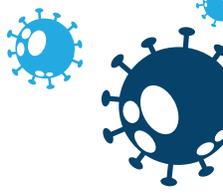


# La santé mentale pendant la pandémie de COVID-19 :



**C'est naturel d'éprouver du stress, de l'anxiété, de la peine et des inquiétudes durant et après une situation stressante.**

Personne ne réagit de la même façon, et vos propres sentiments changeront avec le temps. Remarquez et acceptez comment vous vous sentez. Prendre soin de soi durant une situation stressante vous aidera dans votre guérison à long terme. Si vous prenez soin de votre santé émotionnelle, cela vous aidera à penser clairement et à vous protéger, vous et votre famille.

## Pour les intervenants

\* Les intervenants doivent se sentir bien et avoir les idées claires pour pouvoir prendre soin d'autres personnes. **Si vous êtes un fournisseur de services de santé de première ligne et souhaitez communiquer avec un psychologue sans frais, veuillez visiter le site de la Société canadienne de psychologie.** \*

**Voici quelques mesures importantes que les intervenants peuvent prendre pour répondre dans des situations difficiles :**

## Se préparer pour l'intervention :

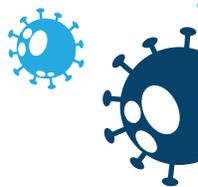
- Parlez à votre superviseur et établissez un plan pour savoir qui remplira les tâches urgentes en cours non liées à la situation d'urgence pendant que vous participez à l'intervention.
- Si vous devez vous déplacer ou travailler de longues heures pendant une intervention, expliquez-le à vos proches qui pourraient vouloir communiquer avec vous. Trouvez des moyens de communiquer avec eux. Veillez à ce que leurs attentes soient réalistes et réduisez la pression que vous subissez.

## Au cours d'une intervention:

**Comprenez et reconnaissez l'épuisement professionnel et le stress traumatique secondaire.**

Lorsque le stress s'accumule, il peut provoquer un épuisement professionnel et un stress traumatique secondaire. Sachez reconnaître les signes de ces deux états chez vous et chez les autres intervenants :

- **Épuisement professionnel** – sentiment d'épuisement extrême et d'être dépassé. Les signes d'épuisement comprennent ce qui suit :
  - La tristesse, la dépression ou l'apathie;
  - Blâmer les autres, l'irritation;
  - Ne pas éprouver de sentiments, être indifférent;
  - S'isoler ou se détacher des autres;
  - De mauvais soins personnels (hygiène);



☼ **Stress traumatique secondaire** peut survenir après de l'exposition aux expériences traumatisantes d'une autre personne. Les signes du stress traumatique secondaire sont, entre autres :

- ☼ Peur ou inquiétude excessive que quelque chose de grave va se produire.
- ☼ Facilement surpris ou toujours sur le qui-vive
- ☼ Signes physiques de stress (p. ex., palpitations cardiaques)
- ☼ Cauchemars ou pensées récurrentes de la situation traumatique

**Les techniques d'autogestion de la santé peuvent aider à prévenir l'épuisement professionnel et le stress traumatique secondaire ou réduire leur ampleur :**

- ☼ Assurez-vous d'avoir une alimentation saine et suffisamment de sommeil et faites de l'exercice physique.
- ☼ Dans la mesure du possible, ne travaillez pas pendant plus de 12 heures par quart.
- ☼ Travaillez en équipe et limitez le temps passé à travailler seul.
- ☼ Prenez une pause de la couverture médiatique liée à la COVID-19.
- ☼ Parlez de vos sentiments et de vos expériences à vos superviseurs et à vos collègues.
- ☼ Sachez qu'il n'y a rien de mal à fixer des limites et à dire « non ».
- ☼ Évitez ou limitez la consommation de caféine et d'alcool.

**Il est important de ne pas oublier ce qui suit :**

- ☼ Il n'est pas égoïste de prendre des pauses.
- ☼ Les besoins des survivants ne sont pas plus importants que vos propres besoins et votre bien-être.
- ☼ Travailler tout le temps ne signifie pas que vous donnez le meilleur de vous-même.
- ☼ D'autres personnes peuvent aider dans l'intervention.

**Après l'intervention :**

- ☼ Prévoyez du temps pour vous et votre famille afin de vous remettre de l'intervention à l'épidémie.
- ☼ Demandez de l'aide si vous vous sentez dépassé ou inquiet.

**Demander de l'aide ne constitue pas un signe de faiblesse, mais plutôt un signe de force.**

**CHIMO Ligne d'écoute - Besoin de parler? 1-800-667-5005**

**Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être – La Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être apporte une aide immédiate en offrant du counseling et des services d'intervention en cas de crise à tous les peuples autochtones au Canada : 1-855-242-3310**

**Jeunesse, J'écoute - Textez le mot PARLEZ au 686868 ou composez le 1-800-668-6868 pour jaser avec un Répondant aux crises bénévole, 24 heures par jour, sept jours par semaine.**