

Fiche-conseil : Maintenir sa résilience pendant le COVID-19 : Genre, bien-être et COVID-19

Alors que la pandémie mondiale continue d'évoluer, le programme Devoir de protection de l'IRC présente une série de webinaires intitulée « Maintenir sa résilience pendant la pandémie de COVID-19 » et propose des ressources clés destinées à aider le personnel de l'IRC et les membres de leurs familles à maintenir leur résilience durant cette période difficile.

La pandémie de COVID-19 est susceptible d'avoir des impacts sexospécifiques pouvant créer des enjeux particuliers pour les femmes et notamment celles qui ont une vie professionnelle. Dans cette optique, le webinaire « Genre, bien-être et COVID-19 » visait à conseiller les femmes pour promouvoir leur santé et leur bien-être dans le contexte de cette pandémie.

Inquiétudes générales et impacts

Télétravail et conflit de priorités : Pendant cette période de défi, il peut être à la fois stressant, frustrant, angoissant et épuisant de conjuguer télétravail et autres priorités difficilement conciliables. Ces sentiments sont tout à fait normaux. Le fait de devoir éduquer et divertir les enfants, et plus généralement d'assurer leur prise en charge, le travail supplémentaire désormais requis à l'heure des repas, et les tâches additionnelles liées à la prise en charge des autres membres de la famille peuvent exercer une charge accrue sur les femmes actives. Pour certains hommes, le télétravail peut aussi demander un certain temps d'adaptation car il est susceptible de donner lieu à une transformation des rôles traditionnellement dévolus aux hommes et aux femmes.

Pour gérer ce nouveau mode de cohabitation, il peut être utile de reconnaître les charges accrues qui pèsent sur chacun et les « nouvelles » normes imposées par le fait de travailler de chez soi (même pour celles qui ont l'habitude de travailler de cette manière). Vous pouvez par exemple vous fixer des limites sur votre temps de travail et autour des autres priorités et besoins de chacun. Le site Web du Devoir de protection de l'IRC contient des ressources spécifiques au COVID-19, par exemple une [fiche de conseils pour exercer au mieux son rôle parental](#)

Le COVID-19 peut entraîner des changements dans la dynamique financière et peut alourdir le fardeau financier. Si l'on ajoute à cela l'incertitude qui règne autour de la situation en elle-même, il est évident que les niveaux de stress peuvent être exacerbés et que les relations conjugales seront mises à l'épreuve.

Risque d'infection : Les femmes représentent plus de 60 % du personnel travaillant dans les services de santé et services sociaux. De ce fait, elles sont donc plus exposées au risque d'infection. Par ailleurs, les femmes sont souvent les aidants primaires des personnes âgées et des membres du foyer qui sont malades, tout en étant responsables des tâches ménagères impliquant du nettoyage, ce qui les rend particulièrement vulnérables aux effets de contagion. L'IRC est conscient du tribut émotionnel et des risques physiques que cela entraîne pour les femmes, et met à leur disposition quelques ressources en vue de les aider dans cette épreuve. Tous les membres du personnel de l'IRC se sont vus accorder l'accès à des [congrés et dispositions de travail flexible spécifiques au contexte du COVID-19](#), lesquels peuvent être utilisés comme des congés payés afin de faciliter la prise en charge d'autres personnes. En vue d'aider ceux et celles qui doivent prendre en charge d'autres personnes à leur domicile, l'organisation a publié des [Recommandations pour le nettoyage et la décontamination ainsi que des précautions nécessaires lors de la prise en charge de personnes infectées](#). Enfin, l'IRC a mis à disposition un [Conseiller Santé pour le personnel de l'IRC](#) afin que les membres du personnel puissent lui poser des

questions en lien avec les risques de santé et qu'ils puissent obtenir des conseils adaptés à leur situation particulière.

Santé sexuelle et reproductive : Les femmes enceintes et les femmes ayant besoin de services de santé sexuelle et reproductive peuvent aussi avoir des difficultés à accéder à ces services en raison des structures sanitaires surchargées et/ou par peur du risque de contagion. Certaines femmes enceintes pourraient également faire partie des catégories à plus haut risque. L'IRC vous encourage à appeler votre médecin traitant, en explorant les options de télésanté lorsqu'elles existent (au besoin), pour savoir s'il est encore possible d'accéder aux soins courants en ce moment. Si vous êtes à la recherche de conseils pour l'auto-prise en charge de votre santé reproductive pendant la pandémie, consultez le [webinaire](#) de *The American Society for Reproductive Medicine* (ASMR, la Société américaine de médecine reproductive).

Violences conjugales : L'IRC reconnaît l'existence et vise à soutenir le personnel qui subit des violences conjugales (IPV) à travers le monde, particulièrement en cette période où la pandémie de COVID-19 accroît ce risque pour les femmes qui n'ont d'autre option que de rester confinées avec leur agresseur. L'IRC est en train de dresser des documents d'orientation visant à soutenir les membres du personnel survivantes de violences conjugales pendant la pandémie de COVID-19. Si vous êtes victime de violences conjugales pendant votre confinement COVID-19, vous pouvez contacter le [Programme d'aide aux employés et de résilience \(EARP\)](#) pour bénéficier d'un accompagnement psychosocial. Par ailleurs, vos Coordinateurs WPE diffuseront prochainement des informations sur l'assistance spécifique aux IPV qui est offerte dans chaque pays.

