LA SANTÉ MENTALE DES TRAVAILLEURS DE PREMIÈRE LIGNE ET DE LA SANTÉ : EXPÉRIENCES ET STRATÉGIES D'ADAPTATION

La réalité

Les fournisseurs de soins de santé et autres travailleurs de première ligne éprouvent des problèmes de santé mentale liés à des traumatismes vécus au travail pendant la pandémie. Il existe de nombreuses stratégies pour aider ces travailleurs et leur famille à surmonter ces traumatismes.

Expériences

Les travailleurs de première ligne et de la santé subissent une pression et un stress accrus en raison du nombre d'heures de travail excessif, du virage rapide vers la dispensation de soins en ligne, du grand nombre d'usagers qui accèdent aux services et du manque de ressources pour répondre à la demande. Les travailleurs de la santé ont été exposés à nombreux événements traumatisants qui ont provoqué des sentiments de deuil, des troubles de stress post-traumatique (TSPT) et des idées suicidaires.

Les travailleurs de première ligne disent éprouver de l'anxiété et de la peur à l'idée de contracter le virus et de le transmettre à leur famille et aux patients qu'ils soignent. Bon nombre de travailleurs de la santé se sont isolés de tout le monde, y compris de leur famille, pour s'assurer de rester en santé et de pouvoir faire leur travail.

Les souffrances morales qu'ils éprouvent sont liées à leur remise en question et à leur sentiment de culpabilité face à la prise de décisions moralement ambiguës, comme la portée de leur auto-isolement ou la distribution de ressources limitées. Les événements difficiles que vivent les travailleurs de la santé sur le plan moral durant la pandémie leur occasionnent des sentiments de honte et de culpabilité.

L'exposition répétée à la souffrance des autres mène à l'usure de compassion et provoque un état d'hyperexcitation ou d'engourdissement émotionnel. De plus, les travailleurs de la santé et de première ligne ont vécu des niveaux élevés d'épuisement professionnel, entraînant un épuisement généralisé, de la souffrance et une perception négative de leur propre efficacité. Dans de nombreux cas, la perte ambiguë occasionne un sentiment de perte prolongé et excessif qui se transforme en deuil complexe et chronique.

Voies d'intervention : Favoriser une bonne santé mentale des travailleurs de la santé et de première ligne

- **Communiquez avec les gens**. Une intervention précoce et le soutien social sont importants pour bien surmonter le deuil. Pour rester en contact avec les gens, faites appel à la technologie et respectez les règles de distanciation physique lorsque vous rencontrez les gens en personne.

- **Demandez de l'aide**. Parlez de vos émotions à des gens de confiance et demandez de l'aide professionnelle au besoin. Beaucoup de gens ne savent pas comment amorcer des conversations difficiles ni s'ils doivent le faire. Exprimez clairement vos besoins (p. ex., « j'aimerais parler de xyz; j'aimerais que tu fasses xyz pour moi; je préférerais que tu ne fasses pas xyz »).

- **Lâchez prise**. Certains fournisseurs de services croient que s'ils ont besoin de soutien eux-mêmes ils ne peuvent pas en offrir aux autres, ce qui est faux et ne fait qu'accroître le stress et la tension. Sachez reconnaître que tout le monde a besoin de soutien.

- **Normalisez les émotions**. Prenez conscience de vos sentiments et partagez-les. Reconnaissez qu'ils sont courants et que chaque personne vit le deuil différemment. Chassez les pensées négatives et remettez en question vos inquiétudes.

- **Pratiquez le mode « hors service »**. Les travailleurs dans les services de protection peuvent avoir l'impression d'être toujours en mode travail. La pandémie peut exacerber cette impression en dehors des heures de travail. Acceptez que des choses échappent à votre contrôle et gardez votre identité personnelle distincte de votre identité professionnelle.

- **Prenez soin de vous**. Si vous ne prenez pas soin de vous, vous aurez plus de difficulté à surmonter vos problèmes de santé mentale. Pratiquez des activités saines et agréables même si elles ne semblent pas agréables sur le coup. Maintenez une routine régulière pour vous aider à mieux gérer vos émotions.

