



Gestion du stress en contexte de pandémie

Fiche d'information

Mise en contexte

Apporter de l'aide peut créer un grand sentiment de satisfaction et de gratification. Chacun veut se sentir utile et faire preuve d'une grande motivation pour aider les personnes dans le besoin. Dans le feu de l'action, on peut cependant avoir tendance à penser d'abord aux autres et avoir de la difficulté à gérer son propre stress.

Coincé entre une multitude de besoins à combler et le manque de ressources, il est possible de ressentir les impacts de la COVID-19 sur sa santé, son équilibre psychologique et sur la qualité de ses relations interpersonnelles.

Dans le cadre de ses fonctions au sein du CIUSSS de la Capitale-Nationale en contexte d'urgence sanitaire, il est possible de

- Travailler de longues heures sous pression dans un contexte marqué par une forte incertitude;
- Manquer de ressources et être confronté aux limites de son intervention;
- Voir ses conditions de vie et de travail être fortement perturbées;
- Être moins disponible pour assumer ses responsabilités familiales;
- Être confronté à la critique;
- Se questionner sur son efficacité et sa compétence;
- Fonctionner en mode « pilote automatique »;
- Être lui-même préoccupé et se sentir déchiré entre ses propres besoins, ceux de ses proches et le besoin des autres personnes;
- Ne pas ressentir le stress qui s'accumule.

Dans ce contexte, il est possible d'éprouver diverses réactions de stress au plan physique, psychoémotionnel et comportemental. ***Il est important de se rappeler que ces réactions sont normales face à une situation, qui elle, n'est pas normale.***

Habituellement, ces réactions sont de courte durée. Pour certaines personnes toutefois, ces réactions peuvent être plus grandes et durer plus longtemps. Elles peuvent aussi se manifester de façon plus tardive. Certaines situations passées peuvent également refaire surface et faire surgir des souvenirs difficiles et désagréables.

Les réactions de stress chez les intervenants

PHYSIQUES	PSYCHOÉMOTIONNELLES	COMPORTEMENTALES
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fatigue ▪ Problèmes de sommeil ▪ Maux de tête ▪ Augmentation de la tension artérielle et du rythme cardiaque ▪ Douleurs musculaires ▪ Tremblements ▪ Douleurs gastro intestinales ▪ Perte d'appétit ▪ Perte ou gain de poids ▪ Affaiblissement du système immunitaire ▪ Perte de libido 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anxiété ▪ Culpabilité ▪ Sentiment d'impuissance ▪ Colère ▪ Difficulté à prendre des décisions ▪ Difficulté de concentration et d'attention ▪ Chagrin, pleurs et désespoir ▪ Symptômes dépressifs ▪ Confusion ▪ Démotivation 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Irritabilité et agressivité ▪ Tensions interpersonnelles ▪ Isolement et méfiance ▪ Attitude négative ▪ Augmentation de la consommation d'alcool, de tabac, de médication et de drogues ▪ Négation de sa fatigue et du stress ressenti ▪ Agitation ou ralentissement moteur ▪ Cynisme

Les réactions de stress chez les intervenants

Il est possible de cibler et d'intégrer à son quotidien certains moyens qui permettent de faire face au stress et de se sentir mieux. Voici quelques exemples

- Continuer de protéger sa santé et celle d'autrui en adoptant toutes les mesures préventives recommandées (lavage des mains, tousser dans son coude, porter un masque ou couvrir visage etc.);
- Maintenir le plus possible de saines habitudes de vie (alimentation, hydratation, sommeil, pauses, congés, exercices physiques, relaxation, etc.);
- Se supporter entre intervenants, se donner le droit de parler de ce que l'on vit et s'encourager mutuellement;
- Maintenir une attitude positive;
- Garder contact avec ses proches, tout en acceptant que l'on ait des vécus différents dans les circonstances;
- Maintenir le plus possible sa routine en termes de loisirs et de moments de ressourcement;
- Miser sur ses forces personnelles;
- Éviter de trop s'exposer à la couverture médiatique de l'événement;
- S'informer auprès de sources fiables;
- Limiter sa consommation d'alcool, de drogues, de caféine, de tabac, etc.;
- Se fixer des limites et les respecter;
- Apprendre à déléguer et à accepter l'aide des autres;
- Être à l'écoute des signes qui pourraient indiquer un dépassement de ses limites: niveau de fatigue, changements de son humeur, de ses attitudes et de ses habitudes;
- Profiter des mesures de soutien offertes par son organisation (ligne de soutien psychosocial et PAEF);

Quand est-il nécessaire de demander de l'aide?

Il est souhaitable de demander de l'aide auprès d'un professionnel dès que vous en ressentez le besoin. Voici des points de repère qui vous indiquent qu'il peut être nécessaire de demander de l'aide :

- Lors de sérieuses difficultés à fonctionner normalement dans ses activités familiales, au travail, dans ses loisirs, etc.;
- Lorsque les réactions de stress demeurent intenses au lieu de diminuer;
- Lorsque l'on n'arrive plus à récupérer, que l'on se sent dépassé et incapable de revenir à la routine normale;
- Lorsque l'on s'inquiète de ses réactions émotives, de ses comportements et de sa consommation d'alcool, de drogues, de médicaments, etc.

**En pareil cas, il ne faut surtout pas hésiter à consulter les services d'un professionnel.
C'est gratuit et confidentiel.**



Ressources disponibles

- ▶ **Ligne d'information générale de COVID-19 du gouvernement du Québec**
1-877-644-4545
- ▶ **Ligne d'écoute et de soutien psychosocial du CIUSSSCN**
418-821-9904
- ▶ **Service Info-Santé et Info-Social 811**
811
- ▶ **Médecin**
- ▶ **Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF)**
1-877-257-5557
- ▶ **Centre de Crise de Québec**
418-418-688-4240
- ▶ **Centre de prévention du suicide**
1-866-APPELLE (1-866-277-3553)

De l'information est également disponible sur Internet

- ▶ **Travail Santé Vie**
<https://www.travailsantevie.com>
- ▶ **Ministère de la Santé et des Services sociaux**
<https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/maladies-infectieuses/coronavirus-2019-ncov/>
- ▶ **Centre d'études sur le stress humain**
<https://www.stresshumain.ca/>