

Premiers soins psychologiques pour les travailleurs de la santé de première ligne durant la COVID-19

UN GUIDE SIMPLE POUR LE BIEN-ÊTRE



Équipe
de soins

Préparé par

DRE MÉLANIE JOANISSE, C.PSYCH.
Psychologue clinicienne et de la santé

À PROPOS DE CE CAHIER

Ah, la fin février 2020! Vous vous en souvenez ? Vous étiez probablement en train de rêvasser à votre voyage bien mérité au Mexique, de chialer à propos de la circulation en vous disant qu'il serait bien de passer plus de temps à la maison, vous jetiez vos gants sans arrière-pensée et vous vous moquiez des survivalistes? Puis, tout a basculé sans qu'aucun de nous ait pu le prévoir (OK, les survivalistes, eux, l'avaient vu venir, mais bon).

L'inspiration pour ce guide m'est venue après avoir passé 2 jours de surcharge d'information, alors que je cherchais des ressources sur la manière de soutenir psychologiquement les travailleurs de première ligne, dont les professionnels de la santé. Même s'il existe déjà une panoplie d'excellentes ressources, l'idée m'est venue de créer un guide rapide, une sorte de « guichet unique » pouvant servir de repère et de tremplin vers des ressources plus exhaustives.

Si vous vous sentez dépassé, fatigué et que vous avez besoin d'une dose d'humour, ce cahier est pour vous. Oui, j'ai bien dit de l'humour. Bien que la pandémie de la COVID-19 à laquelle nous sommes confrontées ne soit pas an soit un sujet loufoque, l'humour permet de rassembler et fait partie de notre humanité. Les recherches ont démontré que le rire, spécifiquement pour des individus travaillant dans des environnements chargés émotionnellement, réduit le niveau de stress, augmente la capacité à être présent et stimule la résilience. Tous des effets secondaires qui semblent utiles pour les travailleurs de la santé, non?

Comme toute démarche de son temps, ce guide tente d'être aussi inclusif que possible. L'information présentée provient de diverses approches fondées sur les données probantes et n'est pas centrée sur une seule orientation théorique. Le moment n'est pas à la division, mais plutôt à l'unité. Par conséquent, j'ai inclus des techniques de la thérapie centrée sur les émotions (version Johnson et Greenberg), sur la thérapie cognitivo-comportementale (incluant la troisième vague), sur la thérapie d'acceptation et d'engagement, sur le modèle Internal Family Systems, sur la psychologie positive et d'autres approches utiles. L'objectif est de fournir une série d'options validées. Vous pouvez décider de lire ce manuel d'un seul coup ou, si le temps vous manque, vous pouvez aller directement aux sections qui vous interpellent le plus (comme vous le verrez, les notions de choix et de flexibilité seront présentes un peu partout dans ce guide).

Je ne pourrais passer sous silence l'aide et la sagesse de plusieurs de mes collègues, sans qui ce guide n'existerait pas. J'aimerais souligner la contribution de Dre Anita Gupta, psychologue clinicienne, spécialiste de la santé et de la réadaptation, dont l'expertise et la générosité ont permis d'enrichir cet ouvrage.

TABLE DES MATIÈRES

DÉFIS UNIQUES DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

- Réactions courantes des professionnels de la santé durant une crise
- Forces et résilience des professionnels de la santé
- Pièges courants pour les professionnels de la santé qui tentent de composer avec la situation

BILAN ET STRATÉGIES POUR SOI

- Bilan cognitif, émotionnel et corporel
- Stratégies rapides et efficaces pour augmenter son bien-être émotionnel

BILAN ET STRATÉGIES INTERPERSONNELLES

- Bilan relationnel et environnemental
- Stratégies rapides et efficaces pour augmenter son bien-être relationnel

AUTRES CONSIDÉRATIONS IMPORTANTES

- Mot de la fin
- Liste de ressources utiles

PRENDRE SOIN DE VOTRE BATEAU



J'aimerais débiter avec une analogie que j'utilise avec mes patients atteints du cancer afin de les aider à réorienter leur énergie durant un moment d'adversité de taille (il semble que la gestion d'une pandémie mondiale s'applique ici).

Imaginez que la vie est une aventure en haute mer et que vous êtes un bateau. Beaucoup d'entre nous passent leur vie à essayer de contrôler les vagues. Malheureusement, même si cet exercice est attrayant, il est futile. Nous ne sommes pas en mesure de contrôler les vagues qui se présentent à nous (pas même leur grosseur ni leur fréquence). Si nous déployons la majorité de notre énergie à tenter de prévenir les vagues, nous risquons l'épuisement et la déception. Nous devenons amers lorsque nous nous comparons à ceux qui semblent avoir un océan plus calme à naviguer ou ressentons de la honte quand nous éprouvons de la difficulté à composer avec un raz-de-marée. Ce que je propose ici n'est pas d'adopter une attitude défaitiste face au manque de contrôle que nous exerçons sur l'océan, mais plutôt de rediriger notre attention et notre énergie vers le bateau. De fait, dans cette quête illusoire de dominer le grand bleu, nous oublions trop souvent de prendre soin de **notre bateau**.

Si vous prenez soin de votre embarcation et que vous invitez d'autres personnes à se joindre à votre voyage, quand vous frapperez une lame de fond (pas si, quand), vous optimiserez vos chances de passer à travers, de rebondir et potentiellement de grandir de cette expérience.

Maintenant, pour les travailleurs de la santé, j'aimerais ajouter à cette image :

Un bateau qui coule ne peut pas aider les autres (patient, famille, communauté) à garder le cap. Un capitaine au fond de la mer, ce n'est pas très utile, non ? Prendre soin de soi n'est pas égoïste, c'est un acte de bienveillance envers nous tous qui comptons sur vous.

DÉFIS UNIQUES DES PROFESSIONNELLS DE LA SANTÉ

RÉACTIONS COURANTES LORS D'UNE CRISE

Accélération de la crise

- Anxiété d'anticipation (et si ?)
- Sentiment d'être submergé
- Frustration envers les décideurs (système)
- Irritation face aux problèmes de communication
- Sentiment de perte de contrôle
- Incertitude quant à votre rôle, vos tâches ou les lignes directrices qui s'appliquent à vous (comparativement au grand public)
- Surcharge d'information / saturation
- Stress lié aux essais / erreurs pour faire face à un événement sans précédent
- Problèmes du sommeil et d'anxiété

En plein dedans

- Se sentir tiraillé entre ses responsabilités et ses obligations (professionnelles, familiales, communautaires)
- Tensions entre collègues (tensions entre professions, spécialités, hiérarchies)
- Nous contre eux (grand public vs travailleurs de la santé)
- Dilemmes moraux et éthiques
- Impuissance et épuisement
- Difficulté à répondre aux exigences de la charge de travail
- Peur d'être infecté ou d'infecter un membre de sa famille
- Anxiété liée au fait que des collègues aient été infectés au travail
- Être sur le pilote automatique (orienté vers la tâche, en mode survie)
- Se sentir détaché
- Irritabilité accrue

Quand la poussière retombe

- Sentiment d'épuisement
- Période de récupération
- Potentiel de réactions liées à un traumatisme (ex. : ÉSPT, dépression et anxiété)
- Potentiel de croissance et d'apprentissage

Les points clés à retenir de cette page :

- Si vous éprouvez actuellement du stress et de l'épuisement, vous êtes probablement un être humain normal avec un système nerveux central (bienvenue parmi les humains).
- Vos réactions à la COVID-19 ne seront probablement pas linéaires ou statiques. Vous ressentirez probablement diverses émotions en alternance (parfois vous ressentirez un sentiment de maîtrise, puis vous serez emporté par un sentiment de dépassement). Ainsi, il est important de faire un auto-examen tout au long de cette pandémie (voir les prochaines sections).

DÉFIS UNIQUES DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

FORCES ET RÉSILIENCE

Bien qu'il semble crucial de souligner les réactions négatives couramment éprouvées par les travailleurs de la santé en situation de crise, ce qui permet de valider, normaliser et, espérons-le, générer un peu de compassion, il est important de reconnaître qu'ils sont une véritable force de la nature.

Éprouver de la difficulté (ou de la misère) ne veut pas dire que nos ressources internes ont disparu (bien que ça semble parfois être le cas). Oui, en période de stress accru, lorsque notre système limbique est constamment bombardé par des indices de menaces et de danger, notre charmant cortex préfrontal (qui est impliqué dans la planification, la pensée orientée vers le futur, les actions et la régulation des émotions) a tendance à prendre une pause syndicale. C'est du gros bon sens : si vous vous faites pourchasser par un tigre, ce n'est pas le temps de vous demander quelles sont ses motivations ou ses intentions à votre égard, ou encore de réfléchir sur le meilleur plan d'action à déployer. Votre système limbique s'active et prend le contrôle. Automatiquement, vous entrez dans l'une de ces 4 réponses au stress : combattre (*fight* : se fâcher, se défendre), fuir (*flight* : s'enfuir, éviter), figer (*freeze* : se désengager, s'immobiliser) ou vous soumettre (*fawn* : se conformer pour survivre). Durant cette pandémie, ces mêmes réponses de survie sont déclenchées par quelqu'un qui se tousse dans les mains à l'épicerie à moins de 2 m de vous, par des nouvelles de pénurie d'ÉPI ou par le simple fait de voir votre voisin qui ne se conforme pas aux recommandations de l'Agence de santé publique pendant que vous devez vous rendre au travail.

Par conséquent, il se peut qu'en ce moment vous ressentiez un large éventail d'émotions et ayez des réactions qui ne représentent généralement pas votre nature calme et votre capacité à prendre du recul. Rassurez-vous, cette personne est encore en vous. En réduisant votre vitesse de croisière et en maintenant le contact avec les autres, vous retrouverez votre chemin. Les humains, en particulier les travailleurs de la santé, sont résilients. Il est important de vous souvenir que vous avez déjà eu à surmonter des épreuves au cours de votre vie et que vous y avez toujours survécu. Ces expériences passées difficiles vous ont permis de construire des outils, des ressources et des points de vue qui vous seront utiles aujourd'hui. Vous êtes également bien entraîné. Il est vrai que vous ne connaissez peut-être pas tout sur la COVID-19, mais vous êtes un **professionnel** de la santé, et ça, c'est révélateur. Ne l'oubliez pas (jusqu'à ce que votre système limbique reprenne ses fonctions).



DÉFIS UNIQUES DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

PIÈGES COURANTS : LE FARDEAU DU SUPERHÉROS



Le seul masque que vous devriez porter est un **masque médical**; débarrassez-vous du masque de l'infailibilité, car des recherches ont montré qu'il étouffe ses utilisateurs.

Bon, je suis tout à fait consciente que cette partie peut sembler contredire la page précédente, mais je vous rassure, ce n'est pas le cas. Il est vrai que vous êtes un être humain plein de ressources et qu'il est important de se sentir habilité durant une période de crise. Cela dit, être un superhéros ne signifie pas être infailible. Si vous êtes un être humain avec un cerveau (et pour les besoins de l'argument, je vais vous donner le bénéfice du doute), vous êtes vulnérable.

Les professionnels de la santé apprennent d'emblée à mettre les besoins de leurs patients en premier, à faire preuve de volonté, à valoriser la réussite et l'excellence avant tout, mais ces « leçons » ont souvent un prix. Être chroniquement épuisé, faire preuve d'altruisme sans limites et être en mesure de passer à travers la journée sans manger ou aller à la toilette sont trop souvent perçus comme des preuves de votre force. Je vous invite à être vigilant face à cette « culture des soins de santé », puisqu'elle peut vous laisser croire que lorsque vous êtes contrarié, en arrachez ou nécessitez de l'appui, vous êtes sur le point d'échouer (ou pire, que vous êtes un échec).

Ce sentiment d'échec ou ce syndrome de l'imposteur peut s'intensifier quand les demandes dépassent clairement les ressources disponibles (internes et externes). Le plus regrettable est que lorsque nous éprouvons un sentiment d'échec, nous avons tendance à nous isoler (car la honte nous protège contre l'exposition et le rejet des autres) et nous risquons de ne pas chercher le soutien qu'il nous faut. Or, tous les superhéros ont leurs insécurités et ont besoin de renfort. Batman avait Robin, les Avengers devaient clairement travailler ensemble pour réussir et Elsa avait désespérément besoin de l'aide d'Anna (si cette dernière référence vous laisse perplexe, c'est que vous n'avez probablement pas d'enfant de moins de 10 ans).

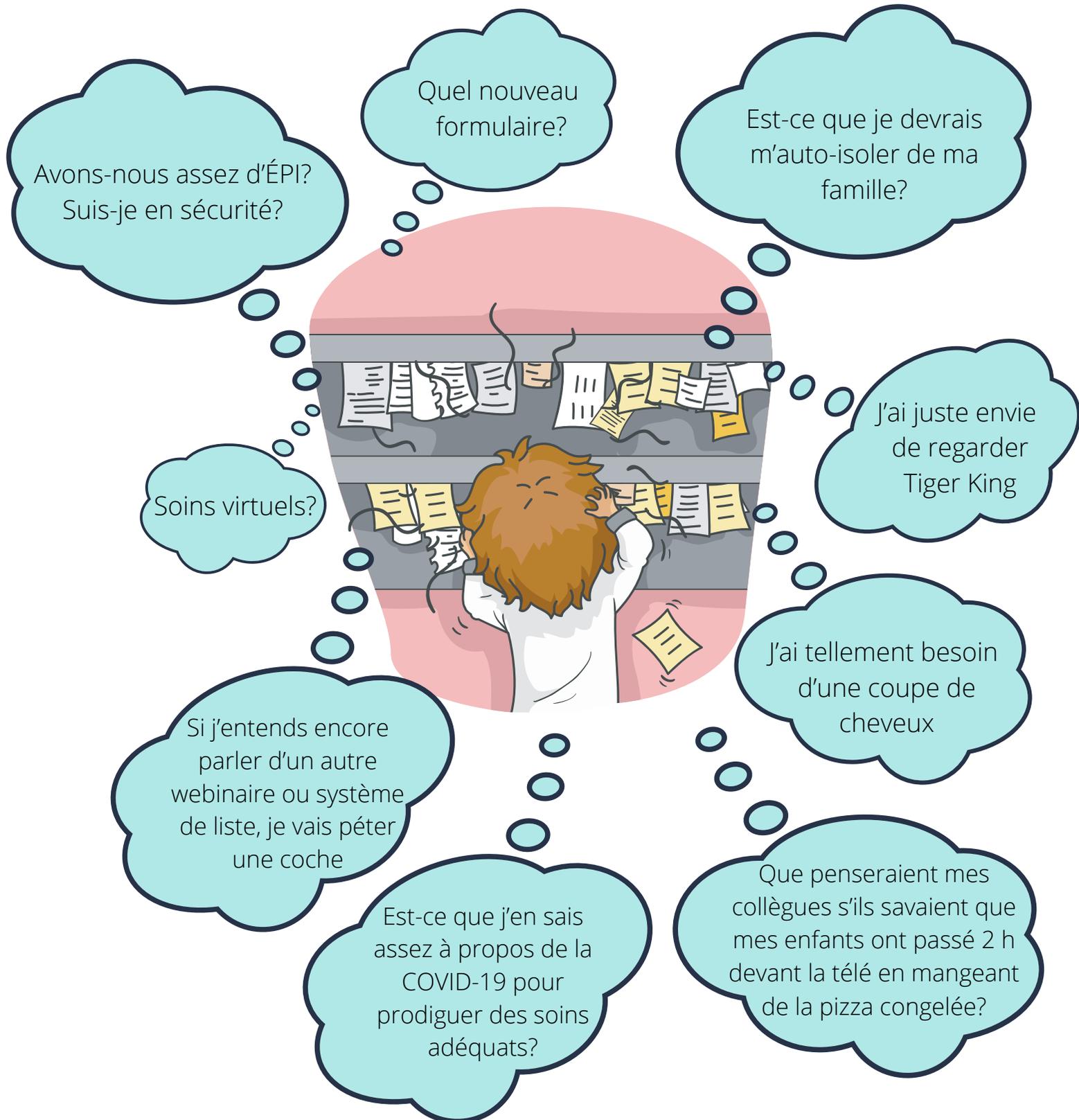


**QUAND JE VOIS LES GENS SE
TENIR PLEINEMENT DANS LEUR
VÉRITÉ, OU QUAND JE VOIS
QUELQU'UN TOMBER, SE
RELEVER ET DIRE : "MERDE. ÇA
FAIT VRAIMENT MAL, MAIS
C'EST IMPORTANT POUR MOI ET
JE VAIS RECOMMENCER" - MA
RÉACTION INSTINCTIVE EST :
"QUEL DUR À CUIRE"**



BRENÉ BROWN

ÉTAT D'ESPRIT DU PRESTATAIRE DE SOINS DURANT LA COVID



BILAN ET STRATÉGIES POUR SOI



QUELLE EST VOTRE «BANDE PASSANTE» MENTALE ?