- **Restez dans le moment présent**. Pratiquez la pleine conscience et des exercices d'ancrage. Vivez dans le moment présent plutôt que dans l'avenir ou le passé. Consacrez votre énergie à résoudre vos problèmes actuels plutôt que des problèmes éventuels. En faisant ainsi, vous gagnerez de la confiance en votre capacité à résoudre des problèmes et aurez moins de pensées catastrophiques.

- **Pratiquez l'autocompassion et l'autobienveillance**. Mettez fin à votre discours intérieur négatif et faites preuve d'empathie envers vous-même. Concentrez-vous sur les aspects positifs de la situation et reconnaissez que l'erreur est humaine. Prenez conscience de votre capacité de résilience face aux pressions que vous subissez.

Voies d'intervention : Maintenir une bonne santé mentale au sein des familles des travailleurs de la santé et de première ligne

- **Communiquez**. Les travailleurs de première ligne et de la santé doivent parler à leur famille de ce qu'ils vivent. En gardant votre famille informée de la situation, vous diminuerez ses inquiétudes par rapport à votre sécurité au travail et à toute l'information qui circule dans les médias.
- **Pensez aux probabilités plutôt qu'aux possibilités.** Les familles doivent éviter de penser à tous les dangers possibles qui pourraient survenir et tenter plutôt de penser à la probabilité de danger dans le moment présent.
- **Amorcez la conversation**. Prenez des nouvelles des travailleurs et dites-leur que vous serez à leur écoute lorsqu'ils voudront parler de ce qu'ils vivent. Il peut être nécessaire d'établir vos limites émotionnelles pour éviter les traumatismes indirects. Soutenez-les du mieux que vous le pouvez.

Pour consulter les sources et les documents originaux, visitez le www.childtraumaresearch.ca

Cette publication a été réalisée grâce au généreux soutien de :

Child Trauma Research Centre UNIVERSITY OF REGINA
Faculty of SOCIAL WORK
SHRF SASKATCHEWAN HEALTH RESEARCH FOUNDATION
CIHR IRSC Canadian Institutes of Health Research / Instituts de recherche en santé du Canada

Santé mentale des fournisseurs de soins de santé : stratégies d'adaptation

Les fournisseurs de soins de santé et autres travailleurs de première ligne éprouvent des problèmes de santé mentale liés à des traumatismes vécus au travail pendant la pandémie. Il existe de nombreuses stratégies pour aider ces travailleurs et leur famille à surmonter ces traumatismes.

Pratiquez le mode « hors service »

Acceptez que des choses échappent à votre contrôle et gardez votre identité personnelle distincte de votre identité professionnelle.

Prenez une pause de l'information et des activités en lien avec le travail.

Restez dans le moment présent

Pratiquez la pleine conscience et des exercices d'ancrage qui vous conviennent.

Évitez de commencer et de terminer votre journée en consultant les médias sociaux et en lisant les actualités.

Vivez dans le moment présent, plutôt que dans l'avenir ou le passé.

Prenez soin de vous

Pratiquez des activités saines et agréables même si elles ne semblent pas agréables sur le coup.

