



**Ministère de la Santé  
et des Services sociaux**

# **PSY L11 - MESURES DE PRÉVENTION ET DE PROTECTION PSYCHOSOCIALES**

Programme de formation

PANDÉMIE INFLUENZA

18-207-02W

Ce document de formation a été produit en 2006 afin de soutenir les professionnels de la santé lors de pandémies de grippe. Veuillez noter que si les contenus peuvent toujours être pertinents, ils n'ont pas été mis à jour depuis leur production.

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction de ce document ou son utilisation à des fins personnelles, d'étude privée ou de recherche scientifique, mais non commerciales, sont permises à condition d'en mentionner la source.

MISE EN SITUATION.....	3
INTRODUCTION .....	3
IMPACTS PSYCHOSOCIAUX.....	4
Avant-propos .....	4
1. Mes stratégies face au stress .....	4
2. Processus de stress croissant .....	6
3. Les facteurs de stress .....	7
4. Des témoignages .....	9
5. Connaissance de soi.....	10
PRÉVENTION ET PROTECTION PSYCHOSOCIALES.....	11
1. Savoir s’organiser .....	11
2. Savoir se protéger.....	12
2.1 Avant la pandémie.....	12
2.2 Pendant la pandémie.....	13
2.3 Si l’intervention se prolonge.....	14
2.4 Après la pandémie.....	14
RÉSUMÉ .....	15
Impacts psychosociaux.....	15
Prévention et protection psychosociales .....	15
CE QUE JE RETIENS .....	16
RÉFÉRENCES .....	16
CRÉDITS .....	16
Coordonnateur, expert de contenu et validation scientifique.....	16

## MISE EN SITUATION

Toute la journée, Lérie a couru de droite à gauche pour répondre à l'un et à l'autre. Tout se passait assez bien et elle tenait le coup. Puis, vers 22 heures, un collègue lui a fait remarquer que son masque était mal attaché. C'est à ce moment qu'elle a craqué... qu'elle l'a engueulé.

À votre avis, que s'est-il passé pour Lérie à ce moment-là?

## INTRODUCTION

Une pandémie d'influenza risque d'affecter les personnes, leur intégrité physique et aussi, et de façon importante, la dimension psychosociale de leur vie. On entend par dimension psychosociale tout ce qui touche les pensées et les émotions de la personne ainsi que ses relations avec sa famille, ses proches et la société.

En tant que travailleur de la santé et des services sociaux vous pourrez vous-même faire face aux impacts psychosociaux de la pandémie d'influenza. Vous pourriez vous trouver dans une situation délicate quant à vos propres besoins, à ceux de votre famille et à ceux de vos proches, et aussi face à vos responsabilités professionnelles.

Ce module met l'accent sur « comment se préparer à une pandémie d'influenza pour mieux y faire face ». En effet, il est normal que se manifestent divers signes, symptômes et réactions émotives relativement à un événement hors de l'ordinaire comme la situation qui serait engendrée par une pandémie d'influenza. Nous nous attarderons donc, dans un premier temps, à reconnaître les impacts psychosociaux de la pandémie, puis nous examinerons différentes mesures de prévention et de protection psychosociales qui ont autant d'importance pour votre équilibre qu'en ont pour votre santé physique les mesures de prévention et de contrôle des infections.

Étant donné qu'il est question ici de préparation, vous complétez au fur et à mesure de votre démarche d'apprentissage le document intitulé « Journal de bord ». Chaque fois qu'il y aura intérêt à conserver des traces de votre démarche, un encadré intitulé « Journal de bord » vous le rappellera. Si vous ne l'avez pas en main, imprimez-le à partir du lien qui suit. (à consulter à la fin du présent document)



journal\_de\_bord.pdf

## IMPACTS PSYCHOSOCIAUX

### Avant-propos

Il est clair que, en situation de pandémie, les travailleurs du réseau de la santé et des services sociaux, tout comme la population, seront exposés à une multitude d'impacts psychosociaux : augmentation des tâches familiales, surcroît de travail, maladie dans la famille, difficultés économiques pour n'en citer que quelques-uns. Ces agents stressants sollicitent les mécanismes d'adaptation des gens.