En ces temps de soins virtuels, on entend beaucoup parler de bande passante (bandwidth) Internet, mais qu'en est-il de votre bande passante mentale? La prochaine section vous invite à explorer le débit et la quantité d'information dédiée à la COVID-19 sur laquelle vous dépensez votre énergie.

Q1. Y A-T-IL UN MOMENT AU COURS DE LA JOURNÉE OÙ VOUS NE PENSEZ PAS OU NE DISCUTEZ PAS DE LA COVID-19 ?



Quelle est la première chose que vous faites à votre réveil?

- Débutez-vous en lisant le fil d'actualité sur votre téléphone?



Y a-t-il un moment dans votre journée qui n'est pas consacré à la COVID?

- Passez-vous du temps à parler de choses non reliées à la COVID?
- Prenez-vous part à des activités plaisantes ou pour prendre soin de vous?



Lors des rencontres avec les collègues, les amis ou la famille, combien de temps consacrez-vous à discuter des questions liées à la COVID ?

STRATÉGIES UTILES

- Réveillez-vous à l'aide d'un bon vieux réveille-matin au lieu de votre téléphone (si vous n'avez pas de réveille-matin, demander à un baby-boomer près de vous) afin d'éviter de vérifier vos messages ou les nouvelles aussitôt que vous vous réveillez.
- Essayez de compléter votre routine matinale (p. ex., hygiène personnelle et déjeuner) sans regarder les nouvelles.
- En gros, le matin en prenant votre douche, tenter de rester « dans la douche » : quelle est la sensation de l'eau sur votre corps ? L'odeur de votre savon ? Vous ne réglerez pas la pandémie pendant que vous prenez votre douche, alors, profitez-en !
- En vous rendant au travail, pensez à mettre de la musique qui vous fait du bien, qui vous stimule ou qui évoque des souvenirs positifs.
- Gardez du temps au début de chaque rassemblement social virtuel (surtout si vos amis sont aussi des professionnels de la santé) pour parler d'autre chose que de la COVID. En vous gardant du temps au début des rencontres, vous avez ensuite l'option de quitter la conversation si elle se dirige vers le sujet du virus.
- Au besoin, demandez à vos proches de prendre le temps d'avoir une conversation sur un autre sujet que la COVID-19 et expliquez-leur pourquoi ce serait bénéfique pour vous. Votre famille et vos amis pourraient être reconnaissants d'avoir l'occasion de vous soutenir de cette façon et ne sont probablement pas conscients des effets néfastes que peuvent avoir sur vous des discussions uniquement centrées la COVID-19.

BILAN ET STRATÉGIES POUR SOI



QUELLE EST VOTRE «BANDE PASSANTE» MENTALE ?

Q2. QU'EST-CE QUI VOUS MOTIVE À CHERCHER DE L'INFORMATION ?

Si vous avez l'impression d'être sursaturé, mais que vous ne pouvez pas vous empêcher de lire des articles scientifiques, des rapports statistiques sur la COVID-19, des courriels et de vous enregistrer pour des webinaires, prenez ce moment pour respirer profondément, ancrer vos pieds sur le sol et recentrez-vous doucement sur vous-même.

1. AVEZ-VOUS BESOIN DE CETTE INFORMATION POUR ACCOMPLIR VOTRE TRAVAIL AUJOURD'HUI OU DEMAIN ?

Cette information changera-t-elle la façon dont vous traitez vos patients aujourd'hui ou demain ?

- Le fait de connaître les statistiques sur le nombre de cas de COVID-19 dans le monde va-t-il changer votre pratique ?
- Si vous n'avez pas cette information, allez-vous mettre vos patients à risque de manière imminente ?

SI LA RÉPONSE EST NON, VOUS AVEZ LE DROIT DE LAISSER-ALLER ET DE FAIRE UNE ACTIVITÉ SIGNIFICATIVE OU PLAISANTE.

SI C'EST NÉCESSAIRE, METTEZ LA PAGE DANS VOS FAVORIS ET DITES-VOUS QUE VOUS POUVEZ Y RETOURNER PLUS TARD, AU BESOIN. C'EST TOUT À FAIT APPROPRIÉ DE LAISSER-ALLER POUR LE MOMENT.

2. ÊTES-VOUS SUR LE PILOTE AUTOMATIQUE ?

Parfois, lorsque nous sommes en mode survie, nous tombons sur le « pilote automatique » et devenons moins conscients de notre emploi du temps ou de nos dépenses énergétiques. Vous vous souvenez de la fois où vous avez conduit du travail à la maison sans vraiment être derrière le volant ? Ça peut sembler contradictoire : si je suis fatigué, pourquoi je ne ralentis pas ? Probablement parce que vous avez été conditionné à « persévérer à outrance » et à vous détacher de vous-même. Tous les humains sont à risque, surtout en période de stress important. La dissociation peut être une bonne stratégie à court terme, mais tout comme pour la conduite automobile, si vous ne faites pas attention, vous risquez de vous heurter à un mur.

SI LA RÉPONSE EST OUI, PRENEZ UN MOMENT (15 SECONDES), AVANT DE CHERCHER DE L'INFORMATION SUR LA COVID-19, POUR RALENTIR VOTRE RESPIRATION ET VOUS ANCRER EN UTILISANT UN DE VOS 5 SENS

- Remarquez la sensation de vos pieds ancrés sur le sol ou de votre dos sur la chaise, décrivez le goût de votre café dans votre tête, remarquez les couleurs sur votre écran ou portez attention aux sons dans votre environnement.

BILAN ET STRATÉGIES POUR SOI



3. VOUS LAISSEZ-VOUS PIÉGER PAR VOTRE PERFECTIONNISME ?

Dans cette section, nous parlerons de « votre ami Jean », puisqu'il est évident que ces notions ne s'appliquent pas à vous. On le sait, vous n'êtes pas perfectionniste, vous êtes simplement quelqu'un avec des standards élevés et qui vise l'excellence, n'est-ce pas ? Néanmoins, je vous invite à revoir cette section, juste au cas où vous vous reconnaissez.

Vous avez tout à fait le droit de vouloir réussir et d'être compétent dans votre travail. Les patients vous en sont tous reconnaissants. Le problème survient lorsque votre principale motivation derrière vos comportements (p. ex., vous renseigner ou vous préparer pour la COVID-19) est pour éviter le sentiment d'échec, d'incompétence ou de ne pas être à la hauteur, plutôt qu'un désir d'être consciencieux à la suite d'une évaluation réaliste de la situation. En considérant que votre portée cognitive peut être endommagée, il semble important de vous intéresser à vous-même. Le perfectionnisme vous met-il trop de pression ?

EXERCISE

Imaginez que vous êtes au travail et que votre amie Marie vous dit : « J'ai passé toute la soirée à lire les plus récentes recherches scientifiques sur la COVID-19. Il y a tellement à apprendre sur le sujet. » Quelle est votre première réaction ?



- Ah non! Quelles nouvelles recherches? Il va falloir que je me rattrape dans mes lectures ce soir. Je vais annuler ma rencontre virtuelle avec mes amis.
- Je suis tellement épuisé(e), je n'aurai jamais le temps de tout faire. Qu'est-ce qui cloche avec moi? Je ne suis pas aussi compétent(e) que Marie.
- Superbe, quelqu'un a fait la recherche pour moi ! Je devrais lui demander un résumé.
- J'aimerais avoir le temps de faire de même, mais ce n'est pas possible pour moi et c'est correct.
- Marie n'a pas de vie. Elle m'énerve tellement. J'ai hâte de chialer contre elle ce midi.

BILAN ET STRATÉGIES POUR SOI

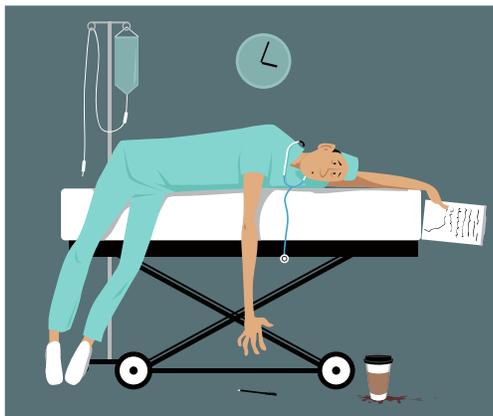


3. VOUS LAISSEZ-VOUS PIÉGER PAR VOTRE PERFECTIONNISME? (SUITE)

En gros, est-ce qu'entendre les exploits de lecture de Marie vous a fait sentir bien ou mal envers vous-même? Si ce scénario a déclenché des pensées liées à votre manque d'aptitude ou de compétence, a généré une certaine anxiété ou colère, vous avez peut-être un côté perfectionniste dont vous devez vous occuper.

Pas convaincu? Voici d'autres exemples potentiels de perfectionnisme :

- Malgré le fait que nous sommes en pandémie, vous maintenez les mêmes exigences strictes envers vous-même (c.-à-d. vous n'adaptez pas vos attentes au contexte).
 - Je devrais pourtant être en mesure d'accomplir tout mon travail et d'être aussi efficace qu'avant dans toutes les sphères de ma vie (p.ex., travail, famille).
- La plupart du temps, c'est votre tête qui traîne votre corps.
 - Lorsque votre corps envoie des signes évidents d'épuisement ou d'autres indices que les besoins fondamentaux ne sont pas satisfaits, vous vous abstenez de faire des ajustements.
- Votre esprit est rempli de signes d'échec et les preuves de votre compétence et de vos réussites ne sont pas au premier plan.
- Lorsque vous faites une erreur ou que votre performance n'est pas parfaite, vous vous sentez honteux et humilié et vous craignez d'être aliéné par vos pairs.
- Lorsque les choses ne vont pas comme prévu, vous devenez souvent irritable ou critique.



AUTO-RÉFLEXION (BILAN COGNITIF)

Après avoir lu la section précédente, vous voudrez peut-être consacrer du temps à réfléchir à la façon dont l'information présentée s'applique à vous.

A. QUE FAITES-VOUS DÉJÀ DE BIEN ?

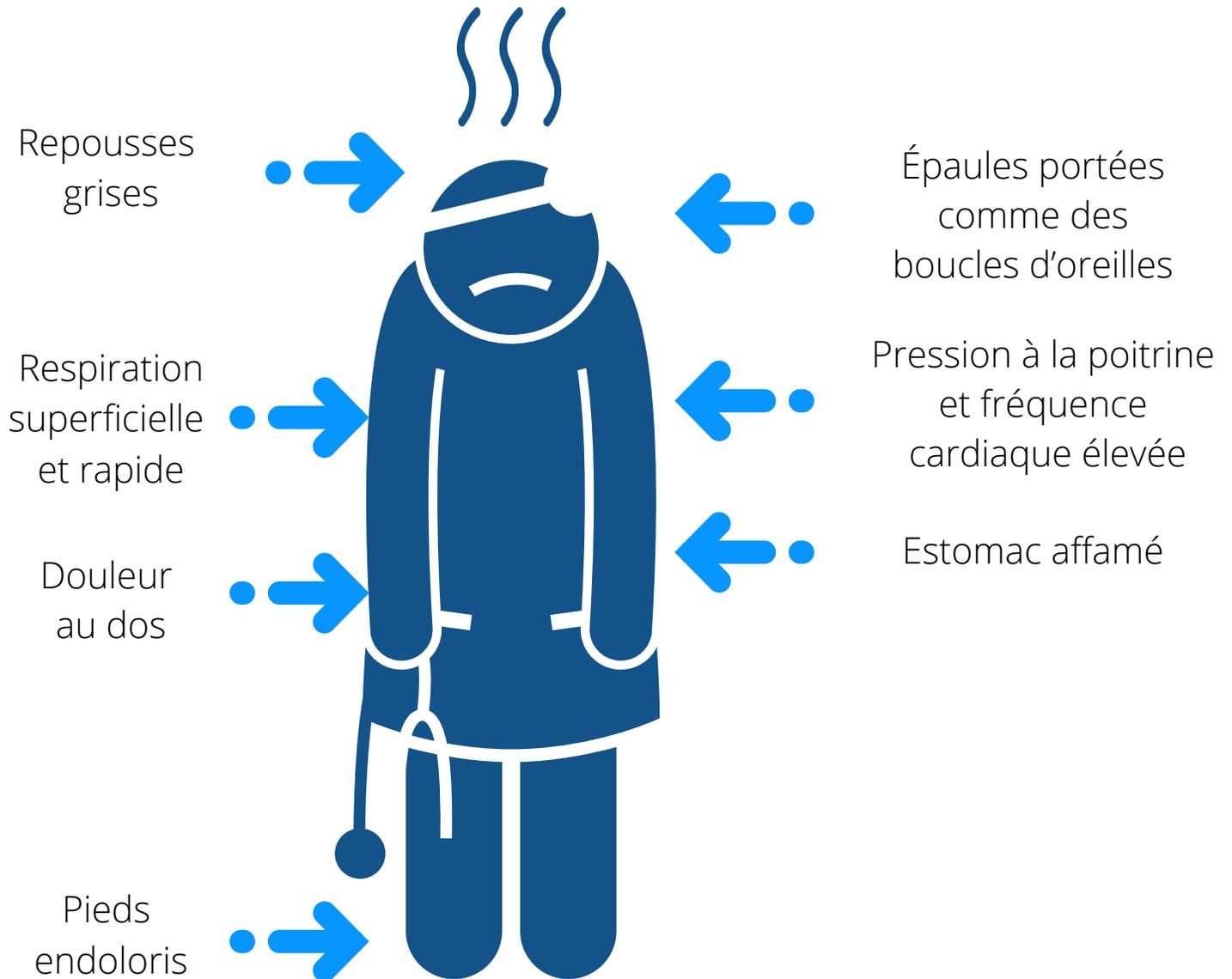
Pouvez-vous identifier quelque chose (même si ce n'est qu'une chose) que vous faites déjà de bien ? Vous avez peut-être déjà minimisé le temps passé à lire de l'information sur la COVID-19 ou ajusté vos attentes envers vous-même puisque la pandémie perdure.

