



La COVID-19, Le Stress et Vous



En tant que membre du personnel de sécurité publique (PSP) ou du personnel de la santé (PS), vous continuez à travailler malgré les risques que la pandémie représente pour vous, votre famille et votre communauté. Les blessures liées au stress organisationnel et opérationnel comprennent fatigue de compassion, épuisement professionnel et blessure morale.

Types de Stress



Blessure Morale

Peut survenir lorsque votre profession vous oblige à faire des choix contraires à vos convictions morales ou éthiques et peut entraîner des répercussions psychologiques, sociales et spirituelles.



Fatigue de Compassion

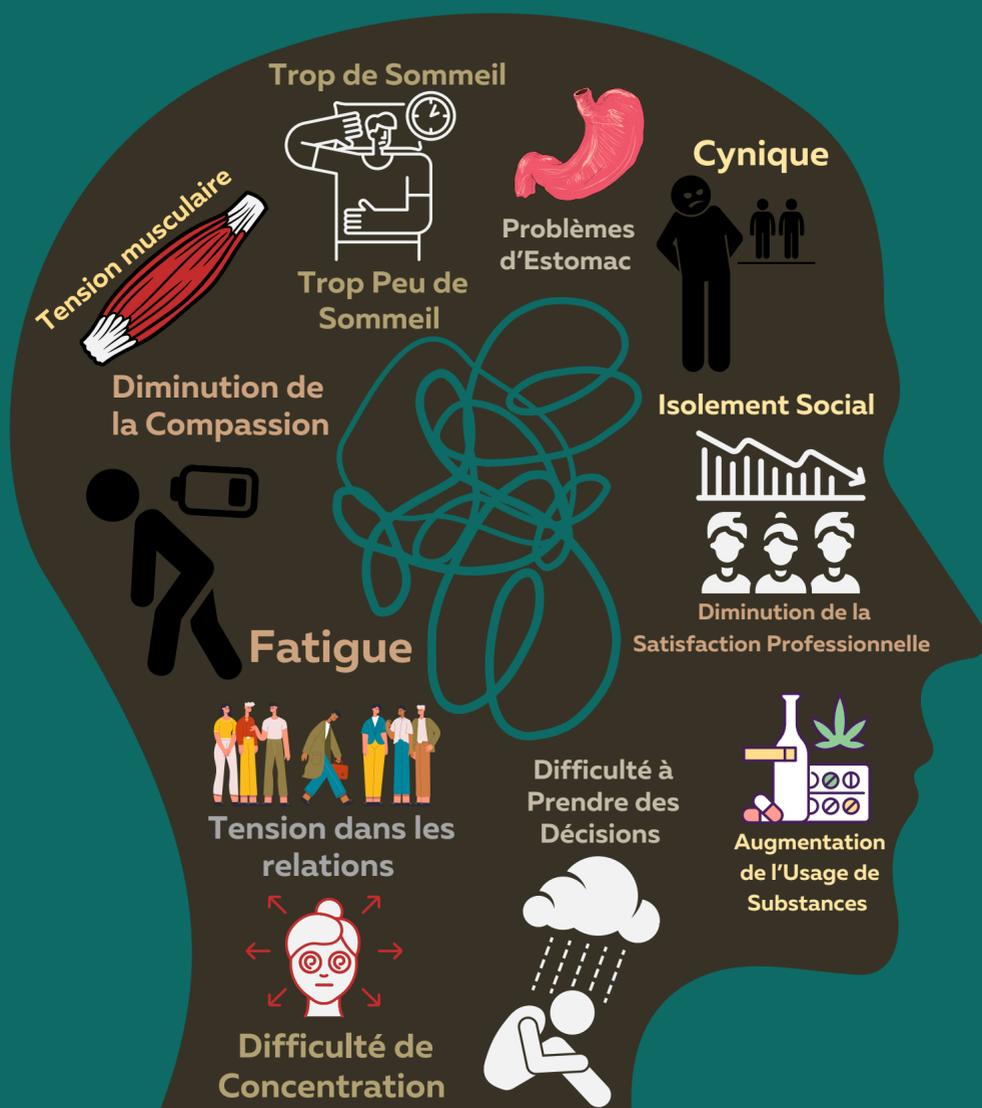
Liée au stress de s'occuper d'autres personnes qui sont en détresse ou qui souffrent.



Épuisement Professionnel

Sentiments d'épuisement et de détachement causés par un stress professionnel et organisationnel continu.

Signes de Stress Chez le Personnel de la Sécurité Publique et des Soins de Santé



Lorsque vous ressentez de telles difficultés, faites le point avec vous-même, vos pairs et vos autres sources de soutiens.

Stratégies Visant à Réduire les Symptômes du Stress Liés au Travail



1 Reconnaître Votre Stress

Reconnaissez les signes et les symptômes du stress. Si vous croyez éprouver l'une des difficultés mentionnées ci-dessus, vous pouvez utiliser un des outils de dépistage anonyme en ligne pour déterminer si vous devriez demander de l'aide supplémentaire.

Accès aux Outils de Dépistage Anonymes



2 Faites Preuve de Gentillesse envers Vous-Même

Faites preuve de compassion et essayez de ne pas vous juger ni de juger votre réaction aux situations liées à la pandémie

3 Établissez des Liens Avec d'Autres Personnes

Verbalisez avec vos coéquipiers ou parlez à vos amis et à votre famille. Vous pouvez également demander l'aide d'un professionnel si vous continuez à vous sentir accablé.



4 Déconnectez

Fermez les médias sociaux. Fixez-vous des limites en prévoyant des moments précis pour consulter les informations, afin de trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

5 Trouvez des Outils qui Vous Aident

Dressez une liste des stratégies d'adaptation mentale et physique qui fonctionnent pour vous et prévoyez du temps pour les utiliser.



6 Concentrez-Vous sur les Éléments que Vous Pouvez Contrôler

Identifiez les facteurs de stress et reconnaissez ceux que vous contrôlez. Apprenez à vous détacher des choses que vous ne pouvez pas contrôler.

7 Optimiser les Repas

Choisissez des aliments sains qui vous revitalisent et vous redonnent de l'énergie!

8 Recherchez des Ressources ADAPTÉES À VOS BESOINS

Familiarisez-vous avec les ressources qui sont conçues spécifiquement pour les travailleurs de la santé, le personnel de la sécurité publique et les membres de leurs familles.

Sources :

- DanSun Photo Art
- Institut canadien de recherche et de traitement en sécurité publique
- Centre de toxicomanie et de santé mentale
- Centre pour le contrôle et la prévention des maladies
- Compassion Fatigue: A Meta-Narrative Review of the Healthcare Literature (Fatigue de compassion – une analyse méthanarrative de la littérature sur les soins de santé)
- Moral Injury and Moral Repair in War Veterans: A Preliminary Model and Intervention Strategy (Blessure morale et réparation morale chez les vétérans de guerre : un modèle préliminaire et une stratégie d'intervention)
- The Compassion Fatigue Workbook par F. Mathieu (Cahier d'exercices sur l'épuisement compassionnel)
- Countering Compassion Fatigue: A Requisite Nursing Agenda (Fatigue de compassion dans la pratique infirmière : une analyse conceptuelle)
- Concept Analysis: Compassion Fatigue and Effects Upon Critical Care Nurses (Analyse du concept : fatigue de compassion et effets sur les infirmières en soins intensifs)
- Countering Compassion Fatigue: A Requisite Nursing Agenda (Combattre l'épuisement compassionnel : un programme de soins infirmiers indispensable)

