

Fiche santé mentale

Soutenir les personnes mobilisées dans la lutte contre la COVID-19¹

Cette fiche s'adresse aux intervenants et aux employés de soutien du réseau de la santé et des services sociaux et propose des conseils favorisant le bien-être en situation de pandémie de la COVID-19 :

- ✓ Vous et vos collègues vous sentez fort probablement « sous pression ». **Les émotions associées au stress que vous ressentez ne signifient pas que vous ne pouvez pas faire votre travail ou que vous êtes faibles.** Pendant cette période difficile, la gestion de votre santé mentale et de votre bien-être psychologique est une bonne façon de maintenir votre santé physique. Votre rôle est essentiel au bien-être de la population et prendre soin de vous est une priorité.
- ✓ Assurez-vous de travailler de manière sécuritaire et appliquez toutes les mesures de santé publique émises par le gouvernement du Québec. Référez-vous régulièrement au site du ministère de la Santé et des Services sociaux: <https://msss.gouv.qc.ca/professionnels/covid-19/directives-cliniques-aux-professionnels-et-au-reseau/a-propos/>.
- ✓ Prenez soin de vous. Utilisez des stratégies telles que : s'accorder des périodes de répit durant et entre les quarts de travail, manger des aliments sains et en quantité suffisante, faire de l'activité physique et demeurer en contact avec sa famille et ses amis. **Évitez d'utiliser des stratégies nuisibles telles que consommer du tabac, de l'alcool ou des drogues, qui nuiront à votre santé à long terme.** Il s'agit d'une situation exceptionnelle à laquelle plusieurs travailleurs n'ont jamais été exposés. **L'utilisation de stratégies qui ont déjà fonctionné pour vous en situation de stress peut vous être bénéfique.** Vous ne devez pas hésiter à utiliser vos stratégies pour diminuer votre stress. Il s'agit d'un marathon, non d'un sprint.

¹ Tiré de deux documents : Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak, Organisation Mondiale de la Santé, 27 février 2020, version 1,4, ET Prise en compte des aspects psychosociaux et de santé, Note d'information provisoire, Inter-Agency Standing Committee, mise à jour du 20 mars 2020.

- ✓ **Il se pourrait malheureusement que votre famille et vos amis vous évitent à cause de la stigmatisation et de la peur.** Ceci pourrait rendre votre situation encore plus difficile. Essayez de demeurer en contact avec vos proches par des moyens électroniques. **Vous pouvez vous tourner vers vos collègues de travail (qui peuvent vivre la même situation que vous), votre gestionnaire ou une autre personne de confiance.**
- ✓ Utilisez des moyens adaptés pour communiquer avec les personnes présentant des difficultés cognitives, communicationnelles ou psychosociales. **Ne comptez pas seulement sur l'utilisation des écrits pour communiquer avec eux.**
- ✓ **La stigmatisation liée aux troubles mentaux et à la COVID-19 pourrait freiner les usagers à demander du soutien. Sachez comment communiquer avec eux et comment les mettre en lien avec les ressources.**
- ✓ Le stress chronique peut affecter votre bien-être mental et votre travail et avoir des effets même après que la situation se soit améliorée. Si le stress devient écrasant, parlez-en à votre référent ou à la personne appropriée pour vous assurer de recevoir un soutien adéquat.