B. QUE POURRIEZ-VOUS COMMENCER À APPLIQUER ?

Ce point sera renforcé tout au long de ce manuel : ce n'est pas le moment d'essayer de changer de manière significative. Essayez de vous concentrer sur les petits progrès. Ils peuvent sembler insignifiants sur le coup, mais il est préférable de cumuler les petits succès et d'obtenir un bénéfice graduel et progressif que d'essayer de mettre en œuvre de grands changements, de se laisser déborder et de finalement abandonner.



CORPS D'UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ DURANT COVID



BILAN ET STRATÉGIES POUR SOI



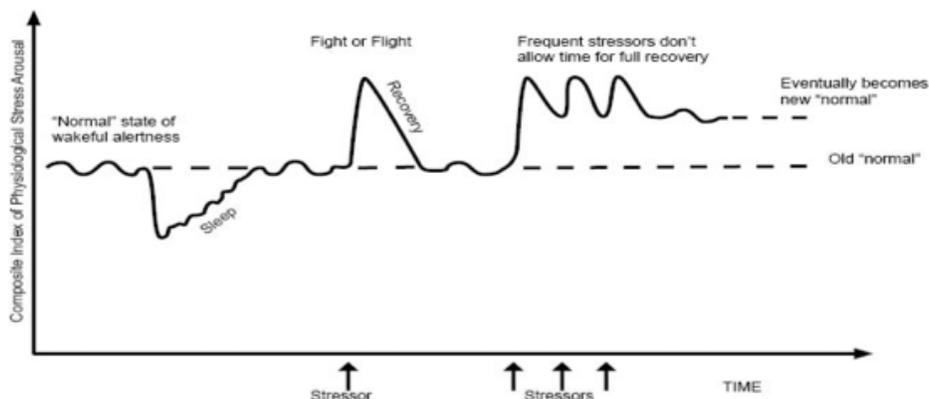
QUE VOUS DIT VOTRE CORPS?

VOTRE NOUVEAU NORMAL

Lorsque notre cerveau perçoit une menace, notre système nerveux prend les mesures appropriées. Une succession de changements physiologiques, psychologiques et émotionnels est automatiquement amorcée pour optimiser nos chances de survie. Au cours de l'évolution, ces réponses ont historiquement été caractérisées comme des notions de combat ou fuite (*fight or flight*). Nous savons maintenant que le portrait est plus complexe et que d'autres stratégies défensives peuvent aussi être déclenchées par notre système nerveux, soit « figer » (faire le mort) et se soumettre (je vais te donner ce que tu veux comme ça tu me laisseras tranquille et t'en iras). Pour l'instant, concentrons-nous sur les réactions de combat et de fuite.

Ces réactions de défense ont été conçues afin de nous aider à répondre adéquatement à des facteurs de stress aigus. Par exemple, votre cœur bat plus rapidement pour augmenter l'afflux d'oxygène et de sang aux muscles importants dans votre corps, votre respiration devient superficielle et rapide afin d'augmenter votre apport en oxygène, vos muscles deviennent tendus pour vous préparer à réagir. Vous pouvez vous sentir plus alerte et plus fort. Ces changements peuvent vous faire peur, mais sachez que toutes ces réactions sont adaptatives et ne sont pas dangereuses. Mais qu'arrive-t-il lorsqu'un facteur de stress se prolonge ou que plusieurs facteurs de stress sont présents et que votre corps n'a pas de période pour récupérer complètement ? Comme ce serait le cas, mettons, durant une pandémie?

Vous pourriez commencer à vivre cet état d'alerte accru comme votre « nouvelle normalité » et potentiellement ne pas être conscient du changement qui se produit. Le modèle conceptuel qui suit illustre bien le stress vécu au travail par les professionnels de la santé. Il justifie totalement que vous preniez le temps de vous sensibiliser à votre « nouvelle normalité » et que vous instauriez des mesures supplémentaires pour calmer votre système nerveux durant cette pandémie.



BILAN ET STRATÉGIES POUR SOI



COMMENT CALMER VOTRE SYSTÈME NERVEUX?

Respiration

C'est rapide, efficace, gratuit et vous devriez toujours avoir vos poumons avec vous.

Prenez du temps durant la journée (avant d'effectuer une tâche, avant de rentrer chez vous) pour faire un exercice de respiration comme celui-ci :

- Asseyez-vous confortablement en mettant vos pieds au sol.
- Inspirez profondément pendant 4 secondes
- Retenez votre souffle pour 2 ou 3 secondes
- Expirez lentement par la bouche (6 secondes)
- Répétez 4 fois
- Remarquez l'effet sur votre corps.



Nutrition

Essayez de manger des repas équilibrés pour alimenter votre cerveau avec le bon « carburant ».

Essayez de manger des repas équilibrés pour alimenter votre cerveau avec le bon « carburant ».



Essayez de manger en pleine conscience : savourez et écoutez votre corps

Hydratation

Combien de fois allez-vous uriner au travail?

Si la réponse est presque jamais, vous devriez augmenter votre apport en eau. La déshydratation a des effets néfastes sur le niveau de concentration et d'énergie.



Étirements et relaxation

Prenez un moment pour vous étirer (ex. : entre vos patients). Si possible, incorporez le yoga dans votre routine de bien-être personnel.



Essayez ceci :

- Relaxation musculaire progressive*
- Scan corporel*

*Consultez les ressources à la fin de ce manuel

Ancrage sensoriel

- Déposez un sac de glace sur votre poitrine et ressentez le froid.
- Arrêtez-vous et remarquez les sons qui vous entourent.
- Concentrez-vous sur l'eau et le savon lorsque vous vous lavez les mains.
- Tenez une tasse de café ou de thé et ressentez la chaleur.
- Sentez quelque chose qui déclenche des souvenirs ou des sentiments positifs (chandelles, huiles essentielles).
- Regardez autour de vous et nommez cinq choses.
- Lorsque vous prenez une gorgée d'eau, remarquez le goût et décrivez la sensation dans votre tête.



Exercice physique

Vous ne pouvez peut-être pas aller au gym, mais il y a plusieurs façons créatives d'incorporer l'exercice à votre routine.

- Allez sur YouTube et trouvez une séance d'entraînement gratuite de 10 minutes.
- Prenez le temps d'aller marcher ou courir.
- Vérifiez avec votre centre de conditionnement physique, plusieurs offrent des séances virtuelles d'entraînement.
- Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- Dansez dans votre salon ou aux soins intensifs.
- Jouez dehors avec vos enfants.



BILAN ET STRATÉGIES POUR SOI



COMMENT CALMER VOTRE SYSTÈME NERVEUX?

Sommeil

En temps de crise, des perturbations de sommeil sont attendues. Les difficultés à dormir peuvent surtout être présentes pour les personnes qui travaillent par quarts, comme c'est le cas de certains professionnels de la santé.

L'objectif réaliste en ce moment pourrait être d'éviter de développer de l'anxiété de performance par rapport à votre sommeil ou de ne pas amplifier les effets du manque de sommeil. Pour recadrer : la privation de sommeil est votre ami. Si vous manquez de sommeil, votre cerveau et votre corps s'adaptent pour vous donner plus de sommeil profond (réparateur) la nuit suivante. Ainsi, lors d'une nuit d'insomnie, au lieu de vous inquiéter sur les conséquences négatives que le manque de sommeil aura sur votre journée, concentrez-vous sur le fait que votre prochaine nuit de sommeil sera incroyable.

Il est également avantageux de limiter tes comportements incompatibles avec le sommeil. Vous trouverez ci-dessous une liste de ces comportements et des stratégies potentielles. Des ressources plus complètes sont disponibles à la section ressources de ce cahier.



Même durant vos journées de congé, essayez de vous lever à votre heure régulière (et tentez de vous coucher à la même heure). Si ce n'est pas possible, efforcez-vous de maintenir une faible variation pour votre heure de coucher et de lever.

L'objectif est de conditionner votre cerveau à associer votre lit au sommeil. Afin d'optimiser la démarche, lorsque vous êtes dans votre lit, vous devriez dormir et vous abstenir de faire d'autres activités (autres que sexuelles).

- Évitez de lire ou de regarder la télé avant vous coucher
- Limitez les conversations intenses sur n'importe quel sujet au lit (mais surtout concernant la COVID-19).
- Éteignez tous vos appareils électroniques (oui, même votre téléphone) 30 minutes avant d'aller vous coucher.
- Les écrans peuvent interférer avec votre capacité à vous endormir.
- Si vous vous réveillez durant la nuit et que vous ne pouvez pas vous rendormir en 20 à 30 minutes, allez dans une autre pièce, faites une activité monotone (je ne vous jugerai pas si vous lisez ce manuel) et retournez vous coucher seulement lorsque vous somnolez.
- Évitez de mettre votre alarme sur « snooze » le matin (je sais, ce n'est pas évident, mais croyez-moi, c'est efficace).



Autres conseils : Assurez-vous que votre chambre est sombre (comme une caverne), entre 15 et 22 °C et abstenez-vous de les activités qui augmentent votre température corporelle (exercice physique, bain) ou de manger un gros repas avant de vous coucher.

À garder en tête

Lorsqu'on dort mal, il peut être tentant de se tourner vers l'alcool puisqu'il aide à s'endormir. L'inconvénient est que l'alcool nuit généralement à la qualité de votre sommeil. Vous pourriez vous réveiller moins reposé. Si vos nuits sont déjà écourtées en raison de votre horaire de travail, mieux vaut que votre temps passé à dormir soit récupérateur.

BILAN ET STRATÉGIES POUR SOI



COMMENT CALMER VOTRE SYSTÈME NERVEUX?

Interactions sociales

Même s'il y a une section spécifique sur les relations dans ce cahier, ça vaut le coup de le répéter plusieurs fois : les relations sont importantes. Surtout en situation de crise : votre corps et votre système nerveux en ont besoin.

Oui, il faut se distancier **PHYSIQUEMENT** des autres, mais ça ne signifie pas que nous devons aussi nous éloigner **SOCIALEMENT**.

Nos cerveaux sont programmés pour survivre. Par conséquent, nous avons tendance à être plus attentifs aux signaux négatifs et menaçants de notre environnement qu'aux signaux de sécurité. C'est logique, surtout si l'on considère qu'ignorer un requin ou un serpent représente un plus grand risque pour notre survie que de ne pas remarquer un poisson rouge ou une fleur.

Cette programmation signifie également que nous pouvons amplifier la prépondérance d'événements négatifs ou dangereux et déployer trop rapidement nos défenses. C'est d'autant plus vrai en période de pandémie, alors que nous sommes bombardés de mauvaises nouvelles (manque d'ÉPI, politiciens qui font des déclarations ambiguës ou des individus qui profitent de la situation).

Dans ces moments particulièrement difficiles, le recadrage cognitif et les stratégies comportementales ne sont pas nécessairement suffisants pour calmer notre système nerveux. Il nous faut donc faire appel à d'autres ressources, pourtant bien ancrées en nous : nos connexions!

Les humains sont des animaux sociaux. On a autant besoin d'un lien émotionnel que d'eau et de nourriture. Les indices de sécurité que nous envoient les autres (ex. : voix douce, sourire) ont un impact sur notre capacité à moduler nos réactions de combat ou de fuite. Être touché par quelqu'un (qui habite avec nous et qui s'est préalablement lavé les mains... il faut le spécifier... c'est ça la nouvelle réalité de la COVID) peut aussi aider à diminuer notre niveau de stress.



AUTO-RÉFLEXION (CORPS)

Pour faire suite à la lecture de la section précédente, je vous invite à prendre le temps de réfléchir à la manière dont l'information présentée s'applique à vous.

A. QUE FAITES-VOUS DÉJÀ DE BIEN?

B. QUE POURRIEZ-VOUS METTRE EN APPLICATION?

Encore une fois, l'approche « lentement, mais sûrement » est de mise. Essayez de voir si vous pouvez graduellement faire des changements dans les domaines suivants.

Je vais essayer cette/ces stratégie(s) pour calmer mon système nerveux au travail:

Y a-t-il des changements que je pourrais mettre en place pour améliorer mon sommeil?

De quoi a l'air mon réseau social et est-ce que je demande assez de soutien?



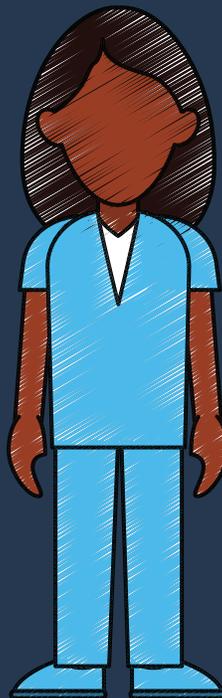
ÉMOTIONS D'UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ DURANT LA COVID



Pourquoi n'y a-t-il pas assez d'équipements de protection? Pourquoi les gens ne restent-ils pas à la maison? Sais-tu combien je paierais pour « binger » Netflix et chialer à propos de mes enfants?!



Ma famille et de mes amis me manquent. Toute cette souffrance est difficile à affronter. Mes patients me tiennent tellement à cœur.



Je ne veux pas m'exposer ou exposer quelqu'un que j'aime à ce risque. J'ai peur de perdre des gens que j'aime. Il y a tant de choses qu'on ne sait pas.



Je suis fier(ère) de tous ces signes de soutien du public et de ma famille. Je suis content de pouvoir contribuer. Quelqu'un s'est rétabli, on fait la vague!

BILAN ET STRATÉGIES POUR SOI



QUELLE EST VOTRE BANDE PASSANTE ÉMOTIONNELLE?

COMMENT ALLEZ-VOUS?

Les travailleurs et travailleuses de la santé sont particulièrement bons pour demander aux autres comment ils vont, mais à quelle fréquence vous posez-vous la même question ?

Bien que le présent cahier n'ait pas été conçu dans un but théorique, prenons quelques instants pour parler des émotions, puisqu'elles ont tendance à avoir mauvaise réputation ou à être mal comprises. À quelle fréquence entendons-nous : cette personne est trop « émotive », comme si le fait d'être « émotif » était inférieur au fait d'être « rationnel »? En tant que professionnel.le de la santé, vous avez peut-être appris à vous déconnecter ou à « compartimenter » vos propres émotions pour faire votre travail efficacement et ainsi accorder la priorité aux besoins des autres. C'est tout à fait logique... personne ne veut d'un médecin des soins intensifs qui exprime son doute sur sa capacité de vous traiter, d'un inhalothérapeute qui vous dit à quel point il a peur d'être infecté ou d'une pharmacienne qui pleure alors qu'elle remplit votre ordonnance. Mais lorsque vos émotions n'obtiennent pas le « temps d'antenne » qui leur revient, elles peuvent alors se manifester dans des contextes inattendus; on peut vous percevoir comme une personne froide ou difficile à rejoindre et vous pouvez commencer à adopter des comportements visant à gérer ou à supprimer vos sentiments qui entraînent d'autres problèmes (comme la dépendance). Si vous fermez complètement la porte à vos émotions, vous passez également à côté d'une grande quantité d'informations intéressantes vous concernant.