### 1. Mes stratégies face au stress

Il existe de nombreuses stratégies pour faire face au stress. Le questionnaire qui suit a été créé en grande partie sur la base des résultats compilés par des cliniciens et des chercheurs qui ont voulu savoir comment les individus parviennent à surmonter leur stress. Ce questionnaire est un outil d'information, non pas un instrument clinique. Il a donc pour but d'informer la personne sur les moyens à prendre pour faire face sagement et efficacement au stress de la vie. Il permet, grâce à un système de pointage, d'évaluer le bien-fondé (relatif) des stratégies dont la personne se sert pour faire face au stress.

En répondant au questionnaire suivant, vérifiez si vous utilisez de bons moyens pour combattre le stress.

Inscrivez 1 si vous vous sentez entouré par une famille aidante et compréhensive.	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>
Inscrivez 1 si vous vous adonnez à un passe-temps.	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>
Inscrivez 1 si vous faites partie d'un groupement qui a une activité sociale et se réunit au moins une fois par mois.	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>
Inscrivez 1 si vous êtes à cinq livres près de votre poids « idéal », compte tenu de votre taille et de votre ossature.	<input type="checkbox"/>	15	<input type="checkbox"/>
Inscrivez 1 si vous pratiquez une forme ou l'autre de « relaxation profonde » au moins trois fois par semaine. Les exercices de relaxation profonde comprennent, par exemple, la méditation, l'imagerie mentale, le yoga.	<input type="checkbox"/>	15	<input type="checkbox"/>
Indiquez le nombre de fois que vous faites au moins trente minutes d'exercice au cours d'une semaine ordinaire.	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
Indiquez le nombre de repas équilibrés et sains que vous prenez dans une journée ordinaire.	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
Indiquez 1 si vous faites quelque chose que vous aimez	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>

vraiment uniquement pour votre plaisir, au cours d'une semaine ordinaire.			
Indiquez 1 s'il y a chez vous une pièce où vous pouvez vous retirer pour vous relaxer ou vous retrouver seul.	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>
Indiquez 1 si vous mettez en œuvre des techniques de gestion du temps dans votre vie quotidienne.	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>
Indiquez le nombre de paquets de cigarettes que vous fumez durant une journée ordinaire.	<input type="checkbox"/>	-10	<input type="checkbox"/>
Indiquez le nombre de soirs, au cours d'une semaine ordinaire, où vous prenez un médicament se composant d'une substance chimique (y compris l'alcool) pour vous aider à vous endormir.	<input type="checkbox"/>	-5	<input type="checkbox"/>
Indiquez le nombre de soirs, au cours d'une semaine ordinaire, où vous prenez un médicament se composant d'une substance chimique (y compris l'alcool) pour réduire votre anxiété ou simplement pour vous calmer.	<input type="checkbox"/>	-10	<input type="checkbox"/>
Indiquez le nombre de soirs, au cours d'une semaine ordinaire, où vous emportez chez vous du travail qui aurait dû être fait à votre lieu de travail.	<input type="checkbox"/>	-5	<input type="checkbox"/>
Indiquez le nombre de périodes de travail supplémentaire que vous avez faites par semaine et qui n'entrent pas dans votre charge normale de travail			

### Journal de bord

Avant de poursuivre, prenez quelques minutes pour inscrire dans votre « Journal de bord » ce que vous retenir de ce questionnaire sur le stress.

Qu'est-ce que vous avez appris de nouveau sur votre façon de réagir au stress?

Inscrivez votre réponse dans le tableau, à droite de la question « Comment réagissez-vous face au stress dans votre vie? » et sous la colonne « Se connaître ».

## 2. Processus de stress croissant

Lorsque nous sommes exposés de façon intense à une situation ayant des impacts psychosociaux sur notre vie, il est important d'observer la croissance de notre stress afin d'en reconnaître les signes et symptômes et de prendre les mesures nécessaires pour se protéger.



