



# Faire face aux événements stressants



Comment prendre  
soin de soi comme  
intervenant

**Veillez noter que  
le masculin est utilisé  
dans le seul but  
d'alléger le texte.**

## Faire face aux événements stressants : Comment prendre soin de soi comme intervenant

Les catastrophes d'origine naturelle ou humaine, comme les tremblements de terre, les urgences sanitaires, les attentats terroristes ou les actes de guerre, peuvent obliger les soignants (médecins, psychologues, travailleurs sociaux, membres du personnel infirmier, psychiatres, enseignants, conseillers et autres travailleurs de la santé) à travailler de longues heures pour aider des gens de tous âges à comprendre et à gérer les réactions, émotions et problèmes nombreux que ces circonstances stressantes provoquent.

L'immense effort déployé par les soignants pour réagir aux effets psychosociaux de ces événements constitue une contribution cruciale au rétablissement de leur collectivité. Toutefois, il faut parfois rappeler aux soignants que de tels efforts soutenus peuvent mener à de la fatigue physique et émotionnelle. S'ils ne font pas attention aux soins qu'ils se dispensent à eux-mêmes, leur efficacité et, au bout du compte, leur propre santé pourraient en souffrir.

## Sources de stress courantes pour les soignants

Voici certaines sources de stress courantes auxquelles les soignants peuvent être exposés :

- Attentes élevées des clients et de soi-même
- Soins intensifs apportés aux autres à ses dépens
- Incapacité de fixer des limites adéquates aux efforts déployés
- Surmenage
- Exigences mentales et physiques
- Lourde charge de travail
- Longues heures de travail
- Pression liée au facteur temps
- Ressources limitées
- Priorités conflictuelles
- Demandes des médias
- Pressions politiques et organisationnelles

## Signes de stress à surveiller

Les soignants sont habituellement conscients du stress des gens qu'ils aident. Ils ne sont pourtant pas toujours aussi conscients du stress et de la fatigue qui peuvent lentement se manifester dans leur vie, et il faut leur rappeler qu'ils peuvent être touchés par le stress.

**Réactions physiques et comportementales courantes :** Fatigue; perte d'appétit; difficulté à s'endormir; agitation; maux de tête; changements de rythme du sommeil; augmentation de la tension artérielle; changements dans les habitudes alimentaires; sensibilité accrue au rhume, à la grippe, aux infections; changement de la libido; changements dans les habitudes de consommation du tabac, de l'alcool ou de drogues

**Réactions émotionnelles courantes :** Sentiment d'être impuissant, dépassé par les événements, incompetent, fragile, vulnérable, incapable de faire face à la situation ou d'aller de l'avant; changements d'humeur accrus; manque de motivation; sentiment de surmenage; pleurs plus fréquents et plus faciles; isolement; changement des habitudes de communication et des autres dynamiques interpersonnelles; repli sur soi

**Réactions cognitives courantes :** Confusion, difficulté à prendre des décisions, difficulté à résoudre des problèmes, trous de mémoire, sentiments ambivalents, questionnement à savoir pourquoi une telle chose a pu se produire dans un monde censé être sûr, difficulté à se concentrer et à être attentif

Les soignants ne sont pas à l'abri des réactions susmentionnées et ils doivent se souvenir que ces réactions sont normales dans des situations stressantes. Même si bon nombre des sources de stress sont inévitables, on peut accroître sa capacité de résistance en prenant soin de soi et de sa santé. Il est donc important d'avoir un rythme de vie soutenable et de connaître ses limites pour continuer à pouvoir servir ses clients et sa collectivité.

## Quelques activités pour soulager le stress

- **Faire une promenade de 15 minutes** pendant la pause de midi ou la pause café. Saisissez d'autres occasions de faire de l'activité physique.
- **S'alimenter sainement.** Évitez la consommation excessive de caféine ou d'alcool. Buvez beaucoup d'eau et de jus.
- **Connaître et respecter ses limites.** Si vous êtes épuisé et que vous avez besoin de vous reposer, faites-le. Respectez les pauses et les congés prévus.
- **Passer du temps avec sa famille et ses amis.** Parlez avec eux, écoutez ce qu'ils ont à raconter. Écoutez-les s'ils s'inquiètent de votre santé et de votre bien-être.
- Autant que possible, continuez à **participer aux activités sociales et récréatives habituelles.**
- **Prendre le temps de se reposer.** Si vous avez de la difficulté à dormir, levez-vous et faites quelque chose qui vous aidera à vous relaxer ou qui vous sera agréable.
- **Être attentif à toute modification** de ses habitudes, de ses attitudes, de son humeur.
- **Partager ses réactions et les réactions** et problèmes de ses clients avec des collègues. N'hésitez pas à demander conseil aux autres.
- **Ajouter son nom à la liste des gens dont on s'occupe.** Chaque jour, prenez le temps de faire quelque chose juste pour vous-même. En prenant soin de vous, vous serez mieux en mesure d'aider les autres.
- **Se reconforter et s'encourager.** N'oubliez pas de rire.