BILAN ET STRATÉGIES POUR SOI



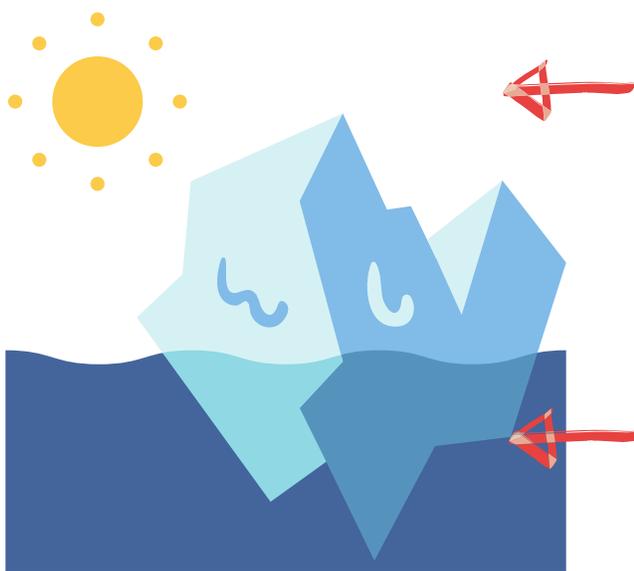
QUELLE EST VOTRE BANDE PASSANTE ÉMOTIONNELLE?

OÙ EN ÊTES-VOUS ET VERS OÙ VOUS DIRIGEZ-VOUS?

Les émotions sont complexes et comprennent plusieurs éléments et systèmes (cognitifs, perceptuels et motivationnels).

En termes simples, lorsque vous avez peur, votre esprit est rempli de pensées effrayantes découlant de la façon dont vous vous percevez et percevez le monde; votre corps réagit en conséquence (ex. : fréquence cardiaque enlevée, pression au niveau de la poitrine, déséquilibre intestinal) et vous devez réagir (combattre, fuir, figer ou vous soumettre). Comprendre comment vous vous sentez signifie comprendre toutes ces facettes.

Pour ajouter à la complexité du sujet, l'expérience émotionnelle principale que vous vivez peut en fait être une « émotion réactionnelle » à une autre plus vulnérable à laquelle vous n'avez pas accès. Par exemple, vous pouvez manifester de la colère (émotion secondaire) lorsque vous êtes triste (émotion primaire). Les concepts d'émotions secondaires et primaires s'illustrent bien avec l'image d'un iceberg.



Ce que vous voyez : émotions secondaires

- Vos réactions face à vos émotions primaires.
 - Exemple : se mettre en colère lorsque l'on a peur
- La manière dont vous composez avec votre vulnérabilité
- Ce que vous montrez aux autres.

Sous la surface : émotion primaires

- Réaction instinctive face à ce qui se passe
- Vous vous sentez habituellement plus vulnérable (ex. : craintif et blessé)
- Liées à vos besoins, surtout ceux d'attachement (être vu, réconforté, rassuré).

Si vous voulez plus d'informations, visionnez la courte vidéo YouTube :
Alfred & Shadow - A short story about emotions (education psychology health animation)
<https://www.youtube.com/watch?v=SJOjpprbfE>

BILAN ET STRATÉGIES POUR SOI



QUELLE EST VOTRE BANDE PASSANTE ÉMOTIONNELLE?

OÙ EN ÊTES-VOUS ET VERS OÙ VOUS DIRIGEZ-VOUS?

POURQUOI EST-CE IMPORTANT DE DISTINGUER MES ÉMOTIONS PRIMAIRES ET SECONDAIRES?

1) Vos émotions primaires renferment des renseignements importants vous concernant. Si vous n'êtes pas suffisamment conscient de ce qui se trouve sous la surface et que vous êtes coincés dans vos émotions secondaires, vous pouvez orienter vos actions vers quelque chose qui n'est pas satisfaisant ou qui ne correspond pas vraiment à vos valeurs et vos besoins.

2) Si ce que vous montrez aux autres (communication verbale et non verbale) se rattache le plus souvent à une émotion secondaire, il est plus difficile pour eux de vous donner ce dont vous avez besoin et d'être réceptifs à votre égard.

QUELQUES EXEMPLES

- Si vous avez peur, que vous vous inquiétez du manque d'ÉPI et que vous commencez à dire à votre supérieure qu'elle est idiote, vous risquez de ne pas obtenir sa collaboration.
- Si vous êtes triste et que vous vous sentez dépassé par les événements, mais que vous dites aux autres que vous vous sentez bien parce que dire la vérité vous gêne ou vous fait honte, ils seront moins enclins à essayer de vous reconforter ou de vous rassurer.

BILAN ET STRATÉGIES POUR SOI



QUELLE EST VOTRE BANDE PASSANTE ÉMOTIONNELLE?

OÙ EN ÊTES-VOUS ET VERS OÙ VOUS DIRIGEZ-VOUS?

EXERCISE:

Prenez une bonne respiration et demandez-vous :

1) Que se passe-t-il en moi?

- Que me dit mon corps (suis-je tendu.e, décontracté.e, agité.e)?

2) Qu'est-ce que je ressens à l'intérieur?

- Je me sens bien/mal intérieurement? À l'aise / mal à l'aise ?

- Essayez de voir si vous pouvez relier un mot, une image ou même une couleur à votre expérience intérieure

- Remarquez ce qui se produit par la suite (êtes-vous plus calme/agité.e?)

3) Essayez de déterminer s'il s'agit d'une expérience réactive (émotion secondaire) ou d'une émotion primaire.

- Que se passe-t-il réellement en moi?

- Est-ce que je réagis à quelque chose de plus profond? Ces émotions sont-elles déclenchées par une corde sensible chez moi?

- De quoi ai-je véritablement besoin en ce moment?

- Ce que je montre aux autres correspond-t-il à ce qui se passe en moi ?

4) Offrez-vous de la compassion, de la gentillesse et de l'acceptation (cela peut être délicat pour bien des gens; la section suivante abordera cette enjeu)

La recherche démontre que le simple fait de ralentir et d'identifier l'expérience émotionnelle permet de ressentir une certaine libération de la tension. Une fois que vous commencez à vous calmer, vous pouvez examiner ce qui se passe (différencier vos émotions secondaires et primaires et identifier vos besoins et les actions à entreprendre).

Mise en garde

Il y a des moments où vous engager dans l'exploration plus approfondie de votre univers émotionnel n'est pas approprié. La liste est incomplète, mais voici quelques exemples :

1) Si vous êtes en situation de crise ou d'urgence;

2) Si vous êtes émotionnellement accablé;

3) Si vous avez vécu des expériences traumatisantes et que le fait de vous rattacher à votre corps et à vos émotions s'avère menaçant ou accablant pour vous;

4) Si vous avez tendance à adopter des comportements autodestructeurs ou impulsifs.

*Dans ces circonstances, les outils de tolérance à la détresse et le soutien de professionnels de la santé mentale sont plus adéquats.

BILAN ET STRATÉGIES POUR SOI



QUELLE EST VOTRE BANDE PASSANTE ÉMOTIONNELLE? APPRIVOISEZ VOS ÉMOTIONS ET VOTRE VULNÉRABILITÉ

Lorsque nous examinons ce qui se passe en soi, il peut être intéressant d'observer de quel point de vue cet examen se fait. Êtes-vous critique ou enclin à vous juger à propos de votre expérience (ex. : qu'est-ce qui ne va pas avec moi, je devrais me ressaisir, si les autres me voient comme ça, ils vont croire que je suis faible)? Avez-vous tendance à vous fabriquer des scénarios catastrophiques (si je me permets d'être triste, je vais déprimer ou me faire rejeter)? Fermez-vous d'emblée la porte à vos émotions (ok, c'est assez, passons à autre chose)? Êtes-vous bienveillant et curieux à propos de votre expérience (eh bien, regarde donc ça, je suis triste aujourd'hui ; c'est normal, il se passe tellement de choses. Que me dit ma tristesse à propos de mes besoins, je vais en parler avec Pat)?

Si vous avez ri ou roulez des yeux en lisant la dernière réaction, je vous invite à vous questionner sur votre réflexe. N'est-il pas intéressant que la plupart d'entre nous croient qu'il est étrange ou stupide de se montrer aimables ou compatissants envers soi-même, alors que nous n'avons aucun problème à nous montrer durs, critiques et craintifs envers notre monde intérieur? N'est-ce pas intéressant de prendre conscience que si un bon ami ou un patient éprouvait les mêmes émotions, nous aurions une attitude plus aimable envers eux?

Bien que ce qui explique votre réaction dépasse le champ d'application du présent cahier, il est important de comprendre que les êtres humains dépendent fortement de leurs figures d'attachement (habituellement les principaux soignants, comme leurs parents) pour développer leurs capacités à réguler leurs émotions. Par leurs réactions (ou leur absence de réactions), nos figures d'attachement jettent les bases de la façon dont nous établissons des liens avec nous-mêmes (monde intérieur) et les autres (interactions). Dans un scénario optimal, nos principales figures d'attachement sont: 1) un havre de paix et 2) une base de sécurité.



Havre de paix

Le nid est sécuritaire

Confort
Amour
Sécurité



Base de sécurité

Quitter le nid est recommandé

Favorise l'exploration, la croissance et la curiosité.

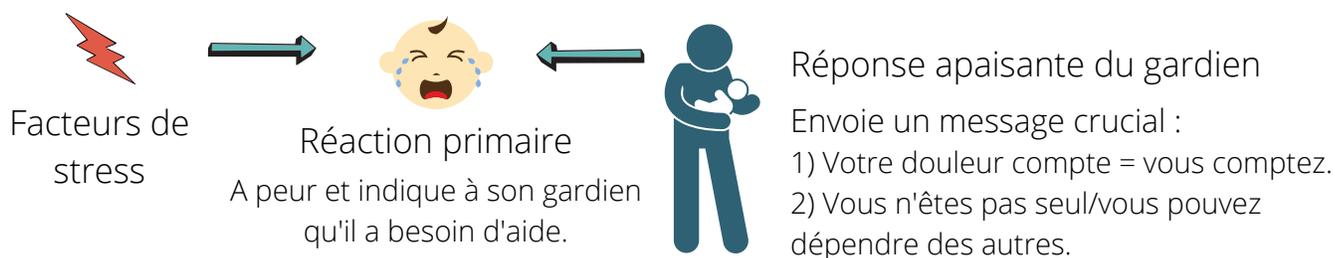
BILAN ET STRATÉGIES POUR SOI



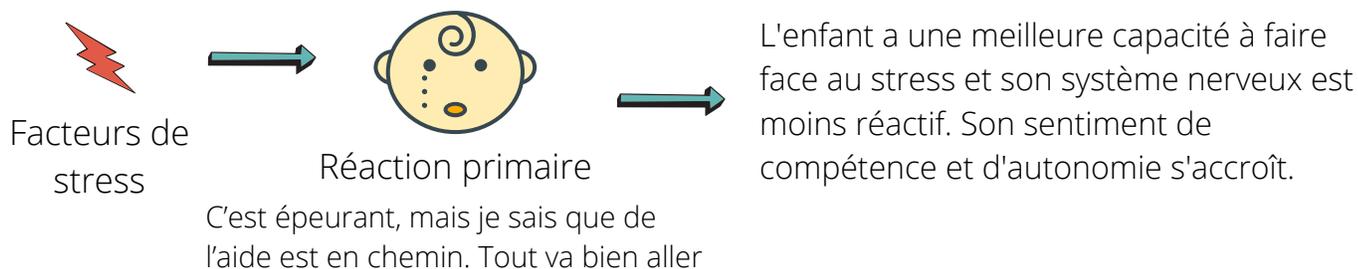
QUELLE EST VOTRE BANDE PASSANTE ÉMOTIONNELLE? APPRIVOISEZ VOS ÉMOTIONS ET VOTRE VULNÉRABILITÉ

Voici une simplification exagérée de ce qui se produit lorsque le havre de paix et la base de sécurité sont constamment (et non parfaitement) présents.

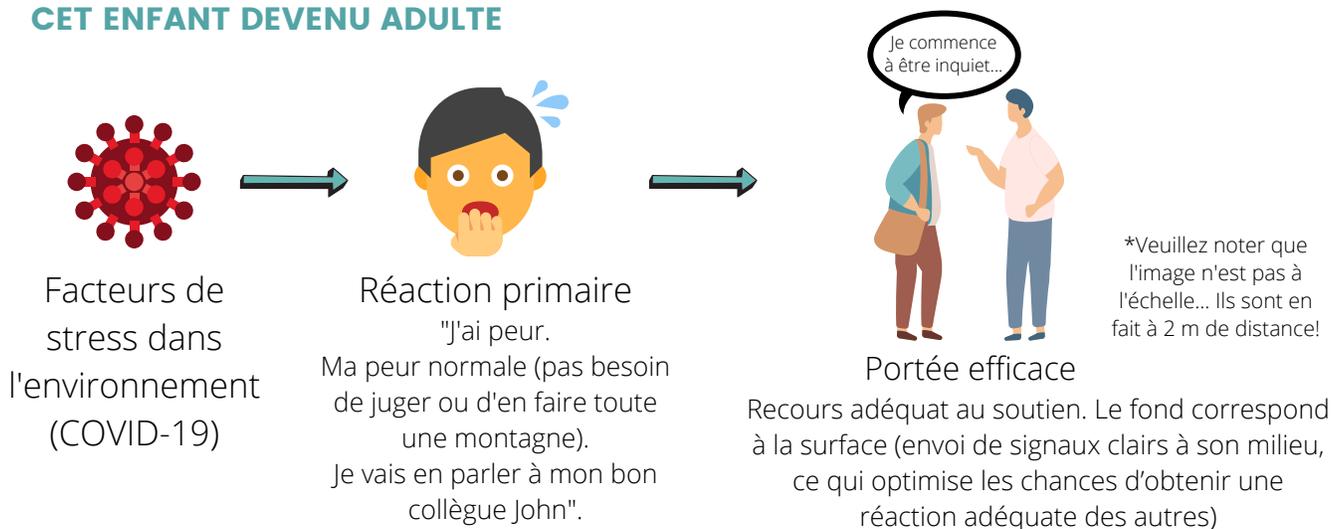
DURANT L'ENFANCE



Au fil du temps (après 1 000 facteurs de stress et un apaisement constant des gardiens)



CET ENFANT DEVENU ADULTE



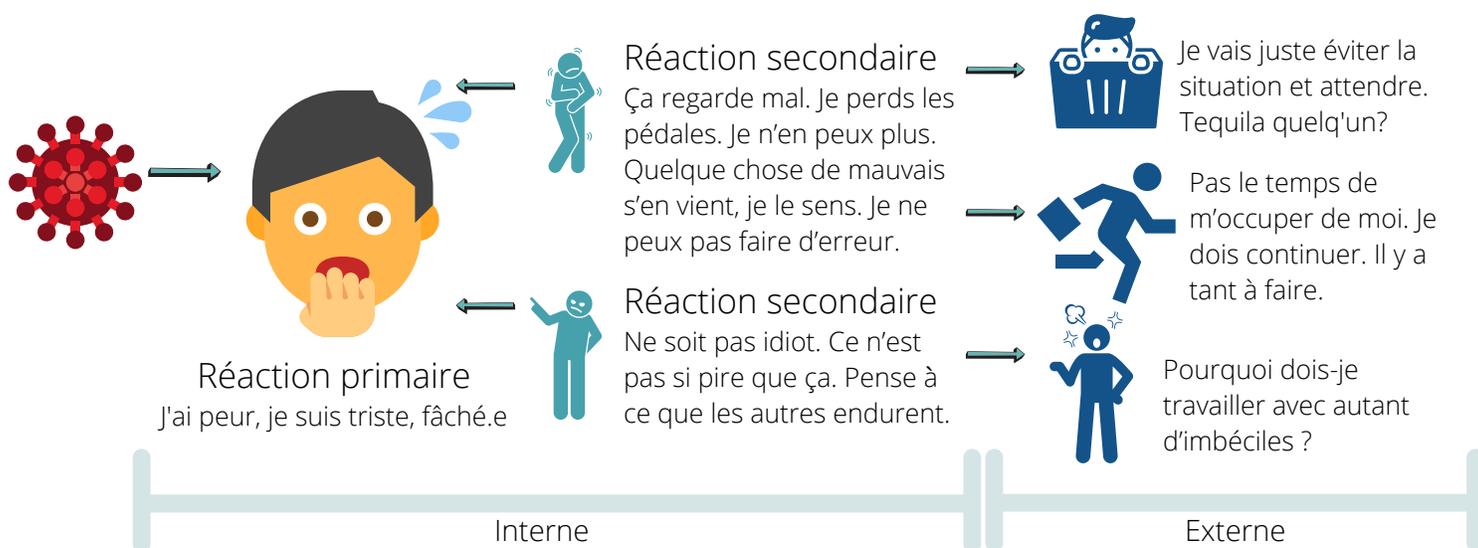
BILAN ET STRATÉGIES POUR SOI



QUELLE EST VOTRE BANDE PASSANTE ÉMOTIONNELLE?