PROCESSUS DE STRESS CROISSANT EN TROIS ÉTAPES		
LES ÉTAPES	SIGNES ET SYMPTÔMES	RÉACTIONS
<b>L'alarme</b>	<p>Comme tout le monde, je suis très occupé à essayer de maîtriser la situation.</p> <p>L'excitation est à son comble et je sens mon taux d'adrénaline monter. Je suis excité et je veux agir, je me sens invincible.</p>	<p>La réaction d'alarme déclenche dans l'organisme une série de modifications qui le préparent à affronter une situation perçue comme menaçante pour l'équilibre interne.</p>
<b>La résistance</b>	<p>Je tremble un peu, j'ai de plus en plus de difficulté à me concentrer. Je suis distrait, j'ai des pertes de mémoire et il y a trop à faire. Je voudrais pouvoir tout faire moi-même, je me sens impuissant, je dois chasser toutes ces idées de ma tête...</p> <p>Je me sens fatigué, irritable, frustré et écrasé par la situation. J'ai des spasmes à l'estomac, je sens de la tension à la nuque. Je fais des erreurs de jugement et j'ai de la difficulté à maîtriser mes émotions. Je blâme mes collaborateurs. Je crie des</p>	<p>À la phase de résistance au stress, l'adaptation à la nouvelle situation est faite. Le corps puise alors dans ses réserves d'énergie. Maintenir l'organisme trop longtemps ou de manière répétée dans cet état d'activité intense finit par altérer son fonctionnement normal. Des malaises physiques peuvent apparaître ainsi que des troubles psychologiques et comportementaux.</p>

	ordres, je me sens de plus en plus désorganisé. Il faudrait que j'aie me reposer, mais c'est impossible. Je dois continuer...	
<b>L'épuisement</b>	Je ne me sens plus capable de jouer mon rôle...	La phase d'épuisement apparaît quand les réserves d'énergie ne suffisent plus à résister adéquatement aux agents stressants et que certains organes vitaux accusent une usure prématurée. C'est alors que les maladies physiques apparaissent. Les troubles psychologiques et comportementaux peuvent devenir sérieux.

Journal de bord

Peut-être avez-vous déjà vécu une situation de stress aigu. Quels signes et symptômes avez-vous alors remarqués?

Inscrivez votre réponse dans le tableau, à droite de la l'énoncé « Signes et symptômes en situation de stress » et sous la colonne « Se connaître ».

### 3. Les facteurs de stress

Voici une liste de facteurs et d'événements susceptibles d'accroître votre stress en situation de pandémie. En parcourant cette liste, interrogez-vous sur ce qui pourrait vous atteindre personnellement et accroître votre stress. Par la suite, inscrivez dans votre journal de bord ce qui est le plus susceptible d'avoir un impact sur la dimension psychosociale de votre vie, tout en faisant la distinction entre ce qui vous appartient et ce qui appartient au travail, à l'événement et à la famille.



Tableau 2 – Les facteurs et les événements susceptibles d’accroître le stress.

LES FACTEURS ET LES ÉVÉNEMENTS SUSCEPTIBLES D’ACCROÎTRE LE STRESS	
Les facteurs de stress liés à la personne	<p>La formation</p> <p>L’attitude</p> <p>Les effets cumulatifs de plusieurs événements</p> <p>Les efforts</p> <p>Les réseaux de soutien</p> <p>L’âge</p> <p>L’équilibre de la personne</p>
Les facteurs de stress liés à l’événement	<p>Un événement comportant de nombreuses victimes</p> <p>La menace par une personne extrêmement agressive</p> <p>Les médias nombreux</p> <p>La mort d’enfants</p> <p>La mort d’une personne après une intervention de longue durée</p> <p>La mort d’un collègue de travail ou d’une personne connue</p> <p>Le manque d’information par rapport à l’événement</p> <p>La durée de l’événement</p> <p>Le degré d’intensité de l’événement</p>
Les facteurs de stress liés au travail	<p>Le temps</p> <p>Les circonstances inhabituelles ou particulières vécues par la personne</p> <p>La surcharge des responsabilités</p> <p>Les exigences physiques</p> <p>Les exigences liées à l’organisation :</p> <p>le manque de ressources</p>

	<p>le manque d'équipements</p> <p>l'augmentation de la charge de travail</p> <p>la non-reconnaissance, par l'organisation, du travail accompli</p> <p>Les exigences émotives :</p> <p>la morbidité de l'événement</p> <p>les attentes du public</p> <p>les attentes face au personnel du réseau de la santé</p> <p>les pertes personnelles</p> <p>Les exigences politiques et médiatiques</p>
<p>Les facteurs de stress liés à la famille</p>	<p>Les proches mal informés des responsabilités et des devoirs des travailleurs en situation de pandémie</p> <p>Les proches mal informés au sujet de la pandémie et inquiets quant à la nature de mon travail</p> <p>Les proches mal informés des dispositions de sécurité prévues au travail (prévention des infections, etc.)</p>

#### Journal de bord

Inscrivez votre réponse (liée aux facteurs de stress) dans le tableau, à droite de l'énoncé « Facteurs de stress liés à soi, à l'événement, au travail, à la famille » et sous la colonne « Se connaître ».

