

Préserver le bien-être des soignants pendant l'épidémie de Coronavirus

Prendre soin de soi et encourager les autres à prendre soin d'eux-même préserve la capacité à soigner les personnes qui en ont besoin.

Le stress extrême, l'incertitude, et la nature médicale souvent difficile des pandémies, comme le Coronavirus (COVID-19), nécessitent une attention particulière aux besoins des soignants. Prendre soin de soi et encourager les autres à prendre soin d'eux-même préserve la capacité à soigner les personnes qui en ont besoin.

Défis pour les soignants pendant les périodes d'épidémie

- **Augmentation soudaine des demandes de soins.** Beaucoup plus de personnes à soigner, alors que les soignants sont de plus en plus malade ou doivent s'occuper de sa famille.
- **Risque continu d'infection.** Risque accru de contracter la maladie redoutée et de la transmettre à la famille, aux amis, aux collègues du travail et aux patients.
- **Défis matériels.** Les tenues de protection peuvent être inconfortable, limiter la mobilité et la communication, et être d'une utilité incertaine ; les pénuries se produisent en raison une utilisation accrue, et parfois inutile.
- **Fournir un soutien ainsi que des soins médicaux.** La détresse des patients peut être de plus en plus difficile à gérer pour les soignants.
- **Stress psychologique dans le contexte de l'épidémie.** Aider les personnes dans le besoin peut être gratifiant, mais aussi difficile car les travailleurs peuvent éprouver de la peur, du chagrin, de la frustration, de la culpabilité, et faire face à des insomnies et à l'épuisement.

Stratégies pour le maintien du bien-être du personnel de santé

- **Répondre aux besoins fondamentaux.** Veillez à manger, boire et dormir régulièrement. Le fait d'être carencé physiologiquement peut compromettre votre santé et également votre capacité à prendre soin des patients.
- **Prendre des pauses.** Accordez-vous du repos. Dès que l'occasion se présente, autorisez-vous à faire quelque chose sans rapport avec le travail, que vous trouvez réconfortant, amusant ou relaxant. Faire une promenade, écouter de la musique, lire un livre ou parler avec un ami peut aider. Certaines personnes peuvent se sentir coupables si elles ne travaillent pas à plein temps ou si elles prennent du temps pour elles-mêmes alors que tant d'autres souffrent. Reconnaissez que prendre un moment repos approprié conduit à des soins adéquat aux patients, après votre pause.
- **Être en lien avec vos collègues.** Parlez à vos collègues et soutenez-vous mutuellement. Les épidémies peuvent isoler les gens dans la peur et l'anxiété. Racontez votre histoire et écouter celle des autres.
- **Communiquer de manière constructive.** Communiquez avec vos collègues de manière claire et optimiste. Identifiez des erreurs ou des lacunes de manière constructive afin de les corriger.

Appuyez-vous mutuellement – les compliments peuvent être de puissants facteurs de motivation et de diminution du stress. Partagez vos frustrations et vos solutions. La résolution de problèmes est une compétence professionnelle gratifiante même pour les petits problèmes.

■ **Contactez sa famille.** Contactez vos proches, si possible. Ils sont un point d'appui en dehors du système de santé. Partager et rester connecté avec eux peut les aider à mieux vous soutenir.

■ **Respectez les différences.** Certaines personnes ont besoin de parler, d'autres ont besoin d'être seuls. Reconnaissez et respectez ces différences en vous, vos patients et vos collègues.

■ **Restez à jour.** Fiez-vous à des sources d'information fiables. Participez à des réunions pour rester informé de la situation, des plans et des événements.

■ **Limitez l'exposition aux médias.** Les images et les messages inquiétants augmenteront votre stress et pourraient réduire votre efficacité et votre bien-être général.

■ **Autosurveillance.** Restez vigilant à votre état interne, en particulier à tout symptôme de dépression ou de stress : prolongée la tristesse, les troubles du sommeil, les souvenirs envahissants, le désespoir. Parlez à un pair, à un superviseur ou cherchez une aide professionnelle si nécessaire.

■ **Valoriser son travail.** Rappelez-vous que malgré les obstacles ou les frustrations, vous servez une noble cause en prenant soin des personnes qui en ont le plus besoin. Ayez de la considération envers vos collègues - de manière formelle ou informelle - pour leur travail.

Document original

Sustaining the Well-Being of Healthcare Personnel during Coronavirus and other Infectious Disease Outbreaks

CSTS | Department of Psychiatry | Uniformed Services University | 4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799 | www.CSTSONline.org

https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Taking_Care_of_Patients_During_Coronavirus_Outbreak_A_Guide_for_Psychiatrists_03_03_2020.pdf

Sabine Caminade (interne psychiatrie Marseille) sabine.caminade@ap-hm.fr

Traduit avec l'aide de www.DeepL.com/Translator