigner jusqu'à se briser : faire les choses autrement, pour obtenir autre chose »
Université du Québec à Rimouski (UQAR), campus de Lévis, à l'invitation de l'AMSI, de l'AMETS et de l'AGECALE. Conférence, 90 minutes. Public étudiant.

9 MAI 2025 · LAVAL
« Acidocétose diabétique : démystifier les mythes, éviter les erreurs fréquentes »
Regroupement des infirmières et infirmiers en soins intensifs du Québec (RIISIQ), congrès provincial. Conférence clinique.

24 AVRIL 2025 · TAHITI ET MOOREA
« Santé mentale des soignants : prendre soin de ceux qui soignent »
Sicléo, Société internationale de développement professionnel continu, programme de Polynésie française. Conférence, une heure. Médecins de famille et spécialistes francophones. Deux autres conférences le même jour : « Démystifier l'intelligence artificielle (IA) : comprendre les aspects fondamentaux » et « L'IA au quotidien des soignants : alléger la charge de travail ».

Pour l'inviter, un courriel avec le public, la période envisagée et le lieu suffit : go@stevenpalanchuck.com. En français; en anglais sur demande.

SI LE REPORTAGE PORTE SUR LA DÉTRESSE OU LE SUICIDE

Ressources à publier avec le reportage : 988, par appel ou par texto, partout au Canada; 1 866 277-3553 et suicide.ca au Québec; Info-Social, 811, option 2. Pour les médecins, les résidentes, les résidents, les étudiantes et les étudiants en médecine : Programme d'aide aux médecins du Québec, 1 800 387-4166.

Presse et médias

SES TEXTES

Qui soigne les soignants?
La Presse, témoignage, 25 novembre 2024

Quand le silence devient dépendance
La Presse, témoignage, 27 mars 2025

Ce qui n'est pas mesuré n'est pas soigné
La Presse, opinion, 2 mai 2026

Les voix du silence brisé
Blogue dans Profession Santé, dix billets depuis juin 2025; republiés sur le site après leur période d'exclusivité

ON A ÉCRIT

Trente-cinq médecins décrivent leur trou noir
La Presse, chronique, 3 juin 2025

Un jeune médecin spécialiste qui a frappé un mur
Le Journal de Montréal, 31 juillet 2025

Un médecin d'ici s'attaque à la souffrance des soignants
Le Canada Français, septembre 2025

Détresse et suicides chez les médecins
Noovo Info, juin 2026

ENTREVUES

La souffrance silencieuse des soignants
Radio · Radio-Canada, Le genre humain, 25 mai 2025

« L'enjeu dans notre milieu, c'est beaucoup le silence »
Radio · 98,5 FM, août 2025

A Quebec doctor launches a podcast
Radio, en anglais · CJAD 800, 31 juillet 2025

Pourquoi les médecins souffrent (mais n'en parlent jamais)
Vidéo · Les Disciples d'Hippocrate, 20 septembre 2025

Le trauma de soigner
Balado · La santé : au-delà des maux, janvier 2025

Matériel pour publication



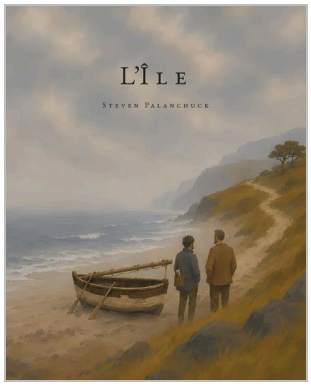
Portrait, regard direct
JPEG, 1600 × 2400



Portrait, regard de côté
JPEG, 1600 × 2400



Pochette du balado
JPEG, 2000 × 2000



Couverture de L'Île
JPEG, 2000 × 2500

Téléchargement : stevenpalanchuck.com/#presse. Usage libre pour la presse et les organismes qui l'invitent. Crédit photo : Studio Magenta, 2026. Ne pas recadrer la couverture ni la pochette.