APPRIVOISEZ VOS ÉMOTIONS ET VOTRE VULNÉRABILITÉ

Si vos principaux soignants, au lieu de vous offrir une base et un havre de paix sécuritaires, ont passé leur temps à vous critiquer, vous rabaisser, étaient absents, négligents ou violents, vous pourriez avoir assimilé ces réactions à votre égard et ressembler à ceci à l'âge adulte :



Il ne s'agit pas d'une section « blâmons les parents » de ce cahier, mais elle souligne que plusieurs personnes, dont les parents, n'ont pas eu l'occasion, l'expérience ou la capacité (souvent pour des raisons très valides) d'offrir un havre de paix ou une base sécuritaire à leurs enfants. Les figures d'attachement eux-mêmes sont assez vulnérables aux facteurs externes (famille, culture, économie, société) qui peuvent avoir influencé la façon dont ils ont compris la vulnérabilité de leurs propres enfants. L'objectif principal de cette section est d'optimiser votre curiosité sur la manière dont vous vous comportez, de vous offrir quelques pistes sur ce qui aurait pu contribuer à votre adaptation et, espérons-le, d'augmenter votre niveau de compassion envers vous-même.

Il est facile de juger nos réactions secondaires, de nous critiquer pour ces réactions, mais c'est qu'elles nous ont autrefois bien servis. Par exemple, si vous n'aviez personne vers qui vous tourner en grandissant, il est normal que vous ayez appris à vous détacher de vos émotions et à les cacher aux autres. Si les gens n'étaient pas attentifs à vos besoins, il est logique d'amplifier ou d'exiger que vos besoins soient satisfaits. Si vous avez été élevés par des parents qui étaient critiques, il est compréhensible que vous ayez intériorisé des normes élevées pour vous-même afin de maintenir une bonne relation avec eux.

BILAN ET STRATÉGIES POUR SOI



QUELLE EST VOTRE BANDE PASSANTE ÉMOTIONNELLE?

APPRIVOISEZ VOS ÉMOTIONS ET VOTRE VULNÉRABILITÉ

Maintenant que vous êtes conscient de ce qui se passe en vous et des moyens que vous utilisez pour faire face à votre douleur et vos détresses, vous vous demandez sans doute « je fais quoi maintenant? ». La formation de la plupart des professionnels de la santé a tellement ancré en vous l'approche balistique des difficultés que vous avez le même rapport avec votre expérience personnelle. L'idée de vous attarder sur votre expérience pour accroître votre prise de conscience, votre acceptation et votre compassion peut sembler être un exercice futile. La plupart des professionnels de la santé sont formés pour cerner un problème, poser un diagnostic et régler le problème, pas pour simplement « rester avec le problème »!

C'est là que je me réfère à deux de mes citations favorites de psychologues :

« Le curieux paradoxe est que lorsque je m'accepte comme je suis, c'est alors que je change »

-Carl Rogers

« On ne peut pas quitter un endroit tant qu'on n'y est pas arrivé »

-Leslie S. Greenberg

L'acceptation n'est pas synonyme de « ne pas se soucier », « ne pas essayer » ou « abandonner ». Au contraire, l'acceptation est difficile, nécessite de la pratique et est le cheminement de toute une vie (même pour les psychologues). L'acceptation signifie que je peux faire de la place pour toutes les parties de moi-même (celles que j'aime et celles avec lesquelles je suis moins à l'aise). Si la honte ou l'anxiété nous empêche de faire de l'introspection, il nous sera impossible de changer ou d'agir de manière à nous sentir épanouis et significatifs. Nous restons bloqués.

Parfois, nous pouvons nous sentir en guerre avec nous-mêmes ou avoir des opinions diamétralement opposées. Au lieu d'essayer de « tout comprendre » ou de « régler le problème », l'acceptation nous invite à stimuler notre curiosité et à prendre conscience de la complexité qui existe en nous. L'important est de le faire à partir de la curiosité et de la compassion (et non à partir du jugement). Si cela semble trop compliqué pour vous, regardez le film **Sens Dessus Dessous**, *Inside Out* en version originale anglaise (oui, c'est un film pour enfants, mais tous les adultes devraient le regarder).

BILAN ET STRATÉGIES POUR SOI



JE TE VOIS ET TU SEMBLES CORRECT

Pour cultiver une attitude de curiosité et d'acceptation envers soi-même, il peut être utile de vous considérer comme un être humain doté de différentes parties. Cela n'équivaut pas à avoir une double personnalité! C'est une suggestion sur la façon d'établir une relation avec soi-même. Le langage des parties (c'est-à-dire, une partie de moi se sent X, plutôt que je me sens X) peut être utile pour deux raisons :

- 1) L'expérience humaine est complexe; nous pouvons avoir des points de vue / émotions différentes, même divergentes à propos d'un même événement (par exemple, une pandémie);
- 2) Les **parties** vulnérables ne semblent pas aussi accablantes (c'est-à-dire, si une partie de moi est triste, d'autres parties peuvent être heureuses ou épanouies plutôt que d'être triste de tout mon être).

Ce langage nous donne l'espace intérieur de travail nécessaire pour être curieux. Autrement dit, si vous avez l'impression d'être en train de vous noyer, vous n'allez sûrement pas être très curieux à propos de l'eau ou de la raison pour laquelle vous avez décidé d'aller nager seul durant une tempête! En revanche, si vous examinez une partie de vous-mêmes qui semble se noyer **à partir d'un autre point de vue** (par exemple, une **partie** de vous regarde la partie qui se noie à partir d'un joli bateau confortable), vous serez plus disposé à explorer les raisons qui vous ont poussées à aller nager et ce qui fait que vous êtes sur le point de vous noyer. Ce sera toujours inconfortable à observer, mais ça vous semblera plus facile à gérer.

EXERCICE : AUTOCOMPASSION

- Lorsque le moment vous semble propice, asseyez-vous confortablement ;
- Tentez de ralentir votre respiration et fermez vos yeux (si possible, sinon, ce n'est pas grave) ;
- Essayez ensuite d'entrer en contact avec une partie sage, réconfortante et compatissante de vous-même. Vous voudrez peut-être l'évoquer en pensant à quelqu'un que vous aimez ou à une période de votre vie durant laquelle vous sentiez que vous aviez les deux pieds bien ancrés au sol. Pour d'autres, ça pourrait venir en imaginant un paysage de la nature (eau, forêt);
- Imaginez être assis sur un banc ou à un endroit confortable et sécuritaire de votre choix (réel ou imaginaire). Remarquez les sons, couleurs et odeurs. Rendez cette image aussi réaliste que possible. Invitez ensuite une partie de vous qui semble avoir de la difficulté (ex. : une partie de vous qui a peur, est triste ou dépassée). Il pourrait être utile d'imaginer cette partie comme une version de vous enfant ou plus jeune;
- Au début, faites simplement savoir à cette partie vulnérable que vous la voyez. Ne vous précipitez pas dans un véritable dialogue à ce point-ci. Remarquez simplement ce qui se passe à l'intérieur de vous quand cette partie se sent reconnue/vue ;
- Si vous vous sentez à l'aise de le faire, vous pourriez partager votre gentillesse et votre compassion à cette partie en disant ce qui vous semble à propos/authentique à ce moment (ex. : je comprends, ta douleur me touche, c'est correct que tu éprouves de la difficulté, je suis ici avec toi, tu comptes pour moi, qu'as-tu besoin de ma part en ce moment?);
- Vérifiez ce que vous ressentez dans votre corps;
- Mettez fin à l'exercice lorsque vous vous sentez bien et remerciez la partie qui éprouve de la difficulté de s'être manifestée.

Source Cet exercice est un mélange de thérapie axée sur l'émotion et de thérapie des systèmes familiaux internes.

BILAN ET STRATÉGIES POUR SOI



APPRIVOISEZ VOS ÉMOTIONS ET VOTRE VULNÉRABILITÉ

LA SOUFFRANCE EST UNE EXPÉRIENCE HUMAINE COURANTE

Si vous avez présentement du mal à vous offrir de la compassion (c'est correct), vous pouvez essayer l'exercice de la page précédente, mais imaginez plutôt une personne qui a été là pour vous ou qui est (a été) réconfortante et aimante. Ces personnes peuvent provenir de votre passé, de votre présent, ou même des figures symboliques ou religieuses. Les animaux de compagnie sont également les bienvenus. L'objectif consiste à s'entourer d'« alliés intérieurs » qui vous aideront à adoucir et à apaiser des émotions difficiles et inconfortables (au lieu de porter des jugements ou d'être catastrophiques).

Je sais que certains d'entre vous se disent peut-être: quand aurais-je le temps de faire ça ?! Voici d'autres exercices plus rapides et qui conviennent davantage au contexte des travailleurs de la santé (quoique je ferais valoir que si vous avez le temps de vous critiquer au cours d'une journée, même durant une pandémie, vous avez le temps d'être aimable envers vous-mêmes, mais je m'écarte du sujet).



Placez votre main droite sur votre cœur/poitrine et frottez-vous doucement en faisant de petits cercles. Ressentez la chaleur ainsi générée. Essayez d'autres gestes de réconfort (vous masser le bras, vous faire un câlin).



Prenez une pause d'autocompassion* et dites-vous :

- Je vis un moment difficile;
- La souffrance fait partie de l'expérience humaine (je ne suis pas défectueux, tous les êtres humains vivent des moments de souffrance);
- Exprimez de la bonté envers vous-même (faire preuve de gentillesse, de patience, de compréhension avec moi-même).



Avant une tâche ou un travail difficile, évoquez un ou plusieurs de vos alliés intérieurs à l'esprit. Rappelez-vous que vous êtes aimé et que les autres vous soutiennent.

Source *Pause d'auto-compassion adaptée du Dr. Kristen Neff, voir d'autres ressources de cette experte en auto-compassion à la fin de ce manuel.

BILAN ET STRATÉGIES POUR SOI



APPRIVOISER VOS ÉMOTIONS ET VOTRE VULNÉRABILITÉ

ACCENT PARTICULIER SUR L'ANXIÉTÉ : INVITER MARA À PRENDRE LE THÉ

Je ne suis pas bouddhiste et la Dre Tara Brach l'explique beaucoup mieux que moi. Voici la morale à retenir de cette histoire. Mara, le Dieu démon, a essayé d'empêcher Bouddha d'atteindre l'illumination. Il n'a ménagé aucun effort (cupidité, jalousie, luxure). Mara n'avait pas peur de faire des coups bas. Malgré ses efforts, il a échoué et Bouddha a trouvé l'illumination. Cette défaite ne l'a pas dissuadé de revenir à la charge de temps à autre pour taquiner ou distraire Bouddha. Ses alliés le suppliaient de bannir Mara ou de se battre, mais avec sa sagesse infinie, Bouddha se contentait de dire : Je te vois, Mara. Éventuellement, il a même invité Mara à prendre le thé chez lui. Chose intéressante, Mara a continué d'accepter les invitations, mais ne voulait pas prolonger son séjour, laissant Bouddha poursuivre son cheminement.

Ce récit capte l'essence de l'acceptation de la totalité de notre expérience intérieure (acceptation radicale). Quoi qu'il en soit, je l'aime particulièrement pour aider les gens à composer différemment avec l'anxiété, ce que certains d'entre vous vivent (ou votre collègue Jean). Souvent, lorsque nous sommes anxieux, nous voulons tout simplement « nous en débarrasser ». Nous avons peur d'avoir peur, ce qui alimente les réactions d'évitement. Nous évitons de penser ou de parler de ce qui nous rend anxieux, nous essayons d'éviter les sensations physiques liées à l'anxiété ou nous nous abstenons de nous exposer aux situations, endroits ou personnes qui la déclenchent. Nous pouvons par ailleurs essayer d'adopter des comportements pour éviter que le pire ne survienne, parce que nous croyons qu'adopter ces comportements nous protégera (ex. : trop se préparer, être trop prudent, vérifier à répétition pour éviter les erreurs). Si ces stratégies d'évitement et de recherche de sécurité procurent du soulagement à court terme, ils peuvent contribuer à entretenir l'anxiété.

Bref, si vous n'invitez pas votre anxiété à prendre le thé, cette anxiété peut vous accabler pendant de plus longues périodes. Si vous ne lui permettez pas d'entrer, vous ne pouvez pas vivre l'expérience de la voir partir. Vous restez coincé dans la peur anticipée (le fameux et si?) et gardez la conviction qu'il serait insupportable si l'anxiété vous rendait visite.

Nous avons exploré des stratégies qui pourraient vous aider à gérer votre anxiété (acceptation, autocompassion, recadrages, apaisement du système nerveux), mais la page suivante offre d'autres outils intéressants. Ils prennent un peu plus de temps, mais il peut être utile de les essayer.

Source Pour plus de renseignements supplémentaires sur l'acceptation radicale et sur la façon d'inviter Mara à prendre le thé, consultez le site Web de la Dre Tara Brach : <https://www.tarabrach.com/pandemic/>. D'autres renseignements sont fournis à la fin du cahier.

