

COVID-19

Conseils pour prendre soin de soi en tant que professionnel de l'aide et du soin

Il est nécessaire d'accorder une grande attention à son propre bien-être et de prendre soin de soi pour pouvoir prendre soin des autres. L'adoption des mesures suivantes peut aider les professionnels de l'aide et du soin à préserver leur bien-être et leur équilibre psychique :

- ❖ Respecter une **bonne hygiène de vie** : alimentation, activité physique, sommeil, éviter de consommer des substances psychoactives (alcool, tabac, etc.) pour canaliser ses émotions.
- ❖ **Séparer** clairement la **sphère professionnelle** de la **sphère privée** et respecter l'alternance temps de travail et temps de repos.
- ❖ Rester en **contact** avec ses **proches** ou d'autres personnes de confiance afin de se sentir suffisamment soutenu.
- ❖ S'accorder des moments de **repos** au travail et en-dehors.
- ❖ Intégrer des temps d'arrêt et de **prise de conscience** de son **propre état de santé mentale et physique**. Prendre les mesures nécessaires pour récupérer au mieux.
- ❖ Être attentif aux **signaux d'alerte** et à leur **persistance** : pensées ou souvenirs pénibles intrusifs, sensation de nervosité importante ou de tristesse envahissante, difficultés à dormir, consommation excessive de substances psychoactives, maux de tête fréquents, douleurs musculaires diffuses, fatigue.
- ❖ **Activer** les **ressources** permettant d'obtenir un **soutien psychosocial** lorsque cela s'avère nécessaire : service de prévention au travail, médecin traitant, psychologue en interne ou en externe, lignes d'écoute téléphonique pour les professionnels, etc.
- ❖ S'adresser à ses **collègues** pour partager ses ressentis, obtenir des conseils, valider ses décisions, identifier des solutions.
- ❖ Reconnaître l'**apport** de ses **collègues** – de manière formelle ou informelle – pour le travail accompli.
- ❖ Demander de l'**aide** si le contexte affecte sa capacité à prendre soin de soi, de sa famille ou de ses patients.
- ❖ Pratiquer l'**autocompassion** en s'accordant le même degré de compassion que celui qui serait accordé à une personne estimée. Ne pas se juger sévèrement. Accepter les émotions négatives sans se faire de reproches.

Sources

- Haute Autorité de Santé. (2020). *Réponse rapide dans le cadre du COVID-19 – Souffrance des professionnels du monde de la santé : prévenir, repérer, orienter*. La Plaine Saint Denis : HAS. Retrieved from : https://www.has-sante.fr/jcms/p_3183574/fr/souffrance-des-professionnels-du-monde-de-la-sante-prevenir-reperer-orienter
- Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS). (2020). *COVID-19 et la détresse psychologique et la santé mentale du personnel du réseau de la santé et des services sociaux dans le contexte de l'actuelle pandémie. Réponse rapide*. Québec : INESSS. En ligne : <https://www.inesss.qc.ca/covid-19/services-sociaux/detresse-personnel-sante-1474.html>