

Mon cercle d'influence

JE PEUX CONTRÔLER

Ce que je dis, ce que j'apprends, ce que j'écoute, ce que je décide, mes efforts, les gens que je fréquente, ma gentillesse et ma gratitude.

JE NE PEUX PAS CONTRÔLER

La maladie, les mauvaises nouvelles, les rumeurs, le passé, les erreurs, ce que les autres pensent, les injustices, la méchanceté des autres.

À moi de choisir ce sur quoi je porte mon attention et ce qui me fera du bien!

Outil CAPTEUR

De la détection à l'action

Utilisez l'acronyme CAPTEUR pour amorcer un échange avec une personne démontrant des signes et des manifestations de détresse psychologique en utilisant la **communication bienveillante**.

CAPTEUR : Utilisez votre flair et votre ouverture pour reconnaître les signes et les manifestations de détresse psychologique dans votre milieu de travail.

ATTITUDE : Adoptez une attitude bienveillante et une approche orientée sur l'écoute, le respect et l'absence de jugement;

PERCEPTION : Préparez le dialogue en partageant vos perceptions et vos observations avec des faits en parlant au « je »;

TEMPS : Repérez le bon moment, sans trop tarder, dans un espace propice à l'échange pour amorcer le dialogue;

ÉMOTION : Partagez vos sentiments quant aux signes et aux manifestations observées chez l'autre;

RÉFÉRENCE : Référez la personne aux différents mécanismes de soutien et respectez son besoin et ses décisions en toute confidentialité.

Mécanismes de soutien

- Consulter la page Branchés santé : [Trucs et astuces pour notre bien-être en période de pandémie](#);
- Discuter avec son supérieur immédiat;
- Échanger avec un collègue ou une personne de confiance;
- Contacter le programme d'aide aux employés (24h/7 jours) Homewood 1 866 398-9505;
- Appeler le guichet employé au 450 432-2777, poste 22683 (7/7 jours, de 8 h à 20 h);
- Contacter la ligne santé, sécurité et mieux-être au 450 432-8710, poste 74555;
- Appeler la ligne d'information générale de COVID-19 au 1 877 644-4545;
- Contacter la ligne d'information du gouvernement du Canada destinée à la population sur la COVID-19 : 1 833 784-4397;
- Appeler le service Info-Santé 811;
- En cas de situation d'urgence ou de crise, appeler le service Urgence-Détresse au 1 866 277-3553;
- Contacter le représentant syndical pour obtenir du soutien;
- Demeurer informé par la mise à jour quotidienne de l'Intranet et se référer au site Internet du gouvernement du Québec.

Références

<http://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/sante-publique/maladies-infectieuses/covid-19-coronavirus/covid-19-employes/branches-sante-trucs-et-astuces-pour-notre-bien-etre-en-période-de-pandemie/>

<https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public>

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002471/?&date=DESC& sujet=covid-19&critere=sujet>

www.santelaurentides.gouv.qc.ca

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

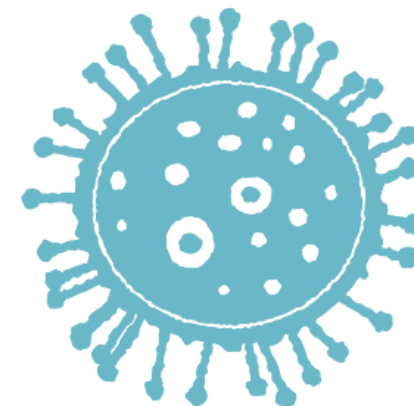
Québec



PLUS DE 80 INSTALLATIONS
EN SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

LE CISSS DES LAURENTIDES
complice de votre santé

Prendre soin de soi et des autres en contexte de pandémie



Ce dépliant s'adresse à tout le personnel.

Communications - Mars 2020

Québec



Prendre soin de soi et des autres en contexte de pandémie

Mot de la PDG

Nous vivons présentement une situation unique et sans précédent sur le plan épidémiologique mondial. Cet inconnu sollicite comme jamais les limites de chacun de nous et, face à ce contexte d'incertitude, il est tout à fait normal de vivre de l'inquiétude, de l'anxiété ou des moments de découragement.

