

Préserver le bien-être du personnel de santé lors des épidémies de coronavirus

Fiche traduite & adaptée de Center for Study of Traumatic Stress, www.CSTSonline.org
par Ph Courtet, S Guillaume, E Olié, Dpt UPUP, CHU Montpellier

Le stress extrême, l'incertitude et la nature médicale souvent difficile des épidémies mondiales telles que le coronavirus (COVID-19), nécessitent une attention particulière aux besoins du personnel de santé. Prendre soin de soi-même et encourager les autres à pratiquer l'auto-soins permet de maintenir la capacité à prendre soin de ceux qui en ont besoin.

Défis pour le personnel de santé lors des flambées de maladies infectieuses

- *Augmentation des demandes de soins* : beaucoup plus de personnes se présentent pour des soins, alors que le personnel soignant est de plus en plus malade ou s'occupe de sa famille.
- *Risque permanent d'infection* : risque accru de contracter la maladie redoutée et de la transmettre à sa famille, ses amis, et ses collègues.
- *Défis en matière d'équipement* : l'équipement peut être inconfortable, limite la mobilité et la communication, et être d'une utilité incertaine ; les pénuries se produisent en raison d'une utilisation accrue, et parfois inutile.
- *Fournir simultanément un soutien psychologique et des soins médicaux* : la détresse des patients peut être de plus en plus difficile à gérer pour le personnel de santé.
- *Le stress psychologique dans le contexte de l'épidémie* : aider les personnes dans le besoin peut être gratifiant, mais c'est également difficile car les professionnels peuvent éprouver de la peur, du chagrin, de la frustration, de la culpabilité, de troubles du sommeil et de l'épuisement.

Stratégies de maintien du bien-être du personnel de santé

- *Répondre aux besoins fondamentaux* : veillez à manger, boire et dormir régulièrement. Le fait d'être biologiquement dérégulé vous met en danger et peut également compromettre votre capacité à soigner les patients.
- *Faites des pauses* : accordez-vous un peu de repos sans avoir à vous occuper des patients. Dans la mesure du possible, permettez-vous de faire quelque chose sans rapport avec votre travail que vous trouvez réconfortant, amusant ou relaxant. Faire une promenade, écouter de la musique, lire un livre ou parler avec un ami peut vous aider.
- Certaines personnes peuvent se sentir coupables si elles ne travaillent pas à plein temps ou prennent le temps de se détendre alors que d'autres souffrent. Acceptez que le fait de prendre un *temps de repos approprié* permet de prendre soin des patients par la suite.
- *Au sein des équipes, restez en contact avec vos collègues* : parlez à vos collègues et recevez du soutien les uns des autres. Les épidémies infectieuses peuvent isoler les gens dans la peur et l'anxiété. Exprimez vous et écoutez les autres.

- *Prenez soin de vos collègues* : assurez-vous qu'ils soient en bonne santé psychologique et mentale. Le cas échéant, pourvovez-leur d'exprimer de manière empathique le besoin de se reposer et prendre un peu de distance.
- *Communiquez de manière constructive* : communiquez avec vos collègues de manière claire et optimiste. Identifiez les erreurs ou les lacunes de manière constructive et corrigez-les. Se compléter mutuellement : les compléments peuvent être de puissants facteurs de motivation et modérateurs de stress. Partagez vos frustrations et vos solutions. La résolution de problèmes est une compétence professionnelle qui procure souvent un sentiment d'accomplissement, même pour les petits problèmes.
- *Contactez votre famille* : contactez vos proches, si possible. Ils sont un point d'appui en dehors du système de santé. Partager et rester connecté peut les aider à mieux vous soutenir.
- *Respectez les différences* : certaines personnes ont besoin de parler alors que d'autres ont besoin d'être seules. Reconnaissez et respectez ces différences en vous-même, en vos patients et en vos collègues.
- *Restez informés* : fiez-vous à des sources d'information fiables. Participez à des réunions pour vous tenir au courant de la situation, des plans et des événements.
- *Limitez l'exposition aux médias* : les images graphiques et les messages inquiétants augmenteront votre stress et peuvent réduire votre efficacité et votre bien-être général.
- *Auto-surveillance* : surveillez votre état de santé au fil du temps afin de déceler tout symptôme de dépression ou stress pathologique : tristesse prolongée, difficultés à dormir, souvenirs envahissants, désespoir. Parlez à un pair, à un supérieur ou demandez l'aide d'un professionnel si nécessaire.
- *Honorez votre service* : rappelez-vous que malgré les obstacles ou frustrations, vous remplissez une noble mission en prenant soin des personnes les plus vulnérables. Félicitez vos collègues - de manière formelle ou informelle - pour leur dévouement.
- *Si vous en ressentez le besoin*, des professionnels sont à votre disposition pour s'occuper de vous, vous écouter, vous conseiller.

Prendre soin de soi et encourager les autres à s'occuper d'eux renforce la capacité à s'occuper de ceux qui en ont besoin.

20200317