

Se préparer à travailler en zone chaude durant la pandémie

Comment prendre soin de soi

Présentation élaborée par :
Direction des services multidisciplinaires
Volet des pratiques professionnelles

22 mai 2020

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale*

Québec 

Travailler en contexte de pandémie

Il est possible que vous soyez confronté à des situations qui peuvent avoir des effets sur vous.

Cela peut :

- confronter vos valeurs personnelles et professionnelles;
- différer de votre pratique habituelle;
- demander une adaptation constante;
- procurer un sentiment de peur et d'impuissance.

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale*

Québec 

Le stress

Le stress est normal :

- Contribue et favorise l'adaptation aux situations nouvelles;
- Aide à se protéger d'une situation inquiétante;
- Mobilise la personne vers la recherche de solutions.
- Apparaît et disparaît de lui-même selon que l'on soit en présence ou non de facteurs de stress positifs ou négatifs.

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale*

Québec 

Quand le stress devient de l'anxiété

Il faut être attentif à ce que le stress ne devienne pas de l'anxiété.

- L'anxiété est une réponse à une menace vague ou inconnue. Elle survient lorsque l'on anticipe un événement dangereux ou malheureux. La perception des événements influence l'intensité de l'anxiété vécue.

Exemples : palpitations cardiaques ou accélération du rythme cardiaque, sensation d'étouffement, serrement à la poitrine...

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale*

Québec 

Vivre des deuils

Le deuil est un processus humain provoqué par des pertes significatives ou par des ruptures.

Plusieurs émotions peuvent être vécues pendant un processus de deuil :

- Tristesse, solitude, colère, sentiment de vide, sentiment d'impuissance, confusion, repli sur soi, etc.

Ces émotions sont normales et varient d'une personne à l'autre. Elles peuvent être teintées par les deuils antérieurs, la relation avec le défunt et le contexte lié au décès.

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale*

Québec 

Quelques moyens pour s'aider à mieux vivre les deuils

- Accepter, reconnaître et exprimer les émotions vécues en lien avec la situation;
- Se rappeler les moyens déjà utilisés lors de deuils et des pertes antérieurs;
- S'accorder régulièrement du temps pour des activités qui font du bien (ex : marcher en nature, lire un livre, activité physique, etc.);
- Suite au décès d'une personne, noter les émotions vécues;
- Faire soi-même un petit rituel (ex : faire brûler une chandelle, cérémonie personnelle d'adieu, prière, méditation).

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale*

Québec 

Aller chercher de l'aide lorsque :

- Présence d'anxiété et d'émotions négatives persistantes.
- Difficulté de sommeil.
- Difficulté à fonctionner (travail et famille).
- Déprime, angoisse, perte d'intérêt.
- Augmentation de la consommation (alcool, médicaments et drogues).
- Symptômes physiques inconfortables.
- Difficulté à se concentrer.
- Irritabilité et sautes d'humeur.

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale*

Québec 

Prendre soin de soi

Importance de saines habitudes de vie

- Pratiquer régulièrement de l'activité physique.
- Avoir une bonne alimentation.
- Se reposer suffisamment.
- Pratiquer des exercices de relaxation.

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale*

Québec 

Prendre soin de soi (suite)

Vaincre le stress et diminuer l'anxiété

- S'accorder des moments de plaisir.
- Planifier du temps pour soi.
- Partager ses sentiments (amis, proches ou contacter une ligne d'écoute, etc.).

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale*

Québec 

L'équipe de travail

L'importance de l'équipe de travail :

- Être bienveillant envers ses collègues et leur offrir de l'écoute.
- Être attentif à la détresse vécue par les membres de son équipe.
- Communiquer ses préoccupations concernant l'équipe de travail aux gestionnaires.

Dans le but de :

- Maintenir un climat d'équipe positif et sain.
- Prendre soins les uns et des autres (santé et sécurité).

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale*

Québec 

Aide à la réflexion pour prendre soin de soi

- Quels sont les activités/loisirs/occupations qui me font sentir bien?
- Quels sont les éléments dans ma vie qui me procurent du bonheur?
- Quelles sont les personnes de confiance qui seraient prêtes à m'écouter si j'ai besoin de parler de comment je me sens?
- Quelles sont mes forces et mes capacités?
- Quels moyens m'ont aidé à traverser une situation stressante par le passé?

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale*

Québec 

Matériel remis

- Questionnaire « *Aide à la réflexion pour prendre soin de soi* »;
- Ressources d'aide pour les employés du CIUSSS de la Capitale-Nationale;
- Fiche « *Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19* »;
- Fiche « *Maladie à coronavirus COVID-19, je suis en deuil d'une ou de personnes chères en raison de la pandémie* ».

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec 

Références

- Melançon, G. et Boyer, R. (1999). Comment prévenir l'apparition d'un trouble de stress post-traumatique avant un traumatisme? *Revue canadienne de psychiatrie*, 44(3) 253-258.
- Centre de recherche appliquée en intervention psychosociale (CRAIP) du Centre de santé et de services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean. (2003, février) Guide d'intervention de crise en contexte d'urgence concernant les événements traumatisants. 1-11.
- Centre de recherche appliquée en intervention psychosociale (CRAIP) du Centre de santé et de services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean. (2003, juin) Guide d'intervention de crise en contexte d'urgence concernant l'anxiété. 1-19.
- Gouvernement du Québec. (2019, octobre). *Trouble anxieux*. Gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/troubles-anxieux/>
- Roy, F. et Association Québécoise de prévention du suicide. (2020). Détresse en période de COVID-19. 1-3.
- Association des médecins psychiatres du Québec. (2020). Conseils pour garder la santé mentale pendant la quarantaine. 1-3
- Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS). *COVID-19 et la détresse psychologique et la santé mentale du personnel du réseau de la santé et des services sociaux dans le contexte de l'actuelle pandémie*. Québec, Qc : INESSS; 2020. 1-16.
- *Maladie à coronavirus covid-19 Je suis en deuil d'une ou de personnes chères en raison de la pandémie*, Ministère de la santé et des services sociaux, Gouvernement du Québec
- Guide pour les personnes endeuillées en période de pandémie, PRAXIS ,Centre de développement professionnel Faculté des arts et des sciences, Université de Montréal, (avril 2020)
- Gouvernement du Québec. (2020). Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19. 1-2.