

Stress du personnel soignant

Les inquiétudes fréquentes liées au COVID-19 : témoignages du personnel de première ligne

- Travailler dans un système de santé débordé
- La santé des professionnels de santé et de leur famille
- Traumatisme indirect : l'exposition à la souffrance humaine
- La pandémie semble impitoyable
- Les obstacles aux contrôles de santé publique

Pratiques de développement de la résilience pour le personnel soignant :

beaucoup se sentent sous pression. Il est normal de se sentir ainsi dans la situation actuelle. Le stress et les sentiments qui y sont associés ne signifient absolument pas que vous n'êtes pas à la hauteur de votre tâche ou que vous êtes faible. Dans cette période, la gestion de votre santé mentale et de votre bien-être psychosocial est tout aussi importante que le soin que vous accordez à votre santé physique. C'est comme cela que vous pourrez remplir votre rôle de soignant.

Prenez soin de vous tout au long de cette période. Essayez d'appliquer des stratégies de rétablissement utiles : reposez-vous suffisamment, faites des pauses pendant le travail ou entre deux quarts, mangez suffisamment et sainement, pratiquez une activité physique et restez en contact avec votre famille et vos amis. Les stratégies qui ont fait leurs preuves pour vous par le passé peuvent vous aider à gérer ces périodes de stress. Vous êtes la personne la mieux placée pour savoir comment soulager votre stress et vous ne devez pas hésiter à préserver votre bien-être psychologique. Ce n'est pas un sprint, c'est un marathon, peut-être même un ultra-marathon.

Pratiquez la gestion du stress :

Identifiez vos signes de stress personnels. Intégrez vos collègues dans votre plan de gestion du stress : ils peuvent vous alerter lorsqu'ils voient « pointer » des signes de stress.

Identifiez les facteurs de stress majeurs liés aux catastrophes et auxquels vous êtes sensible, et anticipez la manière dont vous allez y faire face.

Prenez du temps pour vous. Déconnectez-vous mentalement du lieu de la catastrophe autant que possible pendant vos pauses.

Sélectionnez et appliquez des moyens constructifs de relâcher la pression

Stratégies de résilience : habitudes saines de sommeil, frontière stricte entre le travail et la vie privée, maintien du contact avec les autres, limitation des mécanismes de réconfort potentiellement nuisibles comme l'alcool ou les stimulants, support d'expression créative, tenue d'un journal, etc. – toutes ces stratégies peuvent vous aider à développer et entretenir votre résilience.

N'oubliez pas :

- Il n'y a rien d'égoïste à prendre des pauses.
- Les besoins des patients ne sont pas plus importants que les vôtres et que votre bien-être.
- Ce n'est pas en travaillant sans arrêt que vous apporterez votre meilleure contribution.
- D'autres personnes sont là pour répondre à la situation.

Ressources :

- Brochure : Les blessures morales du personnel soignant en première ligne
https://www.theschwartzcenter.org/media/Moral-Injury-Covid-19-Fact-Sheet-040420_JH.pdf
- Site web du Devoir de protection : <https://doc.rescue.org>
- Prenez contact avec un psychologue via le Programme d'aide aux employés et de résilience (EARP) <https://doc.rescue.org/access-a-counselor/>