



Durant la pandémie de la COVID-19, veillons au bien-être du personnel soignant

La pandémie du nouveau coronavirus a plongé les systèmes de soins de santé du monde entier dans une période stressante et incertaine qui exige beaucoup du personnel médical.

En prenant soin de vous-mêmes et en encourageant les autres à prendre soin d'eux-mêmes, vous soutenez notre capacité de soigner ceux qui en ont besoin et de maintenir les services de santé essentiels à mesure que la situation évolue.

Défis pour le personnel soignant pendant la pandémie de COVID-19

Il y a de multiples sources de stress pour les travailleurs et les dirigeants de la santé, que ce soit pendant l'examen ou le traitement des personnes qui pourraient être atteintes de la COVID-19, ou la gestion de la continuité des soins essentiels pour nos patients aux prises avec d'autres maladies ou blessures.

- L'augmentation subite des demandes de soins de santé pourrait entraîner un conflit entre les responsabilités familiales et les exigences professionnelles, comme les longues heures de travail.
- Le risque continu d'infection et l'obligation de prendre des mesures strictes pour le contrôle de l'infection nécessitent une attention et une vigilance constantes.
- Les exigences au travail augmentent, notamment de longues heures de travail, un nombre accru de patients et l'obligation de se tenir au courant des pratiques exemplaires à mesure que les renseignements sur la COVID-19 sont obtenus.
- L'équipement de protection individuel peut être inconfortable, limiter la mobilité et entraver la communication.
- La possibilité de se tourner vers le soutien social et d'autres activités de détente, par exemple l'activité physique, est réduite en raison des horaires de travail intenses, des responsabilités familiales et de l'accès limité aux installations.
- Fournir un soutien émotionnel aux patients en détresse et à leur famille, en plus des soins médicaux, peut être épuisant.
- Aider ceux dans le besoin peut être extrêmement gratifiant, mais le contexte pandémique actuel est exceptionnellement complexe, et donc, les travailleurs de la santé pourraient éprouver des émotions comme le deuil, la culpabilité ou la frustration, faire de l'insomnie ou ressentir de l'épuisement.
- Les travailleurs de la santé de première ligne peuvent avoir peur de transmettre la COVID-19 à leurs amis et à leur famille en raison de leur travail.
- Ils peuvent aussi se sentir coupables ou avoir l'impression de laisser tomber les autres s'ils contractent la maladie ou s'ils sont en auto-isolement.



Vous devez, pour vous-même, votre famille, votre équipe et vos patients, de prendre le temps de préserver votre santé et votre bien-être.

Le repos et la récupération vous permettent d'être à votre meilleur.



Nous reconnaissons que cette pandémie peut être difficile sur le plan émotionnel, et nous vous proposons ci-dessous quelques stratégies d'adaptation positives.

- **Répondez à vos besoins fondamentaux.** Assurez-vous de manger, de boire, de faire de l'activité physique et de dormir normalement. Il est facile d'« oublier » de faire ces choses importantes pendant que vous soignez vos patients, mais vous surmener représente un risque, et pourrait compromettre votre capacité de soigner vos patients.
- **Accordez-vous des pauses.** Même si vous n'avez qu'un moment entre deux patients, prenez quelques respirations profondes et regardez par la fenêtre ou appelez à la maison; si vous disposez de quinze à trente minutes, écoutez de la musique, sortez marcher, ou parlez avec un collègue (en respectant les règles d'éloignement physique); lorsque votre quart de travail est terminé, occupez-vous à une activité qui n'est pas liée au travail et que vous trouvez reconfortante, divertissante ou relaxante. Certains se sentiront peut-être coupables de prendre le temps de se détendre alors que tant de gens souffrent; mais il faut reconnaître que le repos et la récupération sont essentiels pour être un bon fournisseur de soins de santé et un bon dirigeant, et pour donner le meilleur de vous-même au travail.
- **Créez une liste d'activités à faire pour prendre soin de vous.** Inscrivez-y des activités que vous aimez et qui vous font profiter d'un moment de récupération bien mérité. Beaucoup trouvent l'exercice et les loisirs très utiles.
- **Modérez votre consommation** de caféine, d'alcool ou de drogues à usage récréatif. Même si la consommation de ces substances peut sembler être une bonne solution à court terme, à long terme, elle peut nuire à votre bien-être mental et physique.
- **Tissez des liens avec vos collègues**, tout en respectant les stratégies d'adaptation qui diffèrent des vôtres. Parlez à vos collègues et soutenez-vous les uns les autres. Les personnes avec qui vous travaillez comprennent votre réalité. N'oubliez pas que certaines personnes aiment parler, alors que d'autres préfèrent refaire leurs forces seules, devant leur tablette ou en plein air. Reconnaissez et respectez ces différences chez vos patients et vos collègues.
- **Communiquez de manière constructive et travaillez en équipe.** Communiquez avec vos collègues d'une manière claire et positive. Signalez les lacunes ou les possibilités dans les processus de travail d'une façon constructive. Faites part de vos frustrations et travaillez ensemble à trouver des solutions. La résolution de problème est une compétence professionnelle et il peut être très satisfaisant de régler même les petits problèmes.
- **Communiquez avec votre famille et vos amis par Internet.** Réservez du temps pour communiquer avec vos proches. Ils peuvent former la base de votre soutien à l'extérieur du système de santé. Prévoyez des appels téléphoniques réguliers ou des séances de clavardage en groupe en plus des messages textes.
- **Restez informés**, mais suivez la couverture médiatique de la COVID-19 avec modération. Consultez périodiquement les nouvelles et les recommandations sur des sites de confiance, par exemple site internet [Gouvernement du Canada COVID-19](#), ou site internet [MND/FAC COVID-19](#). Prenez des pauses dans l'écoute des nouvelles. Il peut être bouleversant d'entendre parler de la crise à répétition.