#### 4. Des témoignages

Voici quelques témoignages de la part de travailleurs. En prenant connaissance de ces commentaires, cherchez à faire la part des choses entre ce qui appartient à la personne et ce qui appartient à l'événement et au travail.

« ... J'ai réalisé qu'il me fallait une santé de fer... Mon mal de dos est revenu... »

« ... Même si je leur expliquais que je ne pouvais pas leur donner des nouvelles de ce qui allait survenir... la famille réagissait avec tellement de colère! »

« ... Ça fait quinze jours que je ne cesse d'écouter et d'écouter... Ça me demande tellement... »

« ... Ce que j'ai trouvé le plus difficile, c'est mon retour à la maison. Mes enfants m'ont fait le reproche de ne pas être présent depuis quelque temps... »

« ... Après ces longues journées, je revenais à la maison très tard et mes jeunes enfants dormaient. Je m'assois près d'eux et je pleurais, car je me disais que j'aurais pu les perdre... Et je ne parvenais pas à dormir! »

« ... Quand j'ai eu à annoncer à une femme que son enfant était décédé, je ne savais ni quoi faire ni quoi dire... »

« ... C'est arrivé dans ma semaine de vacances. Au moment où je préparais mes valises pour partir, le téléphone a sonné et je devais reporter mes vacances... »

« Ça fait sept jours de suite que j'interviens... »

« ... Il y avait tant de choses à faire, tant de gens à rencontrer, tant de questions à répondre... Il n'aimait pas l'endroit où il était hébergé; elle n'aimait pas la collation servie gratuitement; il voulait un rasoir; elle manquait de couches et de biberons; un autre voulait des nouvelles de... et un autre... et un autre... et un autre... et un autre. »

## 5. Connaissance de soi

Au moment de l'annonce de la pandémie, en tenant compte de la connaissance que vous avez de vous-même et de vos expériences (n'hésitez pas à vous référer aux notes de votre journal de bord), quelle sera votre réaction la plus probable?

- Je me sens brave.
- Je prends le temps de discuter avec des collègues.
- Je suis figé sur place.
- Je préfère laisser ma place aux autres.
- Je revois ce que l'on attend de moi.
- J'ai besoin du soutien de mon équipe.
- Je me sens nerveux.
- Autre.

Pendant la pandémie, en tenant compte de la connaissance que vous avez de vous-même et de vos expériences (n'hésitez pas à vous référer aux notes de votre journal de bord), quelle sera votre réaction la plus probable?

- Je me sens très généreux.
- Je me sens un peu inquiet.
- Je suis de plus en plus silencieux.
- Je me sens solidaire de mes collègues.
- Je me sens de moins en moins patient.

- Je me sens écrasé par la tâche.
- Je parle très fort, je donne des ordres.
- Autre.

Après la pandémie, en tenant compte de la connaissance que vous avez de vous-même et de vos expériences (n'hésitez pas à vous référer aux notes de votre journal de bord), quelle sera votre réaction la plus probable?

- Je me sens seul et déprimé.
- Je me sens fier d'avoir fait partie de cette équipe.
- J'ai de la difficulté à dormir.
- Je ne veux pas voir la réalité en face.
- Je me sens malade.
- Je fais une activité.
- Je me sens abattu.
- Je reprends contact avec mon entourage.
- Je prends le temps de me reposer.

Journal de bord

Prenez note de vos réactions probables à chaque moment de la pandémie. Inscrivez votre réponse dans le tableau, à droite de l'énoncé « Réactions au moment de la déclaration de la pandémie, pendant sa propagation et après son éradication » et sous la colonne « Se connaître ».

## PRÉVENTION ET PROTECTION PSYCHOSOCIALES

### 1. Savoir s'organiser

Comment pouvez-vous vous organiser pour ne pas vous inquiéter outre mesure des gens que vous affectionnez?

En identifiant les personnes qui peuvent prendre la relève auprès de vos enfants ou des personnes dont vous assurez les soins et la protection, et en donnant à vos proches des instructions précises sur la façon de joindre ces personnes.

En fournissant aux personnes identifiées (relève) l'information à propos de l'aide qu'elles peuvent procurer aux membres de votre famille et à vos proches.