BILAN ET STRATÉGIES POUR SOI



APPRIVOISER VOS ÉMOTIONS ET VOTRE VULNÉRABILITÉ ACCENT PARTICULIER SUR L'ANXIÉTÉ

EXERCICE: Scénario catastrophe

- Identifiez rapidement sur une échelle de 0 (aucune anxiété) à 10 (extrêmement anxieux). À quel point êtes-vous anxieux avant de commencer l'exercice? /10. Ce chiffre vous servira de référence.
- Prenez maintenant le temps d'écrire votre scénario le plus pessimiste. Concentrez-vous sur un thème. Ce qui vous fait le plus peur. Pour vous aider à élaborer votre scénario, posez-vous les questions suivantes : Si cela se produit, que se passerait-il ensuite? Qu'est-ce que cela signifierait pour moi/les autres? Comment me sentirais-je? Essayez d'utiliser le temps présent à la première personne. Soyez aussi réaliste que possible (par exemple, que verriez-vous, que sentiriez-vous, quelles seraient vos sensations corporelles). Évitez d'inclure des déclarations rassurantes dans votre scénario.
 - *Par exemple : je suis au travail. Je vois mon premier patient. Je ne sais pas si cette personne a la COVID-19. Je lui donne les soins appropriés. Je vais voir le patient suivant et je l'infecte. Je fais cela toute la journée. Le soir. Je reçois un appel : trois de mes patients viennent de mourir. C'est de ma faute. C'est moi qui les ai infectés. Je me sens mal et j'ai honte. J'ai mal au ventre. Ma patronne me dit que je suis renvoyée et elle va contacter mon ordre professionnel pour signaler ma négligence. Je panique. On découvre que j'ai été négligente. J'ai perdu mon emploi. Mon partenaire ne supporte pas d'être avec moi. Je divorce. Je suis laissée seule. Tous mes collègues et amis pensent que je suis la pire personne et ils m'abandonnent. Je suis fauchée et je vis dans un petit appartement aux murs blancs. Je suis déprimée.*
- Après avoir écrit ce scénario, à quel point êtes-vous anxieux /10 ?
- Essayez de le lire plusieurs fois lentement et avec intensité (vous pouvez également vous enregistrer et écouter l'enregistrement). Restez dans le scénario catastrophe, n'essayez pas de trouver des solutions ni de l'analyser (pour l'instant). N'essayez pas de vous calmer. Le but est de tolérer l'anxiété et l'inconfort, à vous immerger. Après chaque lecture ou écoute, évaluez votre anxiété.
- Vous pouvez arrêter de relire lorsque votre niveau d'anxiété est revenu à votre valeur de référence (la valeur sur 10 à laquelle vous étiez avant de commencer cet exercice). Que remarquez-vous ? Votre niveau a-t-il diminué à chaque fois que vous lisiez le scénario?

Après cette exposition (et seulement après être revenu à votre niveau de référence), vous pouvez passer un certain temps à regarder votre scénario et à vous poser des questions :

- Quelle est la probabilité que toutes ces conséquences/événements m'arrivent ?
- Est-ce que je minimise ma capacité à faire face ? À un moment donné du scénario, aurais-je pu intervenir et modifier le résultat ? Quelles sont les ressources dont je dispose pour faire face à ce scénario ?

BILAN ET STRATÉGIES POUR SOI



APPRIVOISEZ VOS ÉMOTIONS ET VOTRE VULNÉRABILITÉ

ACCENT PARTICULIER SUR L'ANXIÉTÉ

EXERCICE: Remettez vos inquiétudes à plus tard

Cet exercice peut être particulièrement utile si vous avez du mal à vous endormir parce que vous êtes inquiet à propos de quelque chose qui est hors de votre contrôle (ex. : ce que vous avez dit ou fait ce jour-là au travail ou les inquiétudes liées aux conséquences possibles de la COVID-19).

- Tous les jours, essayez de prévoir du temps pour vous inquiéter. C'est exact, c'est ce que l'on appelle ma « période d'inquiétude ». Vous décidez quand et pendant combien de temps. Prendre 15 minutes est un bon début, mais vous pouvez consacrer moins de temps;
- Lorsque vous commencez à être submergés par des inquiétudes excessives (ex. : avant d'aller vous coucher ou au milieu de la nuit), dites-vous : Je m'en inquiéterai demain pendant ma « période d'inquiétude ». Vous pouvez même écrire quelques mots sur un bout de papier que vous déposez sur votre table de nuit. Lâchez prise. Ancrez-vous les deux pieds bien au sol et respirez. Si les pensées anxieuses reviennent, dites-vous: Merci, je m'inquiéterai demain pendant ma « période d'inquiétude ». Le lendemain à 10 h, inquiétez-vous à propos de ce qui vous préoccupait la veille durant la période allouée.
- Que remarquez-vous? Ces pensées vous inquiètent-elles autant que la veille?

Source La période d'inquiétude est souvent utilisée dans la thérapie cognitive-comportementale. Psychology Tools propose un excellent cahier sur la façon de gérer l'incertitude durant cette pandémie et comprend le report des instructions de l'esprit qu'il faut s'inquiéter. Voir à la fin du présent cahier pour obtenir le lien.

EXERCICE : Désamorçage des pensées

Lorsque vous êtes incommodé par des pensées anxiogènes, fermez vos yeux ou si vous ressentez un inconfort avec ceci, fixez un point devant vous.

- Chaque fois qu'une pensée se manifeste dans votre esprit, vous pouvez imaginer :
- Que vous êtes devant un ruisseau rempli de feuilles. Chaque fois qu'une pensée survient (même si c'est une pensée positive ou apaisante), déposez cette pensée sur une feuille et regardez attentivement la feuille s'éloigner avec le courant ;
- Que vous êtes sur une plage en train de fixer la mer. Chaque fois qu'une pensée se manifeste, rendez-la à la mer et regardez les vagues l'emporter de plus en plus loin, au large;
- Que vous mettez vos pensées dans une enveloppe et la postez;
- Que vous mettez vos pensées dans une boîte, fermez la boîte, puis en rouvrez une nouvelle pour les nouvelles pensées et la refermez à répétition jusqu'à ce que vous vous sentiez calme et bien ancré au sol ou simplement à court de pensées.
 - Vous pouvez faire ces exercices en deux minutes ou plus. Le but consiste à essayer de vous ancrer dans l'imagerie.

Source Ces activités de désamorçage des pensées sont une version raccourcie d'exercices dérivés de la thérapie d'acceptation et d'engagement élaborée par le Dr Stephen Hayes. Voir à la fin du cahier pour obtenir des ressources supplémentaires.

AUTO-RÉFLECTION (ÉMOTIONS)

Après avoir lu la dernière section, vous voudrez peut-être consacrer du temps à réfléchir à la façon dont l'information présentée s'applique à vous.

A. QUE FAITES-VOUS DÉJÀ DE BIEN?

B. QUE POURRIEZ-VOUS METTRE EN APPLICATION?

Si vous voulez, essayez de choisir 1 ou 2 stratégies à mettre quotidiennement en œuvre.

- Me demander comment je vais et essayer d'étiqueter ou de symboliser mon expérience.
- Essayer d'être plus conscient de ce que je fais ou de comment je réagis (stratégies réactives / émotions secondaires) quand je me sens vulnérable.
- M'accorder un moment pour prendre une pause d'auto-compassion.
- Prendre quelques instants pour penser à des personnes qui m'aiment et qui m'appuient peu importe ce qui arrive.
- Mettre en œuvre la période d'inquiétude ou le report des inquiétudes à plus tard.

Si vous avez un peu plus de temps, quelles autres stratégies pourriez-vous essayer (ex. : dialogue d'auto-compassion et exposition au scénario de catastrophe) ?



“

**NOUS SOMMES DES HOMO
VINCULUM - CELUI QUI UNIT...
UN LIEN ÉTROIT AVEC LES
AUTRES EST LE CODE DE SURVIE
DE NOTRE ESPÈCE ET NOTRE
PLUS GRANDE RESSOURCE.**

”

DR. SUSAN S. JOHNSON

LES RELATIONS DES TRAVAILLEURS DE LA SANTÉ DURANT LA COVID-19



Oui maman, je me lave les mains et je fais attention. Oui, j'ai les EPI nécessaire. Non, je ne mens pas.

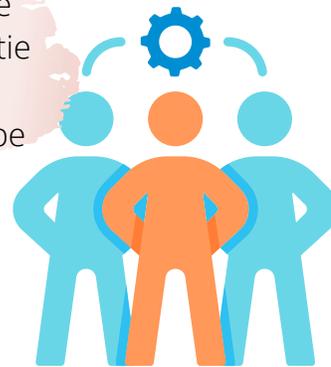
Non, cousin Bob, tousser une fois toutes les deux semaines ne signifie pas que vous devez vous faire dépister.



Je ne comprends pas pour quelle raison on a décidé d'avoir 3 enfants!



Je suis fière de faire partie de cette super équipe



BILAN ET STRATÉGIES INTERPERSONNELS



L'IMPORTANCE DES RELATIONS

Comme je l'ai mentionné précédemment, les relations ont des conséquences positives sur votre système nerveux et la gestion de vos émotions. Dans cette section, nous discuterons de la façon de tirer profit de vos relations et de naviguer à travers les pièges relationnels courants.

AUGMENTER LA COHÉSION

Même si vous avez les capacités d'adaptation individuelle les plus efficaces, avoir le sentiment de « faire partie » peut avoir des répercussions encore plus positives sur votre bien-être et votre rendement au travail. Le sentiment d'appartenance peut aider à atténuer les conséquences néfastes liées à l'exposition à des événements extrêmement stressants, comme celui auquel nous faisons face aujourd'hui. La résilience n'est pas une caractéristique individuelle, elle est fondamentalement relationnelle.

STRATÉGIES UTILES

- Lorsque vous arrivez au travail, prenez 2 minutes pour connecter avec quelqu'un. Ça peut même se faire au moyen d'un simple sourire;
- L'internet est rempli de clips illustrant des travailleurs de la santé qui démontrent le soutien qu'ils ont les uns envers les autres. Il peut aider de regarder ces clips pour avoir l'impression de faire partie de la « grande famille des soins de santé ». Vous n'êtes pas seuls;
- Regardez des clips ou lisez des articles à propos de membres du public qui montrent leur appui, plutôt que des fils d'actualité à propos de membres du public qui n'adhèrent pas à la politique de distanciation sociale;
- Si vous travaillez à domicile, essayez d'établir des liens avec les autres pour éviter de vous sentir isolé;
- Soyez ludique (sans compromettre la sécurité) au travail. J'aime les danses amusantes et créatives que font les travailleurs et travailleuses de la santé en ce moment;
- Envoyez des cœurs (formés avec les mains) ou des arcs-en-ciel à vos collègues (des autres services, d'autres hôpitaux/cliniques);
- Organisez des bilans de santé avec vos pairs de façon formelle et informelle;
- Essayez d'éviter les attitudes ou les comportements qui favorisent et renforcent la mentalité « nous contre eux ».



BILAN ET STRATÉGIES INTERPERSONNELS



L'IMPORTANCE DES RELATIONS

PARTAGER LA CHARGE : SOCIAL BASELINE THEORY

Le Dr James Coan a élaboré la *Social Baseline Theory* qui postule que notre cerveau **S'ATTEND** d'avoir accès aux autres. « Le cerveau interprète les ressources sociales comme des ressources bioénergétiques, tout comme l'oxygène ou le glucose » (Coan et Sbarra, 2015, p. 2). En ayant quelqu'un qui nous épaulé (ou si nous percevons cette personne comme étant

en mesure d'être là en cas de besoin), le cerveau perçoit la tâche à accomplir comme étant moins pénible sur le plan métabolique et se sent plus en sécurité dans son environnement.

En revanche, s'il perçoit l'isolement et la solitude, le cerveau doit déployer plus d'énergie/d'efforts pour composer avec le monde extérieur et intérieur (ex. : dépenser de l'énergie à analyser le milieu pour déceler les menaces ou pour maîtriser ses émotions). Cela peut éventuellement entraîner des effets négatifs sur la santé.

Le Dr Coan illustre cette situation en se référant à une étude réalisée par Schnall, Harber et Proffitt (2008) qui démontrait que si vous êtes seul au bas d'une colline, elle vous semblera plus abrupte que si un ami se trouve à vos côtés. Au contraire, si vous êtes accompagnés, la colline semble plus petite et mieux gérable.

COMMENT CETTE SITUATION S'APPLIQUE-T-ELLE À VOUS?

Si la colline de la COVID-19 semble abrupte et insurmontable, au lieu de prendre une boisson sucrée pour augmenter vos niveaux de glucose, trouvez un ou une collègue fiable qui désire atteindre les mêmes objectifs que vous. Votre cerveau et votre taille vous remercieront.



BILAN ET STRATÉGIES INTERPERSONNELS



L'IMPORTANCE DES RELATIONS

NAVIGUER AU TRAVERS DES PIÈGES RELATIONNELS

Durant une période d'incertitude et de niveaux de stress enlevés, nous ne serons peut-être pas tous autant « en maîtrise de nos émotions » que nous aimerions l'être et serons enclins à nous prendre dans nos stratégies réactives et de défense. Nous devons ajuster nos attentes face nous-mêmes et aux autres.

Si vous éprouvez des difficultés dans une relation qui est importante pour vous, avant d'aborder la situation avec la personne, posez-vous les questions suivantes :

**EST-CE QUE J'ENVOIE
DES SIGNAUX CLAIRS
POUR LES AUTRES?**

Est-ce que je m'engage dans des stratégies secondaires* (fondées sur mes émotions secondaires) qui pourraient déformer le message et augmenter la probabilité que cette personne ne soit pas réceptive, accessible et engagée envers moi?

NON

Retournez consulter d'autres sections du présent cahier; votre esprit, votre corps et vos émotions vous implorent de faire un bilan de votre état. Ça arrive, même aux meilleurs d'entre nous.

OUI

Avant de réagir trop fortement ou rapidement, qu'est-ce qui explique les comportements de cette personne, qui n'ont rien à voir avec son désir de vous blesser/faire honte/blâmer ou d'être méchante avec vous ?

Cette réflexion change-t-elle la façon dont vous aimeriez réagir ou remédier à la situation avec la personne?

Quel est le résultat que vous souhaiteriez obtenir (réparation, établissement d'une limite, intimité)?
De quoi avez-vous besoin de cette personne (collaboration, réconfort, réassurance)?

*

Les stratégies secondaires pourraient être : être sur la défensive quand on est blessé, être blâmé lorsqu'on a peur ou honte.

