

Soutien psychologique aux personnels de l'hôpital pendant l'épidémie de Coronavirus

Prendre soin de vous, et encourager les collègues à prendre soin d'eux-mêmes, permet à chacun de mieux s'occuper des personnes qui ont besoin de soins.

Le stress extrême, le doute, l'incertitude, les difficultés d'ordre médical et d'ordre organisationnel en temps d'épidémie ou de pandémie, exigent une attention toute particulière aux besoins des personnels hospitaliers. Prendre soin de vous, et encourager les autres à prendre soin d'eux-mêmes, permet à chacun de mieux s'occuper des personnes qui ont besoin de soins.

Plusieurs défis peuvent se présenter aux soignants et à l'ensemble du personnel hospitalier

- **Augmentation de la demande de soins.** Beaucoup plus de personnes se présentent pour recevoir des soins, tandis que le personnel de santé est malade ou prend soin de sa famille.
- **Risque continu d'infection.** Risque accru de contracter la maladie redoutée et de la transmettre à sa famille, ses amis, ses collègues de travail.
- **Problèmes d'équipement.** L'équipement peut être insuffisant, mal adapté, inconfortable, présenter des avantages incertains...
- **Fournir soutien et soins médicaux.** La détresse des patients peut être de plus en plus difficile à gérer pour le personnel de santé.
- **Stress psychologique dans les contextes d'épidémie.** Aider ceux qui en ont besoin peut être gratifiant mais difficile, car les soignants et les autres personnels peuvent ressentir de la peur, du chagrin, de la frustration, de la culpabilité, souffrir d'insomnie, arriver à l'épuisement.

Stratégies de soutien

- **Répondre aux besoins de base.** Assurez-vous de manger, de boire et de dormir régulièrement. Le fait de ne plus répondre correctement à ces besoins vous met en danger et peut également compromettre votre capacité à prendre soin des patients.
- **Faire des pauses.** Accordez-vous des temps de repos. Autant que possible, permettez-vous de faire quelque chose sans rapport avec le travail, que vous trouvez réconfortant, amusant ou relaxant. Certaines personnes peuvent se sentir coupables si elles ne travaillent pas continuellement ou prennent le temps de « s'amuser » alors que d'autres souffrent. Reconnaissez que prendre un repos approprié conduit à des soins appropriés aux patients, après votre pause.
- **Favoriser le dialogue avec ses collègues.** Parlez à vos collègues et recevez de l'aide les uns des autres. La « psychologie de la contagion » est celle de la peur et de l'anxiété ; elle favorise le repli. Pour ne pas entrer dans ce piège, parlez de vous, écoutez les autres.

- **Communiquez de manière constructive.** Communiquez avec vos collègues de manière claire et optimiste. Identifiez les erreurs ou les carences de manière constructive, et corrigez-les. Se compléter mutuellement : les compliments peuvent être de puissants motivateurs 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 de petits problèmes.
- **Renforcer le contact avec la famille.** Ils peuvent être un point d'ancrage et de soutien en dehors du système de santé. Partager et rester connecté avec eux peut aussi les aider à mieux vous soutenir.
- **Respectez les différences.** Certaines personnes ont besoin de parler tandis que d'autres préfèrent être seules. Reconnaissez et respectez ces différences en vous-même, et bien sûr chez vos patients et chez vos collègues, tout en vous montrant attentionnés à leur égard.
- **Tenez-vous au courant.** Faites confiance aux sources d'informations fiables.
- **Limitez l'exposition aux médias.** Passer du temps sur les informations augmentera votre stress et pourrait réduire votre efficacité et votre bien-être général. Il faut savoir se limiter face à l'info continue.
- **Auto-observation.** Surveillez-vous au fil du temps pour tout symptôme de dépression ou de stress : tristesse prolongée, difficulté à dormir, souvenirs intrusifs, désespoir. Parlez à un collègue, ayez recours aux psychologues de l'hôpital qui se sont mis en support pour les équipes.
- **Soyez fiers de votre mission professionnelle.** Rappelez-vous que malgré les obstacles ou les frustrations, vous remplissez une noble vocation : prendre soin de ceux qui en ont le plus besoin. Soyez reconnaissants pour vos collègues, pour les services qu'ils rendent.

Parfois, il est bien difficile d'appliquer pour soi des conseils du type : prendre soin de soi-même, prendre du temps pour soi, etc...

Si vous êtes dans cette situation, soyez-en déjà conscient, et restez bien attentifs à vos collègues (leur conseiller de « se poser » un peu sans culpabiliser, etc). Faites-leur comprendre que vous avez tendance à négliger ces conseils pour vous-même, et que vous êtes preneur si les autres vous le rappellent.

Si chacun de nous prête plus d'attention bienveillante à ses collègues, cette attention reviendra vers soi : un cercle vertueux et protecteur se met en place dont tous finissent par bénéficier.