En dressant une liste des choses importantes à faire et en l'affichant dans un endroit visible.

En donnant des responsabilités à chacun des membres de votre famille, en préparant un horaire des tâches.

En faisant une liste des numéros d'urgence et en la faisant connaître à vos proches.

En préparant une « petite caisse » afin de pourvoir aux besoins financiers de votre famille pendant quelques jours.

En cuisinant des mets congelés et en faisant une épicerie complète (penser également aux conserves : soupes, ragoûts, fèves, pâtes, viande, volaille, poisson, fruits et légumes qui peuvent être très pratiques) afin de pourvoir aux besoins alimentaires de votre famille pendant quelques jours.

En renouvelant les médicaments sur ordonnance.

Vous pouvez aussi visiter les sites suivants :

Trousse d'urgence et de survie, dans le site de la Croix-Rouge; <http://www.redcross.ca/>

Préparer sa trousse d'urgence, dans le site de la Sécurité publique du Québec.

<https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-civile/se-preparer-aux-sinistres/plan-familial-1/trousse-urgence.html>

Journal de bord

Spontanément, qu'est-ce que vous ajouteriez à cette liste en relation avec ce que vous avez consigné sous la rubrique « Se connaître »? Inscrivez votre réponse dans le tableau, sous la colonne « Savoir s'organiser » et vis-à-vis les éléments avec lesquels vous établissez une relation.

## 2. Savoir se protéger

### 2.1 Avant la pandémie

Tableau 3 – Des moyens pour gérer le stress avant la pandémie

DES MOYENS POUR GÉRER LE STRESS	
AVANT LA PANDÉMIE	
Au travail	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Se parler de ce que l'on vit entre collègues.</li><li>▪ Mieux se comprendre pour faciliter sa compréhension de l'autre.</li><li>▪ Préparer des scénarios de protection et de communication.</li><li>▪ Connaître le plan local de lutte à la pandémie, son équipe et les autres acteurs.</li></ul>

Règles d'hygiène de vie	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pratiquer des techniques de relaxation.</li> <li>▪ Garder un discours intérieur réaliste, avoir des idées claires et précises.</li> </ul>
Moyens personnels	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se méfier des rumeurs sans toutefois les négliger.</li> <li>▪ Se fier uniquement aux informations provenant de sources sûres.</li> <li>▪ Se tenir prêt à agir. Revoir ses préparatifs.</li> <li>▪ Avoir prévu un réseau de gardiennage.</li> <li>▪ Alimenter son réseau d'entraide personnel.</li> </ul>

## 2.2 Pendant la pandémie

Tableau 4 – Des moyens pour gérer le stress pendant la pandémie

DES MOYENS POUR GÉRER LE STRESS	
PENDANT LA PANDÉMIE	
Au travail	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Respecter les définitions de tâches de chacun.</li> <li>▪ Prendre des pauses, telles que recommandées dans les conditions de travail.</li> <li>▪ Se tenir informé de l'évolution de la situation.</li> <li>▪ Encourager ses collègues de travail et leur faire confiance.</li> <li>▪ Communiquer de façon claire et précise.</li> <li>▪ Être à l'écoute de ses collègues.</li> </ul>
Règles d'hygiène de vie	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prévoir une saine alimentation.</li> <li>▪ Garder un discours intérieur réaliste, avoir des idées claires et précises.</li> <li>▪ Respecter son horaire, ses heures de repas, ses temps de pause.</li> </ul>
Moyens personnels	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ S'assurer d'un soutien émotionnel.</li> <li>▪ S'appuyer sur ses acquis personnels.</li> <li>▪ S'interroger sur l'actualisation de son potentiel et le maintien de sa condition physique.</li> <li>▪ Travailler à apaiser ses angoisses.</li> <li>▪ Avoir de saines habitudes et savoir les préserver.</li> </ul>

### 2.3 Si l'intervention se prolonge

Tableau 5 – Des moyens pour gérer le stress si l'intervention se prolonge

DES MOYENS POUR GÉRER LE STRESS	
SI L'INTERVENTION SE PROLONGE	
Au travail	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Développer un système de soutien social.</li><li>▪ Faire le point chaque jour.</li><li>▪ Reconnaître sa compétence.</li></ul>
Règles d'hygiène de vie	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Valoriser des pensées positives.</li><li>▪ Faire de l'exercice physique.</li><li>▪ Bien se nourrir.</li><li>▪ Bien dormir.</li><li>▪ Rester vigilant par rapport à ses limites.</li></ul>
Moyens personnels	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Être attentif à soi pour observer toute modification à ses habitudes, ses attitudes, ses sautes d'humeur, ses symptômes.</li></ul>