BILAN ET STRATÉGIES INTERPERSONNELS



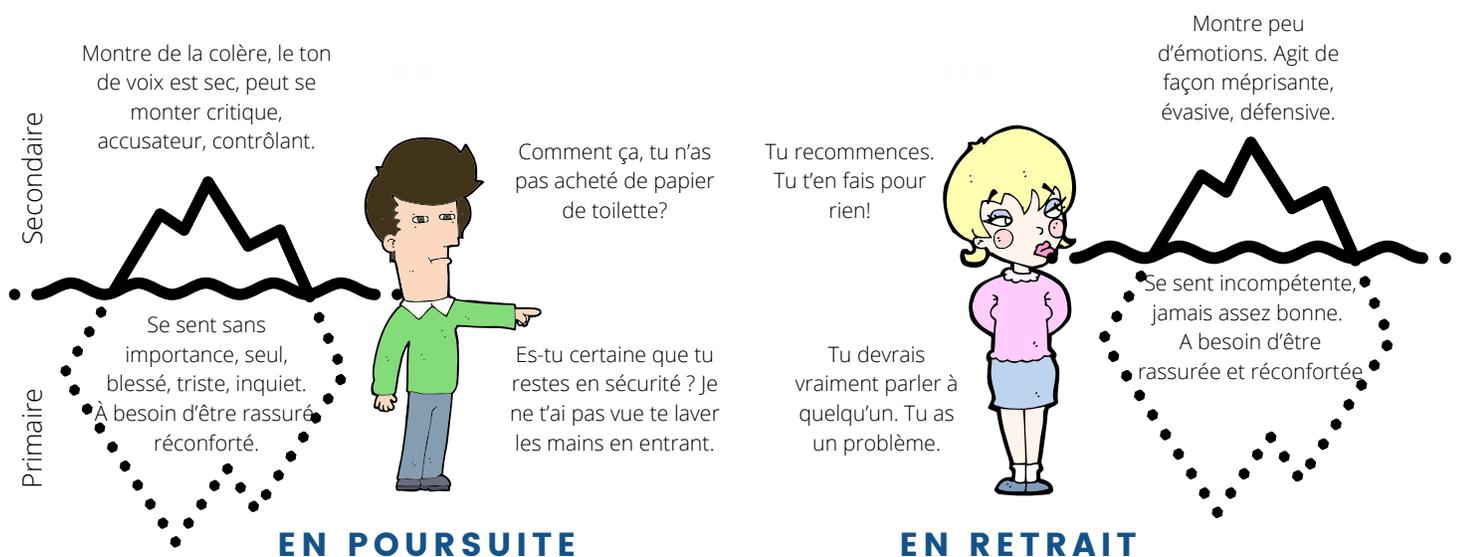
L'IMPORTANCE DES RELATIONS

NAVIGUER AU TRAVERS DES PIÈGES RELATIONNELS

La Dre Sue Johnson a fait un travail formidable pour comprendre les "dances" communes dans lesquelles les couples et les familles se retrouvent. Les exemples ci-dessous se concentrent sur les relations intimes, car ce sont elles qui peuvent le plus nous déclencher, mais son travail peut être extrapolé à d'autres types de relations (amis et collègues).

LA DANSE POURSUITE-RETRAIT

Dans cette dyade, il y a une personne en poursuite et une personne en retrait qui se prennent dans une danse (ou un dialogue/un cycle/des interactions négatives). Lorsqu'une relation est en détresse et que des besoins importants en matière d'attachement ne sont pas satisfaits, la personne en poursuite a tendance à entrer en mode de « combat » afin de rétablir le lien avec l'autre personne. En revanche, la personne en retrait entre en mode de « fuite » ou même de « fige » pour essayer de protéger la relation et de se protéger elle-même contre des émotions difficiles et inconfortables. Plus la personne en poursuite va de l'avant, plus la personne en retrait s'éloigne, en donnant parfois des réponses évasives, ce qui ne fait qu'alimenter la personne en poursuite. Et c'est ainsi que la valse démarre. C'est pourquoi le symbole de l'infinité est souvent utilisé pour illustrer les « danses » courantes qui rattrapent les couples. Personne n'est à blâmer. Ce qui se passe dépasse chacun d'entre eux.



Source Pour une revue académique, voir Johnson, S. M. (2009, 3e édition), mais pour des documents plus accessibles au grand public, voir Hold Me Tight et Love Sense, deux livres du Dr Johnson, voir la section ressources.

BILAN ET STRATÉGIES INTERPERSONNELS

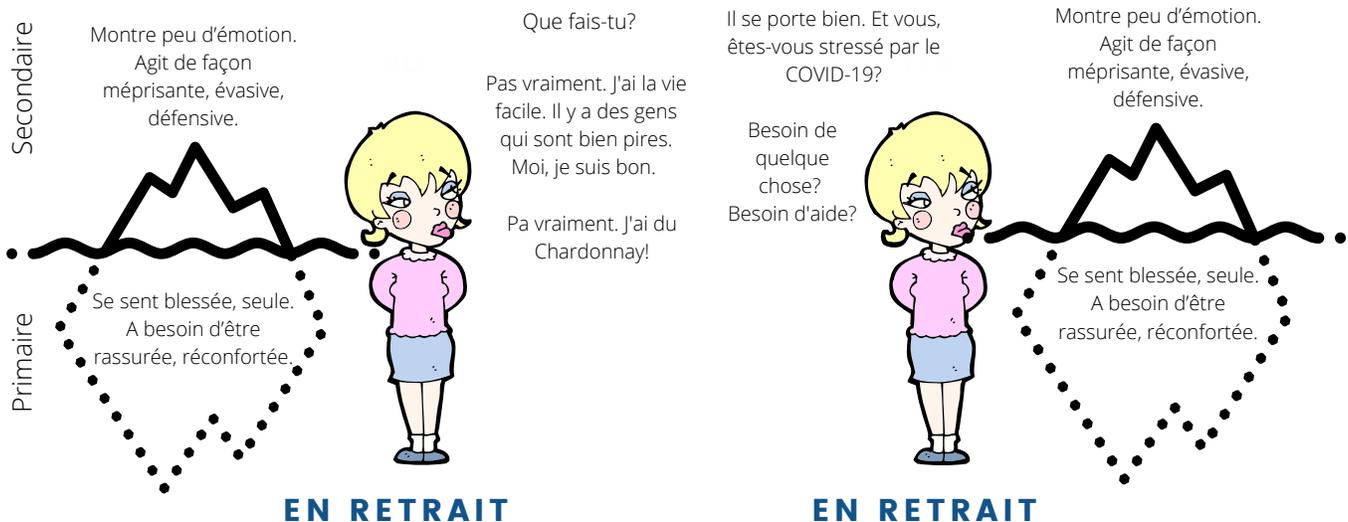


L'IMPORTANCE DES RELATIONS

NAVIGUER AU TRAVERS DES PIÈGES RELATIONNELS

LA DANSE RETRAIT-RETRAIT

Dans cette dyade, il y a deux personnes en retrait. Elles ont très peu de conflits, mais ont du mal à laisser entrer l'autre. Elles préfèrent éviter les conversations difficiles. Les deux veulent se protéger tout en protégeant la relation, mais évitent d'approfondir les émotions primaires, car elles sont perçues comme dangereuses ou inutiles. En apparence, tout semble bien aller, mais dans le fond, les deux se sentent souvent seules, anxieuses et insatisfaites.



LA DANSE POURSUITE-POURSUITE

Dans cette dyade, il y a deux personnes en poursuite. Contrairement à la relation retrait-retrait, leur interaction en périodes de détresse peut être volatile et dégénérer rapidement. Cette danse ne sera pas illustrée, mais vous voyez où je veux en venir. Les deux personnes sont accusatrices, critiques et dures l'une envers l'autre, il y a peu de sécurité émotionnelle et elles doivent être « sur leurs gardes ».

ATTENTION: Nous dansons différemment avec différentes personnes, mais chose intéressante, tout comme la danse, nous avons tendance à avoir un mouvement favori (un style d'attachement).

BILAN ET STRATÉGIES INTERPERSONNELS



L'IMPORTANCE DES RELATIONS

NAVIGUER AU TRAVERS DES PIÈGES RELATIONNELS

Examinons maintenant comment chaque dyade pourrait communiquer différemment. Du point de vue de l'attachement et de la gestion des émotions, l'accent n'est pas autant sur ce qui doit être dit, mais plutôt « comment et d'où » provient le message. Si vous dites à votre conjoint.e que vous allez bien, mais que votre voix, langage corporel et expression visuelle envoient des signaux que vous êtes fâché.e contre eux, cela ne passera pas inaperçu. Si vous dites à une personne que vous vous souciez d'elle avec une voix monocorde, elle ne vous croira pas. Ce que la Dre Johnson appelle des Conversations « Serre-moi fort » sont des conversations où nous accédons à nos émotions primaires et à nos vulnérabilités et prenons le risque de partager celles-ci à l'autre. À son tour, l'autre est accessible, réceptif et engagé.

Quand j'ai l'impression que mes besoins ne sont pas sur votre radar, je ne me sens pas important pour vous.

Je le prends au sérieux. C'est juste que lorsque vous commencez à être critique au moment où j'entre dans la maison, je suis sur la défensive.

Je n'aime pas avoir à vous harceler tout le temps. Je veux juste savoir que vous vous en souciez, que ce que je pense compte et que vous prenez cela au sérieux.

D'accord, je vais essayer. Mais sérieusement, nous avons besoin de papier toilette.

J'ai besoin de sentir que tu me fais confiance pour assurer ta sécurité et celle de notre famille.

Ne se sent pas important, seul, blessé, triste, inquiet
Besoin d'être rassuré, de confort

Se sent incompétente, jamais assez bonne.
A besoin d'être rassurée et reconfortée

EN POURSUITE

EN RETRAIT

Que fais-tu?

Je commence à m'inquiéter du manque d'organisation de l'hôpital. Je suis tendue.

Je comprends. Je m'inquiète aussi pour ça. Ça doit être dur pour vous. Je peux faire quelque chose pour vous aider ?

Pour l'instant, je veux juste que tu viennes regarder la télévision, avec moi et faire des câlins.

Effrayée blessée, seule.
A besoin d'être rassurée, reconfortée

Effrayée blessée, seule.
A besoin d'être rassurée, reconfortée

Bien sûr. Mais s'il te plaît, ne me laisse pas dans l'ignorance. Quand je sais où tu en es et ce que tu attends de moi, c'est plus facile.

Ça a l'air bien. Tu as toujours le Chardonnay?

EN RETRAIT

EN RETRAIT

BILAN ET STRATÉGIES INTERPERSONNELS



L'IMPORTANCE DES RELATIONS NAVIGUER AU TRAVERS DES PIÈGES RELATIONNELS

- **Vous ne voulez peut-être pas avoir le même niveau de vulnérabilité avec tout le monde**
 - C'est vrai, votre patron n'a peut-être pas besoin de connaître vos peurs et peines les plus profondes. Le contexte et la nature de la relation comptent et influenceront ce que vous voulez partager et à quel moment; À d'autres moments, vous pouvez percevoir que la personne, même si c'est un parent ou un ami proche, n'est pas en mesure de vous accueillir avec attention et compassion. En pareils cas, vous pouvez consciemment choisir d'établir des limites, de vous abstenir de discuter de certains sujets ou de certaines émotions avec ces personnes. Vous pouvez choisir de ne pas répondre au téléphone ou d'organiser une réunion virtuelle. Donnez-vous la permission de le faire.
- **Le choix du moment est important**
 - Si vous êtes stressé ou si l'autre personne semble dépassée, ce n'est peut-être pas le moment de se lancer dans des conversations plus vulnérables. Attendez que le moment soit propice (mais n'employez pas cela comme excuse pour NE JAMAIS essayer);
 - Il peut être important de donner aux autres un préavis que vous tentez d'afficher plus de vulnérabilité. Si vous n'avez jamais parlé aux autres de vos émotions et qu'un jour, vous entrez dans la cuisine et commencez à vous vider le cœur à votre conjoint.e, sa réaction sera peut-être celle d'un « chevreuil aveuglé par les phares » d'une voiture au lieu d'une réaction réconfortante.
- **Commencez lentement et apportez des changements progressifs**
 - Nous vivons une pandémie. Apprivoiser votre vulnérabilité est une tâche d'envergure et, par conséquent, faire preuve de patience et de souplesse est crucial. Commencez lentement, peut-être juste en parlant aux autres de votre besoin de soutien.
 - Essayez d'accepter l'aide des autres. Au lieu de percevoir l'aide offerte comme un fardeau pour ceux qui l'offrent, envisagez plutôt qu'en laissant les autres vous aider, vous les aidez eux-mêmes (ils se sentent utiles et importants à vos yeux, ce qui est crucial pour les aider à composer avec la pandémie). C'est pourquoi, chaque soir, je laisse mon mari faire la vaisselle, c'est le cadeau que je lui offre. Ça fait plaisir, chéri!

AUTO-RÉFLECTION (RELATIONS)

Après avoir lu la dernière section, vous voudrez peut-être consacrer du temps à réfléchir à la façon dont l'information présentée s'applique à vous.

A. QUE FAITES-VOUS DÉJÀ DE BIEN ?

B. QUE POURRIEZ-VOUS METTRE EN APPLICATION ?

- Est-ce que j'envoie des signaux clairs aux personnes importantes dans ma vie?
- Y a-t-il quelque chose que je n'ai pas partagé avec quelqu'un qui pourrait être avantageux de partager? Avec qui, le cas échéant?
- Y a-t-il quelqu'un dans mon entourage avec qui je devrais fixer plus de limites (même si elles ne sont que temporaires)?
- Est-ce que je fais un effort pour établir des liens avec les autres au travail et à la maison ?



AUTRES FACTEURS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION



AUTRES CONSIDÉRATIONS

Il semble évident maintenant que j'ai menti. Il ne s'agit pas d'un bref cahier, puisque je le considère maintenant plutôt comme une description rapide de PLUSIEURS stratégies. Je me suis peut-être laissée prendre par mon perfectionnisme ou encore je voulais seulement éviter de préparer ma déclaration d'impôts, mais je me suis surtout sentie obligée de mettre au premier plan, en un seul document, les travaux d'autres personnes que j'ai trouvés utiles pour aider les professionnels de la santé à composer avec la pandémie de COVID-19 qui sévit présentement.

J'espère que vous trouverez ce cahier utile ou, à tout le moins, divertissant. J'espère que vous trouverez quelques « mines d'or » et prendrez le temps de les assimiler. Soyez ludique et faites preuve de souplesse envers vous-même. Si vous trouvez que certains exercices ne sont pas utiles ou qu'ils sont trop exigeants ou lourds pour vous en ce moment, donnez-vous la permission de vous abstenir de les faire. Adoptez une approche graduelle, mais régulière. Il s'agit d'un marathon et non pas d'un sprint.

Si vous trouvez, toutefois, que le présent cahier a mis en relief des aspects de vous qui nécessitent un soutien additionnel, n'hésitez pas à consulter un ou une psychologue, un autre professionnel de la santé mentale ou votre fournisseur de soins de santé primaires. C'est tout à fait acceptable de recevoir des soins, même pour les soignants.

Vous tous avez mon admiration et ma sincère gratitude.

RESSOURCES UTILES

Cette liste n'est pas exhaustive. J'essaie de vous offrir un aperçu de ressources plus complètes sur des sujets particuliers abordés dans le présent cahier. Je mets l'accent sur des ressources gratuites et facilement accessibles.

Comme ce cahier, ces ressources ne devraient pas être considérées comme l'équivalent de services psychologiques adaptés.

