

## ET MOI, QU'EST-CE QUE JE TRAVERSE AVEC CETTE CRISE ?

### MES EMOTIONS

A situation exceptionnelle, émotions exceptionnelles. Cette période de crise collective nous fait ressentir **un panel d'émotions** : anxiété, peur, panique, tristesse, etc. Elles sont toutes normales, et surtout elles sont utiles.

Elles nous permettent de faire face à la situation inédite que nous traversons : c'est tout le rôle des émotions. Néanmoins, sur la durée, elles peuvent devenir épuisantes et **nous rendre vulnérables** au stress, c'est-à-dire moins capable de le gérer. Agir pour prendre soin de soi aujourd'hui aura un **retentissement très bénéfique pour la suite** sur votre bien-être, pour « l'après ».

### QUE FAIRE ?

#### EN PARLER

Avec **une personne qui nous met à l'aise**. Il peut s'agir d'un membre de la famille, d'un(e) ami(e) ou encore d'un professionnel de santé. Des lignes d'écoute gratuites ont été mises en place à destination du personnel soignant,

**CUMP 51 : 06 48 58 91 07**

**Soins aux Professionnels Soignants : 0805 23 23 36**

Qu'importe à quel point on est volontaire, il est bien plus difficile d'aider autrui si on ne va pas bien soi-même.

#### MAINTENIR LES LIENS SOCIAUX

Distance physique mais surtout pas distance sociale : le maintien des instants conviviaux et de plaisir avec nos proches aide à **garder le moral** et à traverser cette crise avec plus de ressources. C'est d'autant plus vrai en cas de stress prolongé.

## S'ACCORDER DES TEMPS DE PAUSE

Veiller à respecter des limites quand on consulte l'actualité permet de se préserver. Pour cela, s'arrêter à **1 heure maximum de temps dédié aux informations** une à deux fois par jour à heure fixe semble raisonnable.

Contre l'angoisse, un des remèdes les plus efficaces est **la relaxation** ; ces techniques nous plongent dans un état physiologique en opposition à l'anxiété. Il existe de nombreuses vidéos sur internet permettant d'être guidé dans une séance, ou encore des applications mobiles :

RESPIRELAX – PETIT BAMBOU (applications)

## ET PLUS SPECIFIQUEMENT EN TANT QUE SOIGNANT...

### RESPONSABILITE ET EPUISEMENT PROFESSIONNEL

L'épuisement au travail guette les soignants : forte charge psychologique, situation de crise, pénurie de matériel, décisions importantes, etc. La difficulté de la situation est indéniable.

Il est essentiel de ne pas rester seul(e) dans ce contexte. **Echanger avec nos collègues** et **prendre des décisions en équipe** peut soulager le poids de la responsabilité qui nous pèse. Il s'agit d'être aussi professionnel que possible dans la limite des moyens à notre disposition et de nos propres capacités à faire face à la situation. Parfois, **passer le relai peut être la bonne décision**.

### ET MA FAMILLE ?

La solitude du confinement ne favorise pas les liens sociaux, pourtant essentiels à notre bien-être. Les **appels téléphoniques**, les **plateformes d'appel vidéo** (Whatsapp, Messenger, Skype, etc.) maintiennent le contact avec nos proches – à utiliser sans modération.

Le confinement avec notre famille pose d'autres problématiques : suis-je porteur(se) de la maladie ? Vais-je

leur transmettre ? **Respecter les gestes barrières au travail et à domicile** est le maximum qui soit en notre pouvoir pour limiter la propagation du virus. Au-delà, sa contagion ne dépend plus de nous et ne devrait donc pas susciter de culpabilité.

## QU'EST-CE QUE JE RISQUE SI JE ME NEGLIGE ?

### L'ETAT DE STRESS POST-TRAUMATIQUE

C'est un des risques de l'après-Coronavirus, en particulier chez les soignants. Il présente plusieurs symptômes :

**Les pensées intrusives** : pensées anxiogènes en lien avec l'événement traumatique qui surviennent dans notre esprit *contre notre volonté* et dont il est difficile de se défaire.

**Les cauchemars** : répétitifs, en lien avec l'événement traumatique.

**La réaction de dissociation** : se sentir dans un état second, hors de son corps, avoir des flashbacks très réalistes.

**L'évitement de ce qui rappelle l'événement déclencheur** : car ces indices nous plongent dans une détresse importante. Cela peut être l'hôpital, les médias évoquant le virus, etc.