### 2.4 Après la pandémie

Tableau 6 – Des moyens pour gérer le stress après la pandémie

DES MOYENS POUR GÉRER LE STRESS	
APRÈS LA PANDÉMIE	
Au travail	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ne pas rester seul.</li><li>▪ Continuer sa vie comme avant.</li></ul>
Règles d'hygiène de vie	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Prendre un temps de repos pour récupérer physiquement et psychologiquement.</li><li>▪ Faire des exercices vigoureux.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Éviter l'alcool et la drogue.</li> <li>▪ S'alimenter sainement.</li> </ul>
Moyens personnels	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Avoir des activités de détente.</li> <li>▪ Demander de l'aide selon le cas.</li> <li>▪ Considérer ses réactions comme normales.</li> <li>▪ Éviter de prendre des décisions importantes.</li> </ul>

### Journal de bord

Parmi toutes les stratégies antistress qui vous ont été présentées précédemment dans les tableaux, quelles sont celles que vous pourriez utiliser? Inscrivez votre réponse dans la colonne « Savoir se protéger » et vis-à-vis des éléments avec lesquels vous établissez une relation, à partir de la connaissance que vous avez de vous-même en situation de pandémie.

## RÉSUMÉ

### Impacts psychosociaux

Une pandémie d'influenza est une situation exceptionnelle que la majeure partie de la population québécoise n'a jamais connue. Elle affectera les personnes non seulement sur le plan de leur intégrité physique mais aussi dans leur dimension psychosociale.

On entend par dimension psychosociale tout ce qui touche aux pensées et aux émotions de la personne (aspect psychologique) ainsi qu'aux rapports avec sa famille, ses proches, ses collègues de travail et la société (aspect social).

La crainte que soi-même ou un proche doive faire face à la maladie et celle de voir ses habitudes de vie bousculées sur tous les plans, personnel, familial, social et professionnel, peuvent aussi bien être source de tensions que susciter différentes réactions ou émotions.

### Prévention et protection psychosociales

En tant que travailleur de la santé et des services sociaux, vous serez aussi soumis aux répercussions psychosociales de la pandémie.

Soi, ses collègues, d'autres travailleurs du réseau se trouveront dans une situation délicate alors qu'ils seront tiraillés entre leurs propres besoins, ceux de leur famille ou de leurs proches et leurs responsabilités professionnelles.



Se préparer personnellement pour mieux faire face à la pandémie est un des meilleurs moyens de prévention et de protection sur le plan psychosocial.

Êtes-vous prêt?

## CE QUE JE RETIENS

Dans ce module, votre « Journal de bord » remplace « Ce que je retiens »; vous n’aurez donc pas d’autre activité à réaliser.

## RÉFÉRENCES

- AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA.  
*Faire face aux événements stressants*, 1998.
- CENTRE DE SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX – DEUX MONTAGNES ET SUD DE MIRABEL.  
*Un événement important s’est produit*, 2006.
- CENTRE DE SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE PIÉKOUAGAMI.  
*Guide Info-Social sur l’anxiété*, Centrale Info-Santé d’Alma, 2005.
- PERREAULT, C.  
*Comment composer avec les effets de la violence*, Service correctionnel du Canada.

## CRÉDITS



### Coordonnateur, expert de contenu et validation scientifique

- Gaétan Trudeau, agent de planification et de programmation, Direction des services sociaux généraux, jeunesse, communautaire, MSSS

LA PANDÉMIE : S'Y PRÉPARER POUR MIEUX Y FAIRE FACE			
	Se connaître	Savoir s'organiser	Savoir se protéger
Comment réagissez-vous face au stress dans votre vie?			
Signes et symptômes en situation de stress			
<b>Facteurs de stress liés :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• à soi</li> <li>• à l'événement</li> <li>• au travail</li> <li>• à la famille</li> </ul>			
<b>Réactions :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• au moment de l'annonce de la pandémie</li> <li>• pendant sa propagation</li> <li>• après son éradication</li> </ul>			