

## Comment comprendre les réactions psychologiques lors de cette pandémie ?



Être confronté à cette épidémie est perçu comme une menace directe et indirecte pour notre sécurité. Le système limbique de notre cerveau est conçu pour détecter les menaces et activer la réponse "Fight - Flight - Freeze".

Cette réponse prépare notre corps physiquement à faire face au danger réel et perçu. Il s'agit d'un mécanisme de survie très utile. Toutefois, s'il perdure dans le temps :

- nous devenons anxieux et nerveux
- nous pouvons avoir des troubles du sommeil
- nous réduisons l'accès à la partie analytique rationnelle de notre cerveau (cortex préfrontal), nécessaire pour prendre du recul, réfléchir et prendre des décisions logiques.
- nous nous concentrons davantage sur nos propres besoins et nous devenons moins sensibles aux besoins des autres. Cela pourrait être perçu comme de l'égoïsme et un manque d'empathie.

Ces réactions sont automatiques et pour la plupart inconscientes. Se sentir stressé et préoccupé est en fait très normal dans cette situation. Gérer ton stress et ton bien-être en cette période est aussi important que gérer ta santé physique.

Les recommandations suivantes sont des actions spécifiques que tu peux mettre en place pour réguler et gérer ta réponse au stress.



1. **Réponds à tes besoins de base.** Assure-toi de manger, de boire et de dormir régulièrement. Une privation physiologique t'expose à des risques et peut également compromettre ta capacité à prendre soin des patients.
2. **Connecte-toi avec des collègues.** Parle à tes collègues et soutenez-vous les uns les autres. Les épidémies peuvent isoler les personnes en raison de leur peur et de leur anxiété. Raconte ton histoire et écoute celle des autres. Identifie un "buddy", (quelqu'un dont tu prends particulièrement soin et qui fait de même avec toi) et prenez soin l'un de l'autre.
3. **Communique de manière constructive.**
  - Partagez vos frustrations et réfléchissez ensemble aux solutions. Rechercher des solutions ensemble est plus utile que de se concentrer uniquement sur les problèmes.
  - Communiquez clairement avec vos collègues. Concentrez-vous sur les faits, exprimez votre opinion de manière simple et vérifiez si l'autre personne a bien compris. Communiquez de manière constructive.
  - Se complimenter : les compliments peuvent être de puissants motivateurs et modérateurs de stress.
4. **Limite l'exposition aux médias.** Les images et les messages inquiétants augmenteront ton stress et pourraient réduire ton efficacité au travail et ton bien-être général. Ne reste pas connecté toute la journée aux alertes médias et choisis un seul moment par jour pour consulter les actualités. Une mise à jour quotidienne régulière à partir d'une source fiable suffit.
5. **Respecte les différences.** Certaines personnes ont besoin de parler tandis que d'autres ont besoin d'être seules. Reconnais et respecte ces différences chez toi-même, tes patients et tes collègues.
6. Tu pourrais être **stigmatisé** par tes amis, ta famille et ta communauté pour être à risque élevé d'être contaminé.
  - Informe-les des mesures de protection que tu prends pour faire ton travail. Cela peut les rassurer.
  - Partage avec tes collègues : ils peuvent vivre des situations similaires et vous pouvez partager des conseils pour vous sentir mieux.
  - Si la stigmatisation crée des difficultés qui affectent ton travail, parles-en à ton responsable et /ou au responsable de la santé du personnel.
7. **Contact avec la famille.** Contacte tes proches si possible. Ils sont un point d'ancrage de soutien en dehors du système de santé. Partager et rester connecté peut également les aider à mieux te soutenir.



## 8. Auto-vérification.

- Surveille ton niveau d'énergie et de fatigue au fil du temps. Si tu te sens trop fatigué et avant de te sentir dépassé et épuisé par le travail, parles-en à ton responsable pour revoir tes objectifs et tes priorités. Fais la différence entre ce qui est urgent et ce qui est important ; vois ce qui peut être délégué, ce qui peut être adapté; demande un peu de repos... cela te permettra de recharger tes batteries et d'être en meilleure forme pour continuer à travailler.
- Surveille au fil du temps tout symptôme de dépression ou de stress: tristesse prolongée, difficulté à dormir, souvenirs intrusifs, désespoir. Parle à un pair, un superviseur, la personne en charge de la santé du personnel ou cherche de l'aide professionnelle si nécessaire.

9. **Si tu as déjà souffert de problèmes de santé physique ou mentale** : parles-en au responsable de la santé du staff et fais très attention à ne pas épuiser tes ressources et à ne pas dépasser tes limites. Adapte ton travail en conséquence.

10. **Reconnais ton travail.** Rappelle-toi que malgré les obstacles ou les frustrations, tu remplis une noble tâche : prendre soin de ceux qui en ont le plus besoin. Sois doux envers toi-même et reconnais ce que tu fais. Fais preuve de reconnaissance pour le travail de tes collègues (officiellement ou officieusement). À la fin de chaque journée, reconnais ce que toi et ton équipe avez accompli.

11. **Déconnecte-toi du travail.** Accorde-toi des temps de repos. Autant que possible, permetstoi de faire quelque chose sans rapport avec le travail qui est réconfortant ou relaxant pour toi. Si possible, fais une promenade, de l'exercice, écoute de la musique, lis un livre ou parle à un ami. Certaines personnes peuvent se sentir coupables si elles ne travaillent pas à plein temps ou prennent le temps de prendre soin d'elles-mêmes alors que tant d'autres souffrent. Reconnais que prendre un repos nécessaire conduit à des soins appropriés aux patients après ta pause.

### Plus de ressources d'aide :

**lbfsm.be** : En cette période de confinement, les professionnels des Services de Santé Mentale (SSM) offrent un appui aux professionnels et aux particuliers

**psyformed.com** : Psy For Med met en lien le personnel médical qui fait actuellement face au coronavirus avec des psychologues bénévoles

**worldwideempathyformeds.org** : Un soutien en ligne - pour mettre en contact le personnel de santé avec un(e) écoutant(e) empathique

**toutlemondeok.be** : Nous vivons une drôle d'époque. La crise sanitaire nous met tous à rude épreuve. Dans un tel contexte, il importe plus que jamais de renforcer votre résilience mentale (mais aussi celle de votre famille ou de vos proches). Cette intervention en ligne peut vous aider à retrouver votre sérénité et à maintenir votre routine quotidienne. Il s'agit d'une feuille de route basée sur des principes scientifiques, qui vous prendra environ quarante-cinq minutes.

**headspace.com** : Pour vous aider à surmonter cette crise, nous mettons à disposition gratuitement une sélection de méditations à utiliser à tout moment.

**télé-accueil** : 107