Elles sont destinées à vous offrir de l'aide et je vous invite toujours à demander de l'aide professionnelle si le besoin se fait sentir

RESSOURCES PARTICULIÈRES INTÉRESSANTES DESTINÉES AUX PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

La Dre Anita Gupta a créé une rubrique de renseignements rapides à l'intention des travailleurs et travailleuses de la santé de première ligne pour le compte de la Société canadienne de psychologie (SCP) intitulée *Emotional and Psychological Challenges Faced by Frontline Health Care Providers During the COVID-19 Pandemic* (2020). Consultez ce lien pour plus d'informations :

<https://cpa.ca/fr/psychology-works-fact-sheet-emotional-and-psychological-challenges-faced-by-frontline-health-care-providers-during-the-covid-19-pandemic/>

Autres ressources :

Health Care Toolbox from the Children's Hospital of Philadelphia (2020) propose une série d'outils intéressants à l'intention des enfants, familles et travailleurs de la santé. Consultez ce lien pour plus d'informations :

<https://healthcaretoolbox.org/tools-and-resources/14-health-care-toolbox/tools-and-resources/599-covid19-resources-for-healthcare-staff.html>

L'Oxford Centre for Anxiety Disorders and Trauma a élaboré le document d'orientation suivant à l'intention des travailleurs de la santé des premières lignes : *Evidenced-based Tools to Support your Health and Well-being* (2020). Consultez ce lien pour plus d'informations : <https://oxcadatresources.com/wp-content/uploads/2020/04/Working-with-frontline-staff-v2Apr2020.pdf>.

Williams R, Murray E, Neal A et Kemp V. (2020). *Top ten messages for supporting healthcare staff during the COVID-10 Pandemic: A discussion document*. Consultez ce lien pour plus d'informations :

https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/about-us/covid-19/top-ten-messages-williams-et-al.pdf?sfvrsn=990e3861_0.

RESSOURCES UTILES

CAHIERS OU RESSOURCES QUI COUVRENT DIFFÉRENTES STRATÉGIES POUR COMPOSER AVEC LA PANDÉMIE DE COVID-19

La Dre Sachiko Nagasawa, une psychologue établie à Ottawa, a élaboré un formidable cahier comportant des stratégies de gestion des émotions et des techniques de tolérance à l'incertitude, ainsi que des techniques visant à renforcer la pleine conscience et l'auto-compassion (2020). Ce cahier est disponible gratuitement sur son site Web ou à l'adresse suivante en anglais et en français :

<https://www.baypsychology.ca/workshops>

Le groupe Psychology Tools a élaboré un cahier comportant des stratégies utiles pour gérer vos inquiétudes et tolérer l'incertitude qui est également disponible gratuitement à l'adresse suivante :

Version anglaise : https://www.psychologytools.com/assets/covid-19/guide_to_living_with_worry_and_anxiety_amidst_global_uncertainty_en-us.pdf

Version française : https://www.psychologytools.com/assets/covid-19/guide_to_living_with_worry_and_anxiety_amidst_global_uncertainty_fr.pdf

Le Centre for Clinical Interventions a un excellent site Web et des cahiers portant sur divers sujets (la gestion de l'anxiété et du stress, la tolérance à la détresse, l'affirmation de soi et le sommeil) offerts gratuitement. Consultez l'adresse suivante pour obtenir la liste complète : <https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself>.

RESSOURCES UTILES

SOMMEIL

L'organisme Sleep Foundation a un excellent site Web à l'adresse suivante :

<https://www.sleepfoundation.org/articles/healthy-sleep-tips>

Brochure

La brochure du Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal reprend les grandes lignes du livre de Charles Morin (vaincre les ennemis du sommeil). Elle s'intitule : Comment obtenir une bonne nuit de sommeil sans médicament.

http://www.criugm.qc.ca/fichier/pdf/Brochure_sommeil.pdf

Livres

Vaincre les ennemis du sommeil, par le Dr Charles M. Morin.

Sink into Sleep: A Step-by-Step Workbook for Reversing Insomnia, par la Dre Judith Davidson.

RESPIRATION ET RELAXATION

Voici des liens vers des guides étape par étape de relaxation progressive musculaire :

<https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/uz2225>

<https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-do-progressive-muscle-relaxation/>

Voici des liens vers des exercices de respiration aux fins de relaxation :

<https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/uz2225>

<https://www.drweil.com/videos-features/videos/breathing-exercises-4-7-8-breath/>

Pour voir les étapes de la respiration par le diaphragme et relaxation musculaire progressive en français, consultez :

<https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/textes-et-outils/stress-et-anxiete-scolaire/la-relaxation/>

Pour balados en français sur relaxation et méditation :

<https://www.passeportsante.net/fr/audiovideobalado/balado.aspx>

PERFECTIONNISME, HONTE ET RÉSILIENCE

<https://brenebrown.com/>

Vous pouvez également regarder son émission spéciale sur Netflix : *The Call to Courage*. Je recommande fortement n'importe lequel de ses livres. Voir le *Centre for Clinical Intervention* pour obtenir un cahier sur le perfectionnisme :

<https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Perfectionism>

RESSOURCES UTILES

PLEINE CONSCIENCE, AUTO-COMPASSION ET ACCEPTATION RADICALE

Ressources gratuites sur la pleine conscience :

<http://www.freemindfulness.org/download>

Site Web du Dr John Kabat-Zinn :

<https://www.mindfulnesscds.com/>

Site Web de la Dre Tara Brach :

<https://www.tarabrach.com/>

Site Web de la Dre Kristin Neff :

<https://self-compassion.org/>

Des stratégies d'acceptation et d'engagement se trouvent ici :

https://contextualscience.org/resources_for_the_public

Pour des ressources gratuites en français sur la pleine conscience et les stratégies d'acceptation et d'engagement, consultez :

<https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/pleine-conscience/>

Livre en français sur l'auto-compassion et la pleine conscience :

- *S'aimer : comment se réconcilier avec soi-même*, de Kristin Neff
- *L'autocompassion*, de Christopher Germer
- *Le pouvoir des petits riens, 52 exercices quotidiens pour changer sa vie*, de Rick Hanson

RELATIONS

Livres

- *Hold Me Tight*, par la Dre Sue Johnson
- *Love Sense*, par la Dre Sue Johnson (Traduction française est *Serre-moi fort*).
- *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*, par le Dr John Gottman et Nan Silver.
- *An Emotionally-Focused Workbook for Couples: The Two of Us*, par Veronica Kallos, Lily et Jennifer Fitzgerald.

Programme en ligne

La Dre Sue Johnson a un programme Hold Me Tight en ligne que vous trouverez ici :

<https://holdmetightonline.com/>

Des frais s'appliquent, mais offert à un tarif réduit durant la pandémie.

RÉFÉRENCES

Brach, T. (2003). *Radical Acceptance: Embracing Your Life With the Heart of a Buddha*. New York: Bantam Dell.

Boivin, I. & Marchand, A. (1996). Le perfectionnisme et les troubles anxieux. *Revue Québécoise de Psychologie*, 17 (1), 125-154.

Brown, B. (2018). *Dare to lead: Brave work, though conversations and whole hearts*. New York: Random House.

Coan, J. A. & Sbarra, D. A. (2015). Social baseline theory: The social regulation of risk and effort. *Current Opinion in Psychology*, 1, 87-91. doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.02.

Dugas, M. & Ngô, T. L. & coll. (2018). *Guide de pratique pour le diagnostic et le traitement cognitivo-comportemental du trouble anxiété généralisée*. Éditeur Jean Goulet: tccmontreal. Retrieved from : <https://tccmontreal.files.wordpress.com/2018/09/guide-de-pratique-tag-isbn-2018.pdf>.

Earley, J. (2012). *Self-therapy: A step-by-step guide to creating wholeness and healing your Inner child using IFS: A new, cutting-edge psychotherapy* (2nd Ed.). Larkspur: Pattern System Books.

Elliott, R., Watson, J. C., Glodman, R. N., Greenberg, L. S. (2004). *Learning emotion-focused therapy: The process-experiential approach to change*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10725-000>.

Fursland, A., Raykos, B. and Steele, A. (2009). *Perfectionism in Perspective*. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions. Retrieved from <https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Perfectionism>.

Gupta, A. (2020, April 8). *Psychological care of frontline health care providers during the COVID-19 pandemic: Issues to consider* [Webinar]. CPA Webinar. <https://cpa.ca/cpa-webinar-psychological-care-of-frontline-health-care-providers-during-the-covid-19-pandemic-issues-to-consider/>

RÉFÉRENCES

Gupta, A. (2020). CPA “psychology works” fact sheet: Emotional and psychological challenges faced by frontline health care providers during the COVID-19 Pandemic. Préparé pour le Canadian Psychological Association. Consulté sur https://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/PW_COVID-19_FrontLineHealthCareProviders.pdf.

Highfield, J. (2020). Advice for sustaining staff-wellbeing in critical care during and beyond COVID-19. [Practitionerhealth.nhs.uk](https://www.practitionerhealth.nhs.uk/media/content/files/Sustaining%20wellbeing%20COVID19.pdf). Consulté le 10 avril, 2020 sur : <https://www.practitionerhealth.nhs.uk/media/content/files/Sustaining%20wellbeing%20COVID19.pdf>.

Johnson, S. M. (2019). Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families. New York: Guilford Press.

Johnson, S. M. (2019, 3rd E.). The practice of emotionally focused Couple therapy: Creating connection. New York: Brunner-Routledge.

McCann, C. M., Beddoe, E., McCormick, K., Huggard, P., Kedge, S., Adamson, C., & Huggard, J. (2013). Resilience in the health professions: A review of recent literature. *International Journal of Wellbeing*, 3(1), 60-81. doi:10.5502/ijw.v3i1.4.

Miller, A. R. (2020, April 4). CBT for front-line medical professionals: brief interventions during time of crisis [Webinar]. Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy.

Morin, C., M., & Espie, C. A. (2003). *Insomnia: A clinical guide to assessment and treatment*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Norcross, J. C. & VandenBos, G. R. (2018). *Leaving it at the office: A guide to psychotherapist self-care*. New York: Guilford Press.

Schnall S, Harber K.D., Stefanucci J.K., Proffitt, D.R. (2008). Social support and the perception of geographical slant. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44 (5), 1246-1255.

Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2009). An overview of adult attachment theory. In J. H. Obegi & E. Berant (Eds.), *Attachment theory and research in clinical work with adults* (p. 17-45). The Guilford Press.

Sisley R., Henning M., Hawken S., & Moir F. (2010). A conceptual model of workplace stress: The issue of accumulation and recovery and the health professional. *New Zealand Journal of Employment Relations*, 35(2), 3-15

REMERCIEMENTS

MERCI

Premièrement, je veux remercier les nombreux psychologues dont le travail a rendu possible le présent cahier. Je n'ai rien inventé : j'ai simplement choisi des extraits des meilleurs. Merci, Dre Anita Gupta, Dre Sue Johnson et Dr Michel Dugas pour votre générosité et votre appui.

Je remercie spécialement la Dre Marlene Best, la Dre Natasha Carrero, la Dre Rebecca Halchuck, le Dr Jean Grenier et la Dre Anita Gupta d'avoir révisé le contenu du présent cahier et donné des suggestions.

Merci beaucoup à mes collègues extraordinaires de l'Équipe de Santé Psychologique d'Orléans (Dre Héloïse Drouin, Dre Véronique Franche, Dre Sabrina Fréchette, Dre Monic Gallien, Dre Marie-Pier Leclerc, Dre Patricia Montembeault et Dre Caroline Séguin-Leclair) pour leur appui, leurs commentaires, et pour avoir toléré mes moments d'enthousiasme extrême.

Je dédie le présent cahier à tous mes collègues à l'Hôpital Montfort qui font preuve d'un courage extrême. Un merci spécial à Anik Pitre, ergothérapeute, et Maxine Rodier, travailleuse sociale, s'impose pour leur contribution et leur travail acharné.

À tous les autres superhéros qui obtiennent moins d'attention dans les nouvelles (c.-à-d., les physiothérapeutes, ergothérapeutes, travailleuses et travailleurs sociaux, inhalothérapeutes, pharmaciens, personnel administratif, technologues, techniciens de laboratoire, personnel d'entretien hospitalier et tous les autres), merci.

À ma mère, qui effectue des quarts de travail de 12 heures à l'heure actuelle en tant qu'infirmière en soins de longue durée pour aider durant la pandémie au lieu de profiter du rythme plus lent de la préretraite : tu fais notre fierté!

Enfin, j'aimerais remercier mon mari, Norm. Quand je lui ai dit que j'allais passer plusieurs heures à élaborer un cahier gratuit à un moment où notre famille, comme tellement d'autres, essayait de se stabiliser émotionnellement et financièrement, sa réaction a été : « Fonce, mais n'oublie pas de me mentionner dans la section des remerciements ». Ça, c'est de l'attachement sécurisant à son meilleur! Merci à ma fille de 3 ans Emma. Au beau milieu de cette crise, elle me rappelle toujours de m'émerveiller des choses simples de la vie et de demeurer ludique.

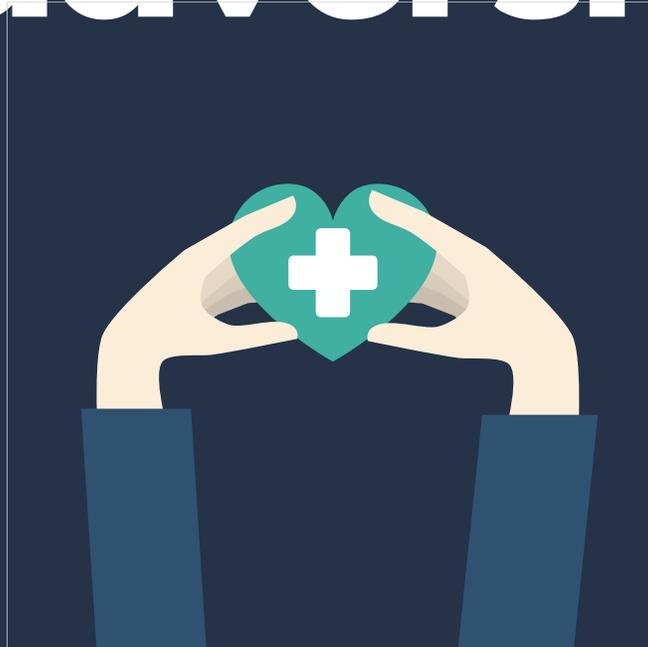
La traduction francophone n'aurait pas été possible sans le travail des Communications de l'Hôpital Montfort, Anik Pitre et mes collègues d'ESPO. Grâce à vous, je vais pouvoir me présenter (virtuellement ou en personne...reste à voir comment évolueront les choses !) aux célébrations de Noël, sans avoir peur d'être reniée par ma famille franco-ontarienne.

Si vous avez des commentaires ou des suggestions concernant le présent cahier, n'hésitez pas à me contacter. Pour toute plainte, veuillez communiquer avec n'importe lequel de mes collègues.

Merci!

Quel que soit votre rôle dans la lutte contre la pandémie de COVID-19, sachez qu'il est important. Vous comptez et nous vous remercions pour votre travail et votre engagement.

**Vous allez y
arriver.
Ensemble face
à l'adversité.**



© Dre Mélanie Joannis, 2020.

“Guide de premiers soins psychologiques pour les travailleurs de la santé de première ligne durant la COVID-19” est titulaire d'une licence en vertu de la [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

PSYCHCOVID19GUIDE4HCW@GMAIL.COM
[HTTPS://BIT.LY/2U3UOW7](https://bit.ly/2u3uow7)