## Réactions de stress après l'événement

Les expériences passées ont démontré qu'après de tragiques événements, il faut parfois plusieurs semaines avant de pouvoir reprendre ses activités régulières. Cela est normal. Les conseils présentés ci-dessus vous aideront à gérer les réactions qui surviennent après coup.

## Besoins de la famille

L'un des défis les plus difficiles à relever pour les soignants est de conserver une sorte d'équilibre entre les besoins du travail d'urgence et les besoins de leur propre famille. Maintenez les liens de communication. Votre conjoint et vous trouverez peut-être utile la lecture des autres dépliants de cette série :

- **Faire face aux événements stressants : comment aider les enfants**
- **Faire face aux événements stressants : comment aider les adolescents**
- **Faire face aux événements stressants : comment prendre soin de soi, de sa famille et de sa collectivité**

## Quand demander de l'aide

Ce dépliant est une source de référence pour vous aider à comprendre certaines des réactions de stress que vous, les autres membres de votre famille ou vos amis peuvent connaître. Si vous vous sentez dépassés et incapables de faire face à la situation à n'importe quel moment, il est important d'aller chercher plus d'aide. Voici quelques signes qui indiquent qu'il est temps de faire appel à un professionnel de la santé, comme un psychologue, un médecin de famille, un psychiatre, un travailleur social ou un membre du personnel infirmier :

- Être incapable de retourner à la routine normale
- Se sentir complètement impuissant
- Penser à se blesser soi-même ou à blesser les autres
- Consommer trop d'alcool ou de drogues

## Ressources d'aide de la collectivité auxquelles on peut faire appel

- Centre de détresse ou centre de crise
- Hôpital
- Agence de services à la famille
- Groupe de soutien aux personnes en deuil

- Chef de communauté religieuse
- Aussi, les parents et amis qu'on peut appeler pour parler

## Remerciements

Le présent document a été révisé par le Réseau canadien de soutien pour la santé mentale, dont les membres sont des associations de professionnels ou de bénévoles qui s'intéressent à la santé mentale et au stress engendré par les situations traumatisantes.

Le contenu du texte a été élaboré en grande partie après les attentats terroristes du 11 septembre 2001 aux États-Unis, à partir de données réunies par Santé Canada et dont certaines provenaient de l'Association médicale canadienne, de la Société canadienne de psychologie, de l'Association des psychiatres du Canada et de l'Association canadienne de santé publique.

### **Réseau canadien de soutien pour la santé mentale, Membres :**

- Association canadienne des ergothérapeutes
- Association canadienne des travailleuses et travailleurs sociaux
- Association canadienne des soins de santé
- Association médicale canadienne
- Association canadienne pour la santé mentale
- Association des infirmières et infirmiers du Canada
- Société canadienne de pédiatrie
- Association des pharmaciens du Canada
- Association des psychiatres du Canada
- Société canadienne de psychologie
- Association canadienne de santé publique
- Croix-Rouge canadienne
- Le Collège des médecins de famille du Canada
- Agence de santé publique du Canada

Février 2005

## Faire face aux événements stressants

Le présent dépliant a été publié par l'Agence de santé publique du Canada, Ottawa (Ontario) K1A 0K9.

Son contenu peut être reproduit sans frais à des fins éducatives sans but lucratif, ou dans le cadre d'une initiative de sensibilisation, en autant que sa provenance soit reconnue dans sa totalité. Pour plus de renseignements concernant l'aspect psychosocial des préparatifs aux situations d'urgence, veuillez consulter le manuel Services personnels à l'adresse [www.phac-aspc.gc.ca/emergency-urgence/index\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/emergency-urgence/index_f.html).

### Ressources d'aide dans votre localité

Écrivez les noms et numéros de téléphone des ressources et des programmes offerts dans votre localité (y compris les amis et parents avec qui vous pouvez parler).
