

# Information à l'intention des professionnels de la part du Réseau canadien de soutien pour la santé mentale

## ►► Le SRAS et les travailleurs de la santé : **Faire face au stress**

L'émergence soudaine du syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS), aussi appelé « pneumonie atypique », crée une situation particulièrement troublante pour les travailleurs de la santé. La propagation de la maladie, l'incertitude au sujet de ses causes et les mesures de précaution mises en place pour protéger la santé de la population, des patients et des professionnels peuvent effrayer et déranger.

### ►► **L'étendue du danger**

Il ne fait nul doute que le danger est bien réel, mais il importe de remettre en contexte l'étendue du danger. Si vous n'avez pas eu de contacts étroits avec une personne atteinte du SRAS, ou que l'on soupçonne atteinte du SRAS (par contacts étroits, on entend avoir dispensé des soins à la personne, avoir vécu avec elle, avoir été face à face à moins d'un mètre ou avoir eu des contacts directs avec ses sécrétions respiratoires ou ses liquides organiques), vous n'avez pas à vous inquiéter et habituellement, vous n'avez pas non plus à prendre des précautions spéciales. La maladie semble se transmettre par propagation de gouttelettes ou par contact avec des surfaces infectées. Dans le moment, on n'a pas de preuve de transmission communautaire au Canada.

Il est toujours recommandé d'adopter de saines et prudentes habitudes d'hygiène afin de réduire le risque de contracter une infection. Si vous travaillez dans un établissement de santé, il importe de respecter les mesures spéciales de contrôle des infections. Pour obtenir les renseignements les plus récents au sujet de la situation dans votre communauté, veuillez communiquer avec les autorités locales de la santé publique.

#### L'anxiété et le SRAS

Les gens tendent naturellement à s'inquiéter lorsque leur santé est menacée, et les travailleurs de la santé ne font pas exception. Les professionnels ne sont pas à l'abri de l'inquiétude. L'anxiété peut s'amplifier lorsque les causes exactes d'une menace demeurent inconnues et que vous êtes exposé à un risque d'infection. Il est extrêmement important de comprendre qu'il s'agit là d'une réaction normale. Souvent, on se met à craindre d'éprouver de l'anxiété, ce qui empire les choses.

Le travail supplémentaire qu'imposent les protocoles de protection contre le SRAS créent d'importants dérangements dans le milieu de travail. Les routines familières et stabilisantes de votre journée de travail sont absentes. À mesure que des services sont fermés, vous craignez peut-être de perdre des revenus. Vous vous inquiétez peut-être de l'annulation des services et de ses répercussions sur les patients et sur les horaires de travail qui devront être réorganisés une fois la crise du SRAS passée. L'annulation de services prolongera les temps d'attente dans un système déjà surchargé. Plus longtemps durera la crise du SRAS, plus le problème sera grand pour le système de santé.

On peut se sentir plus anxieux au sujet du SRAS en raison de

ses sentiments face à la guerre en Iraq. Une situation peut rendre l'autre plus difficile à absorber. C'est bien normal.

Aussi, les personnes qui ont vécu récemment un événement triste ou traumatisant peuvent être plus troublées par le SRAS. Il peut s'agir par exemple d'un accident de voiture, de la perte d'un être cher, de la perte d'un emploi, d'un problème de santé grave, etc. Il est normal de se sentir plus stressé dans de telles conditions. Vous pourrez constater que vous revivez des pensées et des sentiments au sujet de l'autre événement.

### ►► **Symptômes à surveiller**

Si vous devenez trop préoccupé, vous vous en rendrez probablement compte. Parfois, cependant, il faut être particulièrement attentif à la façon dont le stress nous affecte. Comme professionnels de la santé, nous réussissons souvent trop bien à ignorer nos propres réactions.

Si vous modifiez indûment votre routine quotidienne ou professionnelle, cela indique peut-être que vous devriez vous demander si vous vivez adéquatement le stress. Il faut aussi être attentif aux signaux suivants :

- trop grande attention portée aux reportages sur le SRAS dans les médias;
- inquiétude quotidienne au sujet du SRAS;
- sommeil troublé;
- fatigue;
- alimentation dérangée (manger trop ou pas assez);
- éviter les autres ou certains patients;
- anxiété ou dépression;
- se sentir paniqué ou avoir des crises de panique;
- sursauter facilement ;
- pleurer;
- augmenter sa consommation d'alcool;
- augmenter sa consommation de médicaments d'ordonnance;
- perdre patience.

### ►► **Que faire?**

La première chose à faire, c'est de parler à quelqu'un en qui vous avez confiance. Il peut s'agir d'un collègue, d'un parent, d'un ami, d'un religieux, etc. Ce n'est pas comme un examen annuel où une seule fois suffit. Ne vous sentez pas gêné. Parlez de vos pensées et de

## ▶ Le SRAS et les travailleurs de la santé : Faire face au stress

vos sentiments aussi souvent que nécessaire. Soyez honnête. Il est utile de parler de ce qui nous préoccupe.