Ce document donne l'information utile permettant d'identifier les signes précurseurs face à une personne potentiellement en détresse sur le plan psychologique. On y retrouve également différents conseils pratiques permettant de prendre soin de soi ou de l'un des membres de votre entourage de travail.

La santé physique et psychologique de chacun de vous me tient à cœur et je vous rappelle que la bienveillance constitue l'une des cinq valeurs de notre CISSS. Un proverbe populaire dit « *Charité bien ordonnée commence par soi-même* ». Je vous encourage donc fortement à prendre connaissance de son contenu et de ne pas hésiter, si le besoin se fait sentir, à recourir au soutien de notre programme d'aide aux employés.

Vous êtes extraordinaire!

Merci pour votre merveilleux travail, mais surtout, n'oubliez pas de prendre soin de vous!

Nous vous rappelons qu'aujourd'hui plus que jamais, il est primordial de faire preuve de civilité, de collaboration, d'entraide et de bienveillance à l'égard de vous-même et de vos collègues, afin de vous **unir** et de vous **soutenir** en cette période difficile.

Manifestation possible reliée au stress, à l'anxiété et à la déprime

L'actuelle pandémie du coronavirus (COVID-19) constitue une réalité particulière et inhabituelle qui peut à la fois nous affecter sur les plans physique, psychologique, émotionnel et comportemental. En effet, dans un tel contexte, plusieurs personnes vivront des réactions de stress, d'anxiété et de déprime qui varieront d'un individu à l'autre. L'imprévisibilité, la nouveauté de la situation et le sentiment de perte de contrôle entraînent inévitablement un stress important.

Réactions physiques : maux de tête, tensions dans la nuque, problèmes gastro-intestinaux, palpitations persistantes, difficultés de sommeil, diminution de l'appétit, diminution de l'énergie, sensation de fatigue, épuisement, etc.

Réactions psychologiques : incrédulité vis-à-vis de l'importance de l'éclosion, vision négative des choses ou des événements quotidiens, crainte de voyager, trous de mémoire, indécision, confusion, cauchemars, etc.

Réactions émotionnelles : peur, anxiété, détresse, colère, irritabilité, tristesse, culpabilité et incertitude, agressivité, etc.

Réactions comportementales : difficultés de concentration, tendance à pleurer constamment, impression de détachement, isolement, repli sur soi, hypovigilance, difficulté à prendre des décisions, propension accrue à blâmer ou à critiquer autrui, augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments, etc.

Toutes ces manifestations reliées au stress, à l'anxiété ou à la déprime sont absolument **normales**. Les recherches ont montré que si l'on accepte notre anxiété et que l'on s'en occupe, elle diminue habituellement au bout de quelques semaines.

Prenez soin de vous

Dans un tel contexte, il demeure primordial de prendre soin de vous et vous pouvez y arriver de différentes façons :

- Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance;
- Conservez vos saines habitudes de vie (bien s'alimenter, bouger, sortir à l'extérieur, bénéficier d'un sommeil suffisant et récupérateur);
- Pratiquez des exercices de relaxation, de méditation, de yoga, de respiration et de pleine conscience;
- Accordez-vous de petits plaisirs;
- Restez en contact avec les gens qui vous font du bien;
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile;
- Mettez sur vos forces personnelles;
- Posez vos limites;
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres;
- Faites preuve d'autocompassion et d'indulgence envers vous-même et les autres;
- Informez-vous auprès de sources officielles et appuyez-vous sur des faits afin de relativiser la situation.

Que devriez-vous faire si vos réactions de stress ne se sont pas estompées après quelques semaines?

Il est préférable de ne pas garder vos craintes et votre anxiété pour vous. Contactez le représentant du programme d'aide aux employés de votre organisation et prenez rendez-vous avec un professionnel.

RAPPEL

Au quotidien, mais particulièrement dans le contexte actuel, la préservation de la **confidentialité** est **fondamentale** et nous comptons sur votre professionnalisme et votre rigueur pour assurer la sécurité des informations qui circulent au sein de notre organisation.