

# Coronavirus (COVID-19)

*Direction générale adjointe des services de santé mentale et de psychiatrie légale (DGASSMPL)*

## **Prendre soin de soi et gérer son stress pendant la crise du COVID-19: Boîte à outils pour le personnel et les professionnels du réseau de la santé et services sociaux**

Nous vivons un moment sans précédent. Il n'existe pas de feuilles de route ou de repères, pour nous aider à bien suivre des procédures et des directives qui changent fréquemment; pendant que nous cherchons à trouver un équilibre entre nos propres besoins et les exigences de notre travail.

Pendant que nous naviguons dans la pandémie de Covid-19, l'augmentation de l'anxiété est commune et entraîne de vastes répercussions sur notre communauté. C'est une réponse normale et naturelle d'avoir des émotions accrues pendant cette période d'incertitude, y compris le sentiment de stress, d'inquiétude, de tristesse, de peur, de déception et de confusion. Plus nous concentrons nos pensées sur ce qui est hors de notre contrôle, plus nous commencerons à nous sentir stressés et anxieux.

Votre bien-être et votre résilience émotionnelle sont essentiels pour nos patients, nos partenaires, alors que nous travaillons pour aider nos communautés à travers la pandémie de Covid-19. Voici quelques recommandations pour gérer ce stress pendant cette période.

**Les soins de soi sont particulièrement importants lorsque nous vivons un stress accru. Lorsque le stress augmente, un mode de vie et des habitudes saines peuvent être plus difficiles à maîtriser. Voici quelques moyens qui peuvent nous accompagner à trouver un meilleur équilibre** <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19/>.

- Planifiez et prenez de courtes pauses pour répondre à vos besoins de base.
- Planifiez et prenez de brèves pauses de détente au travail. Quelques minutes de pause pendant votre quart de travail peuvent être apaisantes. Même une marche de 5 minutes peut améliorer l'énergie et la concentration.
- Prenez du temps chaque jour pour faire quelque chose qui vous apporte de la joie, même si c'est juste pour un instant.
- Maintenez une alimentation saine; apportez vos propres repas au travail.
- Gardez votre programme d'activités quotidiennes aussi régulier que possible.
- Restez un peu au soleil.
- Essayez le yoga sur chaise ou des étirements au travail.
- Faites régulièrement de l'exercice. Essayez de marcher ou prenez le vélo pour vous rendre au travail si vous le pouvez.
- Évitez ou limitez la consommation d'alcool et de caféine.
- Faites attention à votre fatigue excessive, à votre irritabilité, à la mauvaise concentration ou à l'anxiété.

- Prenez votre temps, gardez un rythme.
- Prenez un moment pour respirer lentement avant d'entrer dans une zone de travail, dans une chambre de patient, ou bien lorsque vous quittez votre travail. Cela peut être difficile lorsque vous portez un équipement de protection individuelle comme un masque, mais la respiration est apaisante et aide votre corps à faire face aux symptômes physiques de stress.
- Si vous voyez régulièrement un professionnel de la santé mentale, des visites vidéo ou un appel téléphonique peuvent être une bonne idée.
- Si vous ne voyez pas régulièrement un professionnel de la santé mentale, mais que cela vous semble utile en ce moment, de nombreux professionnels en santé mentale, de nos organisations, peuvent être à l'écoute.
- Si une pratique spirituelle est importante pour vous ou l'a été dans le passé, intégrez-la à votre routine.

### Gérer les impacts cognitifs du stress:

- Limitez votre apport d'informations en les choisissant bien; cela peut aider à gérer des sentiments difficiles ou bouleversants. Un apport constant d'informations effrayantes peut créer plus de stress.
- Connectez-vous à des sources d'informations fiables telles que <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/situation-coronavirus-quebec/>; <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus>. Regardez ces sources une ou deux fois par jour pour 20 minutes.
- *Concentrez-vous sur ce qui est en votre pouvoir.* Bien que nous ne puissions pas contrôler le virus donnant la Covid-19, nous pouvons réduire notre risque d'infection. Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède et au savon pendant au moins 20 secondes ou utilisez un produit à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon. Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir ou avec votre bras lorsque vous toussiez ou éternuez. Si vous utilisez un mouchoir en papier, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains par la suite. Gardez vos mains à l'écart de vos yeux, nez et bouche. En tout temps, essayez de garder une distance minimale de 2 mètres entre vous et les autres. Nettoyez et désinfectez souvent les objets et surfaces qui sont fréquemment touchés par les mains. Évitez de partager vos effets personnels (vaisselle, crayon, cellulaire, etc.)
- Recadrez des déclarations provoquant l'anxiété en vous informant correctement et en citant des sources fiables pouvant être soutenues par des preuves. Cela peut réduire le stress et augmenter les capacités d'adaptation. Par exemple, reformuler, « ma famille attrapera le virus et mourra » à « la majorité des personnes qui contractent le virus récupère ».

### Créer des réseaux de soutien social, en respectant les règles de distanciation physique. Les liens sociaux sont importants pour notre bien-être émotionnel, surtout en période de stress :

- Partagez vos préoccupations et vos stratégies de résolution de problèmes avec vos collègues, votre famille et vos amis. Appelez-les, ou trouvez des moyens de vous connecter virtuellement avec eux, tels que les médias sociaux, le téléphone ou FaceTime. Des interactions significatives avec vos proches sont importantes pour votre bien-être.
- **On peut compter les uns sur les autres.** Vous serez là lorsque vos collègues auront besoin d'aide, alors comptez sur le fait qu'ils soient là pour vous

**Merci d'être là pour nous tous!**

**Christine Laliberté**, Directrice générale adjointe des services en santé mentale et en psychiatrie légale et directrice générale adjointe des services sociaux généraux, des activités communautaires, des services en dépendance et en itinérance

**Pierre Bleau MD**, Directeur national des services en santé mentale et en psychiatrie légale

**Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec**

*Ce texte a été traduit et adapté à notre réalité québécoise et pour les professionnels en général.*

*Vous pouvez retrouver ce texte, dans sa version originale, écrit pour les oncologues. (<https://www.nccn.org/covid-19/pdf/Distress-Management-Clinician-COVID-19.pdf>) Celui-ci fut préparé avec la collaboration de : la Clinique Mayo, Seattle Cancer Care Alliance, le Siteman Cancer Center à l'hôpital juif Barnes, le O'Neal Comprehensive Cancer Center à UAB, l' Abramson Cancer Center à l'Université de Pennsylvanie, le Vanderbilt-Ingram Cancer Center, avec des remerciements au révérend George Handzo.*