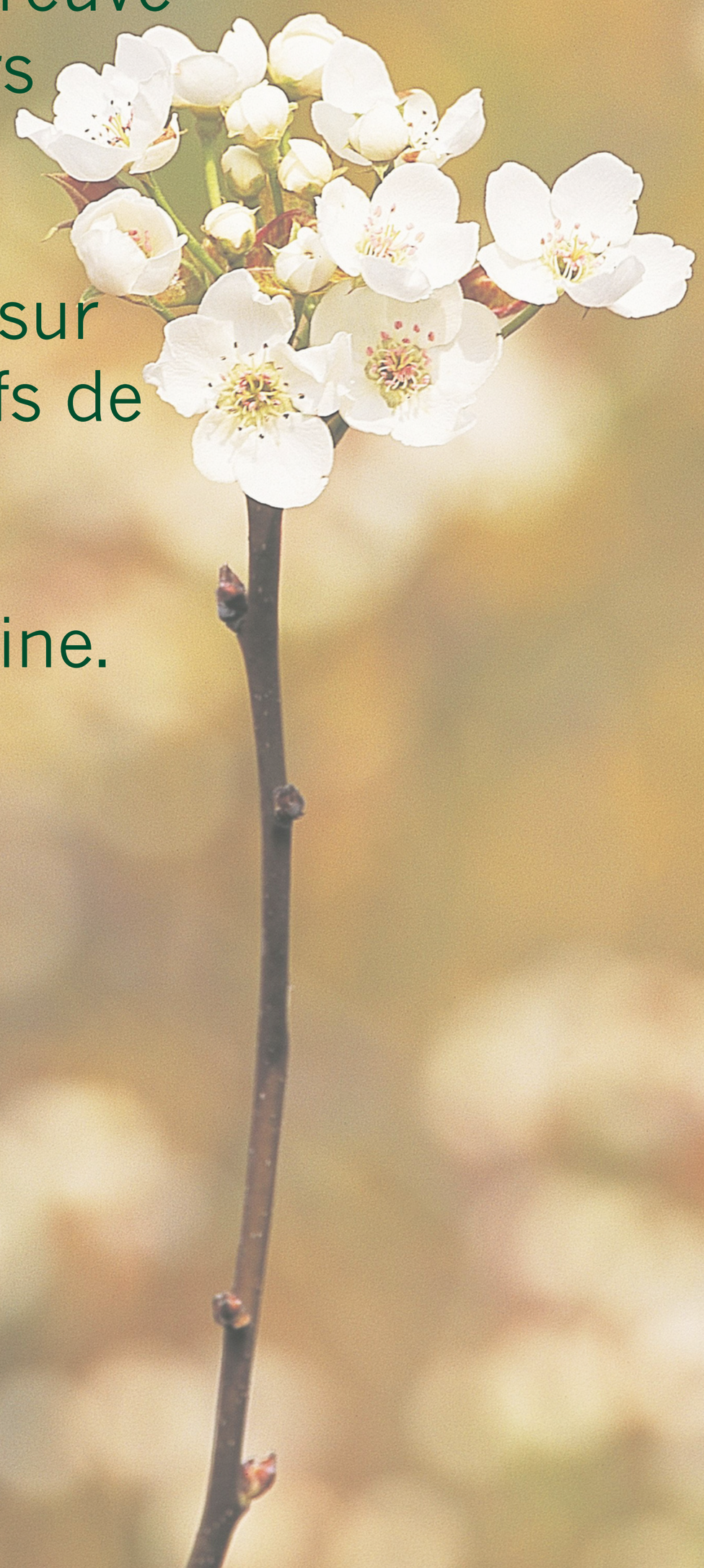
Maintenez une routine pour vous aider à mieux gérer vos émotions.

Il a été démontré que l’activité physique favorise une bonne santé mentale.

Pratiquez l'autocompassion et l'autobienveillance

Mettez fin à votre monologue intérieur négatif et faites preuve d'empathie envers vous-même.

Concentrez-vous sur les aspects positifs de la situation et reconnaissez que l'erreur est humaine.



Demandez du soutien et communiquez avec vos proches

Restez en contact avec les gens et exprimez clairement vos besoins (p. ex., « j'aimerais parler de xyz; j'aimerais que tu fasses xyz pour moi; je préfère que tu ne fasses pas xyz »).

Gardez les membres de votre famille informés de ce qui se passe au travail afin d'apaiser leurs inquiétudes par rapport à votre sécurité au travail et à toute l'information qui circule dans les médias.

Child Trauma Research Centre
UNIVERSITY OF REGINA
Faculty of Social Work
SHRF
SASKATCHEWAN HEALTH RESEARCH FOUNDATION
CIHR IRSC
Canadian Institutes of Health Research
Instituts de recherche en santé du Canada