Ces signes peuvent être normaux en cas de stress prolongé et signifient juste que lever le pied serait judicieux. Ils constituent en revanche des **signaux d'alerte s'ils persistent un mois après la résolution de l'événement traumatique**.

### COMMENT M'EN PROTEGER ?

Pendant la crise, il est crucial **d'être attentif à notre niveau de stress et d'adapter notre conduite en fonction** de ses avertissements. En parler permet de soulager la tension psychique.

Préférer **se relaxer avec des activités saines** (respiration, discussion, etc.) plutôt que des méthodes nocives à long terme (consommation d'alcool par exemple).

## ET APRES LA CRISE ?

### EVALUER LES DEGATS

Sur notre **vie professionnelle et privée, nos loisirs, etc.** Cette crise aura sans doute une répercussion qu'il faudra d'abord regarder en face pour la réorganiser ensuite.

Sur nous-même en prêtant un regard attentif à **l'impact d'un stress intense et prolongé sur notre humeur mais aussi sur notre corps.** En cas de doute, demander l'avis d'un professionnel sera toujours la bonne décision.

### LE PIEGE DU REFOULEMENT

« *C'est terminé, on n'en parle plus* » serait une attitude désastreuse de gestion de l'après-Coronavirus. Les pensées intrusives (cf : l'état de stress post-traumatique) risquent de survenir, et il va falloir les gérer, aussi désagréables soient-elles. Il faut **les repousser lorsqu'elles surviennent, et non pas faire en sorte de les étouffer dans l'œuf.** Cette façon de les appréhender limite nettement le risque de tomber dans un état de stress post-traumatique.

Je chasse mes pensées intrusives par anticipation de leur arrivée



A vouloir les éviter par avance, je ne fais que les maintenir.

Je chasse mes pensées intrusives en réaction à leur arrivée



En les chassant une fois qu'elles sont survenues, j'avance sur le chemin du mieux-être.

### LA RESILIENCE

La résilience, c'est **accepter que la crise ait eu lieu avec tout ce que cela implique.** Il est inévitable de refaire le scénario, mais contextualisons-le : au cours de la crise,

nous ne connaissons jamais avec certitude les conséquences de chaque décision. Gardons à l'esprit que nous avons fait de notre mieux avec les informations dont nous disposions à l'époque.

**Accepter le passé et ses conséquences pour ce qu'ils sont estompera nos ruminations** au fur et à mesure.

### EN RESUME

#### JE PRIVILEGIE :

- ✓ D'écouter et partager ce que je pense et ressens avec un proche de confiance ou un professionnel de santé.
- ✓ D'accepter que, même en tant que soignant, je suis vulnérable aux pathologies du stress et que je dois prendre soin de moi aussi.
- ✓ De faire attention à mon épuisement professionnel et passer le relai si cela est nécessaire et possible.
- ✓ De respecter les gestes barrières même à domicile.
- ✓ D'être attentif aux signes d'un niveau de stress préoccupant et de demander une prise en charge le cas échéant.

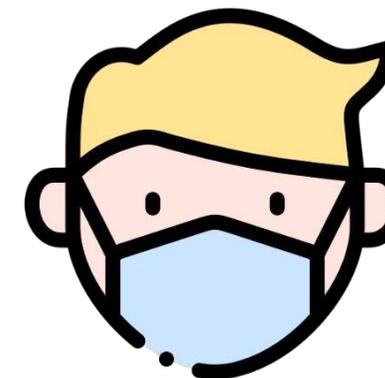
#### J'EVITE :

- ✗ Les attitudes type : « je penserai à moi quand tout ça sera terminé ».
- ✗ De m'isoler des autres et de garder mes ressentis pour moi-même.
- ✗ D'investir uniquement ma vie professionnelle au détriment de ma vie et de mon bien-être personnels.
- ✗ De culpabiliser sur le risque de contagion : je suis un atout pour sortir de cette crise et sauver des vies.
- ✗ D'ignorer mes propres besoins pour m'occuper uniquement des autres.
- ✗ De recourir à des méthodes anxiolytiques néfastes, comme l'alcool ou d'autres toxiques.



### PRENDRE SOIN DE MOI

## EN TANT QUE SOIGNANT



LA MENACE PSYCHOLOGIQUE DU CORONAVIRUS