Conseils clés pour promouvoir la résilience

Pour les raisons citées ci-dessus, les femmes peuvent éprouver des difficultés à maintenir leur résilience pendant la pandémie. Il peut être difficile pour nous d'identifier des manières de prendre soin de nous et de notre bien-être tout en gérant notre stress et notre anxiété. Si le stress est inévitable, la résilience en revanche est tout à fait possible et commence par un ensemble d'aptitudes qu'il nous faut développer et pratiquer petit à petit. Vous trouverez ci-dessous des outils et approches simples qui vous aideront à développer cette résilience. Attention, même s'il s'agit d'outils simples, il n'est pas toujours facile de s'en rappeler lorsqu'on en a besoin. Il est donc important de les pratiquer régulièrement.

- **Acceptez ce que vous pouvez et ne pouvez pas contrôler**

À l'heure actuelle, et en particulier pendant cette pandémie, il peut se passer autour de nous des choses qui échappent à notre contrôle, que nous ne pouvons pas changer. Dans ces moments, il convient donc de porter notre attention sur les choses que nous pouvons contrôler, aussi futiles qu'elles puissent paraître (par exemple la quantité d'eau que nous buvons ou l'exercice physique que nous faisons), ou d'être proactif dans l'entretien de notre propre bien-être et de notre auto-prise en charge. Dans la mesure du possible, identifiez les choses que vous pouvez contrôler et influencer, concentrez-vous sur elles et essayez d'oublier le reste. Cela vous aidera à gérer le stress et réduire l'anxiété éventuellement associés à cette pandémie.

- ✓ Réfléchissez aux choses qui tombent dans chaque catégorie (ce que je peux contrôler ; ce que je ne peux pas contrôler)
- ✓ Concentrez-vous sur les choses que vous pouvez contrôler et élaborer des plans avec des actions clairement définies
- ✓ Dans la mesure du possible, mettez de côté les choses que vous ne pouvez pas contrôler

- **Concentrez-vous sur les rudiments**

Concentrez-vous sur les bases de l'auto-prise en charge. Cela inclut les choses que nous pouvons faire pour aider notre corps et notre cerveau à gérer des périodes aussi difficiles que celle-ci.

- ✓ Sommeil – combien ? de quelle qualité ? Existe-t-il des actions, astuces, conseils qui peuvent vous aider à vous améliorer dans ce domaine ?
- ✓ Exercice physique – 5 à 10 minutes par jour peuvent suffire à vous sentir plus calme. Quoi que vous fassiez, bougez votre corps ! [Cliquez ici pour découvrir des programmes d'exercice physique à faire chez vous.](#)
- ✓ Alimentation saine – quels aliments sains avez-vous mangé ? combien d'eau avez-vous bu ? Les aliments que nous mangeons et l'eau que nous buvons nourrissent notre corps et notre cerveau et les aident à répondre efficacement pendant les périodes de stress intense. Essayez de consommer les aliments malsains (que l'on mange pour se faire du bien sur le moment) avec modération.

- **Restez connectée**

Le soutien social est très important, et c'est même l'un des principaux outils qui vous aidera à gérer cette période difficile. Essayez de rester connectée aux personnes qui vous entourent. Si vous ne pouvez pas vous rapprocher d'elles physiquement, il vous reste la technologie. Vous pouvez également essayer de prendre contact avec un conseiller professionnel pour obtenir un soutien supplémentaire. Essayez de contacter un expert via le [Programme psychosocial gratuit d'aide aux employés et de résilience](#) de l'IRC ([EARP](#)) et vous pourrez bénéficier d'un soutien spécifiquement adapté à vos préoccupations et aux défis que vous rencontrez en tant que femme pendant cette période difficile.

- ✓ Qui sont vos sources de soutien ?
- ✓ Comment pouvez-vous rester connectée à ces personnes ? Pouvez-vous vous appuyer sur la technologie ?
- ✓ Imposez-vous des limites sur votre temps de travail, la prise en charge d'autres personnes, votre auto-prise en charge, etc. – observez la quantité de soutien que vous offrez aux autres et celle que vous recevez. Combien de fois demandez-vous de l'aide ou contactez-vous d'autres personnes ?
- ✓ Rappelez-vous que vous n'êtes pas obligée de traverser cette épreuve dans la solitude.
- ✓ Accédez à des ressources d'assistance gratuites et confidentielles via l'[EARP](#)
- ✓ Envisagez de contacter un conseiller afin de vous [créer un plan personnel de résilience](#) C'est un service gratuit !