EN SANTÉ	EN RÉACTION	BLESSÉ	MALADE
Bonne sante Fonctionnement normal	Détresse fréquente, réversible	Incapacité fonctionnelle plus grave et déficience fonctionnelle persistante	Diagnostic de maladie mentale Incapacité fonctionnelle grave
Humeur normale Calme, prend les choses sans effort	Irritable/Impatient Nerveux Triste/Ébranlé	Colère Anxiété Tristesse envahissante/désespoir	Crises de colère, agressivité Anxiété excessive/paniques Dépression/Idees suicidaires
Bon sens de l'humour Bon rendement En contrôle mentale	Sarcasme déplacé Procrastination Tendance à l'oubli	Attitude négative Piètre rendement/ bourreau de travail Piètre concentration/ mauvaises décisions	Insubordination grave Ne peut s'acquitter de sa fonction, contrôler son comportement ou se concentrer
Profil de sommeil normaux Peu de difficulté à dormir	Troubles du sommeil Pensées intrusives Cauchemars	Sommeil agité, dérangé Images récurrentes Cauchemars récurrentes	Ne peut s'endormir ou demeurer endormi Trop ou trop peu de sommeil
Bonne condition physique Bon niveau d'énergie	Muscles tendus/céphalées Faible énergie	Accroissement des douleurs et de la fatigue	Maladies physiques Fatigue chronique
Actif socialement et physiquement	Diminution des activités ou de la socialisation	Évitement Retrait	Ne pas sortir ou répondre au téléphone
Pas/peu de jeu ou de consommation d'alcool	Consommation régulière, mais contrôlée d'alcool/de jeu	Consommation accrue d'alcool/de jeu - difficilement contrôlable et occasionnant des conséquences négative	Dépendance au jeu ou à l'alcool - hors de contrôle et occasionnant de graves conséquences

En période de stress accru, il est courant pour les membres du personnel soignant, qu'ils fournissent des soins aux patients de première ligne ou occupent des rôles de direction, d'entrer dans la zone « En réaction » (jaune) du continuum de santé mentale. Il s'agit d'une réaction normale, et la plupart des gens utiliseront leurs propres stratégies d'adaptation positives pour gérer les exigences accrues. Il est important de surveiller votre santé et votre bien-être. Remarquez les changements de comportement importants (comme ceux énumérés dans les sections « Blessé » [orange] et « Malade » [rouge] du tableau) et écoutez vos amis et les membres de votre famille s'ils se disent inquiets de vous. Demandez de l'aide si vous estimez être du côté droit du continuum, ou si vous vous inquiétez de votre capacité de prendre soin de vous, de votre famille ou des patients. Communiquez avec un pair, un superviseur ou un professionnel, selon le cas.

- Rappelez-vous que malgré les obstacles ou les frustrations, vous jouez un rôle critique en ces moments difficiles.
- Remerciez vos collègues — de manière officielle ou officieuse — pour leur contribution.
- Enfin, reconnaissez vos expériences positives. Il n'y a aucun mal à éprouver de la fierté devant votre capacité de gérer la situation et de vous y adapter, ni à vous réjouir de l'aide que vous apportez à autrui.

Si vous ou un proche vous sentez accablé d'émotions comme la tristesse, la dépression ou l'anxiété, parlez-en.

Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes (PAMFC) ou PAE 1-800-268-7708
LifeSpeak – une plateforme de santé et de bien-être en ligne
La clinique médicale des FAC la plus près – services psychosociaux et programme de santé mentale
Centres de ressources pour les familles des militaires
Ligne d'information pour les familles 1-800-866-4546
Aumônier de l'escadre ou de la base

S'IL S'AGIT D'UNE URGENGE OU D'UNE SITUATION DE DANGER IMMINENT, COMPOSEZ LE 911