Si vous remarquez des changements de comportement chez vos collègues de travail, demandez-leur comment ils vont. Prenez le temps de parler. Après votre conversation, faites un suivi et demandez régulièrement à la personne comment elle se sent. Vous montrerez ainsi que vous êtes attentif et vous vous sentirez mieux tous les deux.

N'oubliez pas qu'il faut prendre soin de notre santé psychologique aussi bien que de celle de nos patients! Mangez sainement, prenez le temps de vous reposer et de relaxer. L'incertitude et la rumeur accroissent l'anxiété et la peur, alors obtenez les renseignements les plus à jour. Sachez apprécier les personnes que vous aimez — vos amis, vos collègues et votre famille — et prenez le temps de rire un peu : c'est le meilleur remède anti-stress!

Si vous ou une personne de votre entourage êtes toutefois aux prises avec des symptômes pendant longtemps — une ou deux semaines, par exemple — il faudrait songer à consulter un professionnel agréé. Consultez aussi un professionnel si vous vous sentez dépassé par les événements. Malheureusement, il arrive trop souvent que, pour diverses raisons, les professionnels hésitent à consulter d'autres professionnels, ce qui n'est pas sage.

## ▶ Le SRAS et vos enfants

Les enfants et les adolescents peuvent eux aussi s'inquiéter du SRAS. Il est important de discuter de ces questions avec eux. N'hésitez pas à aborder le sujet. Vous devrez peut-être avoir plus d'une discussion.

Il est important de leur dire la vérité, de les rassurer et de leur faire savoir qu'ils peuvent compter sur vous et sur les adultes de leur entourage. Souvent, ils seront plus rassurés si, en plus de leur parler, vous les serrez dans vos bras — ce qui sera aussi bon pour vous.

Si vous remarquez des changements marqués de comportement chez vos enfants ou vos adolescents, à la maison ou à l'école, parlez-en avec eux. S'ils ont peur du SRAS ou d'une autre situation, comme la guerre en Iraq, tentez de les aider de la façon décrite au paragraphe précédent. Si leur état ne s'améliore pas au bout d'une semaine ou deux, vous pourriez songer à consulter un professionnel agréé.

Vous constaterez peut-être les changements de comportement suivants chez vos enfants et adolescents :

- ils dorment trop ou pas assez;
- sont toujours fatigués;
- demeurent dans leur chambre;
- évitent les autres;
- deviennent silencieux;
- sont irritables;
- argumentent et se bagarrent avec les autres;

- ont des problèmes de comportement à la maison, à l'école ou dans la communauté;
- mangent moins ou davantage;
- sont tristes ou anxieux;
- leurs notes baissent.

Les conseils qui précèdent sont aussi très efficace dans le cas de conjoint ou partenaire. Parler de la situation aussi souvent que nécessaire pourra vous aider tous les deux.

## ▶ Qui peut vous aider

- Consultez des sources fiables et compétentes, comme les collègues du département des maladies contagieuses, les lignes d'aide ou les sites web des gouvernements. Suivez leurs conseils.
- Ne soyez pas gêné ou mal à l'aise. Parlez à des gens que vous aimez et en qui vous avez confiance.
- Consultez un professionnel agréé si les symptômes persistent ou deviennent trop forts pour que vous puissiez y faire face. Ces professionnels sont par exemple votre médecin de famille, les infirmières, les psychologues et les travailleurs sociaux.

## ▶ Pour obtenir plus d'information

Consultez le document suivant : *Le stress provoqué par le terrorisme et les conflits armés* [www.hc-sc.gc.ca/pphb-dgspsp/emergency-urgence](http://www.hc-sc.gc.ca/pphb-dgspsp/emergency-urgence).

Consultez les mises à jour au sujet du SRAS sur le site [amc.ca](http://amc.ca), où vous trouverez aussi des liens rapides vers les renseignements les plus récents produits par Santé Canada et d'autres sources spécialisées.

Ce document a été préparé pour le Réseau canadien de soutien pour la santé mentale par la Société canadienne de psychologie, l'Association médicale canadienne, l'Association des psychiatres du Canada et la Société canadienne de la Croix-Rouge. Le Réseau canadien de soutien pour la santé mentale regroupe aussi les organisations suivantes :

- l'Association canadienne des ergothérapeutes,
- l'Association canadienne des travailleuses et travailleurs sociaux,
- l'Association canadienne des soins de santé,
- l'Association canadienne pour la santé mentale,
- l'Association des infirmières et infirmiers du Canada,
- la Société canadienne de pédiatrie,
- l'Association des pharmaciens du Canada,
- l'Association canadienne de santé publique,
- le Collège des médecins de famille du Canada,
- Santé Canada.

Remerciements : Dr John Service, directeur général, Société canadienne de psychologie.