- **Attendez-vous à éprouver des sentiments intenses et désagréables**

Il est tout à fait naturel d'éprouver des sentiments intenses et complexes. Pendant cette période de pandémie, vous pourriez vous sentir davantage stressée, anxieuse et frustrée. Vous pourriez ressentir des émotions contradictoires, de la honte et de la culpabilité en essayant de concilier votre devoir de parent/aidant et votre travail, etc. Reconnaissez qu'il s'agit là d'une réaction normale et naturelle, et essayez de gérer votre stress. Songez à accéder à des vidéos de méditation pour la gestion du stress, la réduction de l'anxiété, l'amélioration du sommeil via les [Ressources numériques de santé et de bien-être de l'IRC ou d'autres services de bien-être gratuits et à tarif préférentiel offerts par ces prestataires.](#)

- **Créez une nouvelle structure et de nouvelles routines**

S'il s'agit de la première fois que vous travaillez depuis chez vous, vous pourriez trouver cela difficile, particulièrement si vous devez également vous occuper de vos enfants et leur faire l'école à la maison.

Dans cette situation intense, vous pourriez vous sentir débordée. Le fait de vous créer des structures et des routines peut vous aider dans ces moments difficiles, surtout dans votre travail, pour la garde et l'éducation de vos enfants, pour votre auto-prise en charge, etc. Essayez de créer un équilibre. Reconnaissez que vous vous donnerez parfois des objectifs que vous ne pourrez pas toujours atteindre. Essayez d'identifier des routines réalistes pour votre situation personnelle, et n'oubliez pas d'*être indulgente avec vous-même* !

- **Limitez le temps passé sur votre téléphone et à regarder les informations**

Il est facile de se figer sur son téléphone et sur l'actualité. Peut-être ressentez-vous le besoin de rester informée de ce qui se passe. Néanmoins, l'exposition aux médias et à l'actualité de la pandémie peut accroître vos sentiments de stress et d'anxiété, ce qui ne serait aucunement bénéfique à votre bien-être en ce moment même. Essayez donc de limiter autant que possible votre exposition aux médias et à l'actualité.

- ✓ Vous pouvez régler une minuterie sur votre téléphone ou vous donner certaines heures dans votre emploi du temps pour regarder les informations.
- ✓ Ne regardez les informations qu'à certaines heures de la journée.
- ✓ Évitez de commencer votre journée en regardant votre téléphone ou les informations.

- **Pratiquez des activités pour vous amuser et vous divertir**

Il peut vous sembler injuste ou « étrange » de vous amuser et de prendre du plaisir pendant ces moments difficiles. Néanmoins, le fait de pouvoir apprécier la vie et de vous détendre peut vous aider à vous sentir mieux et à mieux gérer votre stress. Essayez de trouver des façons de vous amuser, d'apprécier la vie avec ou sans vos enfants, et de vous détendre. Cela peut avoir une signification différente

d'une personne à l'autre, par exemple regarder une série télévisée en soirée ou jouer à des jeux de société ou faire des jeux de réflexion ([mots croisés](#), [Sudoku](#)).

- **Tirez parti de votre trousse à outils de gestion de l'angoisse**

En ces temps incertains, vous pourriez éprouver des sentiments d'angoisse, de stress et de peur intensifiés. Cela est tout à fait normal, et même attendu. Il existe des choses que vous pouvez faire pour gérer ces sentiments et traverser cette période difficile. Rappelez-vous toutefois que les techniques citées ne fonctionneront pas forcément pour vous. Soyez prête à essayer de nouvelles approches et à découvrir petit à petit les techniques qui vous aident à gérer votre angoisse pendant la pandémie.

- ✓ Ce qui a marché pour vous par le passé pourrait ne plus marcher aujourd'hui. Ce n'est pas grave ! C'est une nouvelle réalité à laquelle nous devons nous habituer.
- ✓ Essayez de nombreuses approches différentes, par exemple l'exercice physique, la méditation, des exutoires créatifs, entre autres. N'hésitez pas à expérimenter et ne culpabilisez pas si vous devez abandonner ce qui ne marche pas pour vous personnellement.
- ✓ En voici quelques-unes à essayer :
 - Essayez de pratiquer la méditation avec une application dédiée. Commencez doucement (2 à 5 minutes). [Vous trouverez une liste d'applications](#) sous les [Ressources numériques de santé et de bien-être](#).
 - Essayez cet exercice d'ancrage de 5 minutes : remarquez 5 choses que vous voyez, 4 choses que vous entendez, 3 choses que vous pouvez toucher, 2 choses que vous

pouvez sentir, et une chose que vous pouvez goûter. Prenez quelques minutes pour vous concentrer sur ces choses tout en respirant profondément.

- Essayez de vous concentrer sur votre respiration : comptez jusqu'à 4 en inspirant, retenez votre respiration pendant 4 secondes, puis expirez pendant 4 secondes. Répétez cette technique 10 fois.

N'oubliez pas que cette pandémie *aura une fin* et que la vie reprendra tôt ou tard son cours normal. En attendant, soyez indulgente envers vous-même et envers les autres. Tout le monde ressent du stress en ce moment et éprouve des difficultés à rester concentré et ancré. Faites donc preuve de délicatesse envers vous et envers les autres. Et si l'IRC peut vous aider d'une manière plus spécifique, n'hésitez pas à nous le faire savoir en envoyant un e-mail à DutyOfCare@rescue.org