

AIDE A LA REFLEXION SUR UN PLAN PERSONNEL DE RESILIENCE EN CONTEXTE DE CRISE (Epidémie COVID-19)
Building Your Responder Resilience Plan/Emergency Medical Services Agency/LA County 2020-2011 - adaptation CHU Toulouse 2020

1-ANTICIPER Etre exposé stress	2-PLANIFIER Essayer de planifier ses réponses	3-PREVENIR Etre attentif à son quotidien
<p>Vous pouvez vous attendre à 2 grandes catégories de stressseurs durant la phase critique de l'épidémie</p> <p>Vous pouvez essayer de planifier vos réponses à ces stressseurs pour augmenter votre résilience durant la phase critique de l'épidémie</p> <p>Expositions pouvant être associées à une réponse psycho-traumatique :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Témoin du décès d'un enfant -Témoin d'un nombre de décès inhabituel -Responsable non interventionniste de triage -Maladie grave ou mort d'un collègue de travail -Etre traité sur votre lieu de travail pour la maladie -Sentir sa vie menacée <p>Expositions pouvant être associées à des expériences antérieures ou pouvant entraîner une réponse de « stress cumulé » :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Patients hurlant de peur -Obligation d'abandonner un patient -Incapacité à répondre au besoin médical d'un patient -Contact direct avec des familles endeuillées -Demande d'exercice en dehors de ses compétences habituelles -Conditions de travail dangereuses -Incapacité à rentrer à son domicile -Etre inquiet pour la santé de ses proches -Incapacité ou difficulté à communiquer avec ses proches -Problème de santé lié à l'épidémie 	<p>Lister ses réactions attendues : pensées, sentiments, comportements, réactions physiques :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. <p>Lister les situations difficiles attendues :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. <p>Lister vos soutiens sociaux (personnes pouvant vous soutenir durant et après la crise) :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. <p>Lister vos types d'adaptation positive (quotidiens pendant la crise et après la crise), limiter son exposition aux médias, anticiper au-delà du court-terme, faire des petites pauses, etc. :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. <p>Lister vos facteurs de résilience, aspects positifs à continuer à travailler lors d'une crise, parce que la communauté a en le plus besoin, facteurs positifs qui donnent le sens du devoir ou d'une mission :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 	<p>A la fin de chaque journée de travail, lister les éventuelles expositions :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Témoin du décès d'un enfant -Témoin d'un nombre de décès inhabituel -Responsable non interventionniste de triage -Maladie grave ou mort d'un collègue de travail -Etre traité sur votre lieu de travail pour la maladie -Sentir sa vie menacée -Patients hurlant de peur -Obligation d'abandonner un patient -Incapacité à répondre au besoin médical d'un patient -Contact direct avec des familles endeuillées -Demande d'exercice en dehors de ses compétences habituelles -Conditions de travail dangereuses -Incapacité à rentrer à son domicile -Etre inquiet pour la santé de ses proches -Incapacité ou difficulté à communiquer avec ses proches -Problème de santé lié à l'épidémie <p>Si au moins UN SEUL de ces stressseurs est coché, relisez toute votre liste de planifications (2) en essayant d'activer vos types d'adaptation positive.</p> <p>Si vous n'êtes pas prêt à faire cela, adressez-vous à vos collègues de travail comme faisant partie de votre plan de soutien social</p> <p>Prévoyez qui appeler si vos réactions sont intenses, perturbantes ou durent quelques jours</p> <p>Autorisez-vous à surveiller votre stress chaque jour durant cette crise et à activer votre plan personnel de résilience, n'hésitez pas à le revoir et à le modifier</p> <p>Sachez qui appeler pour un soutien additionnel, psychologique, spirituel, d'assistance professionnelle, etc.</p> <p>Listez ci-dessous les coordonnées pour contacter ces dispositifs ressources :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3.