



# COVID-19 :

## S'aider soi-même pour mieux aider les autres.

*BROCHURE SOIGNANTS*

Dispositif COVIPSY : dispositif de veille en santé mentale dans le cadre de l'épidémie de COVID-19 pour les Hôpitaux Universitaires de Strasbourg et dans le département du Bas-Rhin.

## Les défis de cette situation de crise

L'épidémie de COVID-19 est une situation sanitaire exceptionnelle et difficile qui peut peser lourd sur les épaules des professionnels de santé à mesure qu'elle se prolonge.

**Être à l'écoute de son ressenti et de ses réactions physiologiques permet de faire face à cette situation sur la durée. Parmi les défis les plus conséquents on retrouve :**



Le risque **d'épuisement et de contamination émotionnelle** au contact des patients et de leurs familles en souffrance.



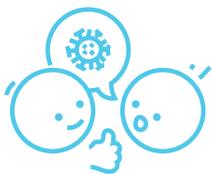
L'anxiété, la peur, la tristesse et la colère sont des réactions humaines qui peuvent se manifester aussi chez les soignants. Elles peuvent provoquer des **modifications du sommeil, de l'appétit, de la concentration, un isolement** ou encore **des crises d'angoisses. Soyez également attentif à votre consommation d'alcool, de tabac ou de médicaments.**



La confrontation à des **questions éthiques et professionnelles** directement **en contradiction avec ses valeurs** est particulièrement éprouvante.



Durant l'augmentation de l'afflux de patients, vous ne restez pas moins parent, grand-parent, compagne-ons, fils ou fille. **L'équilibre entre votre vie personnelle et professionnelle peut devenir difficile à maintenir.**



**S'inquiéter pour ses proches et ses enfants est tout à fait légitime dans cette situation.** Parlez avec vos proches de leurs émotions et des vôtres quant à votre travail, au risque infectieux... Vous favoriserez le dialogue et l'apaisement.

Si vous souhaitez davantage de conseils pour communiquer avec vos enfants, **retrouvez notre Brochure parent.** Si vous souhaitez pour vous ou vos proches des idées pour gérer le confinement, **retrouvez notre Brochure confinement.**

## Comment se préserver ?

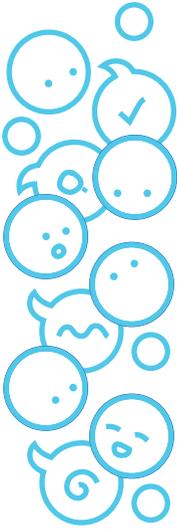
Il existe des stratégies qui peuvent être mises en place afin de faciliter le maintien d'un équilibre personnel et la protection de ses ressources durant cette situation éprouvante :



**Écouter ses besoins essentiels:**  
s'assurer de manger à tous les repas, protéger son sommeil, pratiquer des exercices physiques sont autant de gestes barrières contre les souffrances psychologiques.



**Ecouter son ressenti:**  
Se poser la question « comment je me sens, là, maintenant » plusieurs fois par jour. Il est facile de s'oublier en temps de crise, c'est en réalité contreproductif.



### **Renforcer la communication:**

Le travail en équipe est une ressource importante. S'appuyer sur le soutien de ses collègues ou solliciter son équipe dans les moments de doutes ou de tension permet de ne pas les traverser seul. Verbaliser son ressenti, même s'il s'agit de simplement signifier à quelqu'un qu'on va mal sans en dire plus, peut faire toute la différence.

### **Prêter attention aux autres:**

Tous les conseils précédents peuvent s'appliquer à vous-même et à votre entourage. Vous ferez preuve de bienveillance envers vos collègues en leur rappelant ces gestes simples.



### **Faire des pauses:**

profiter de moments courts pour se ressourcer (boisson chaude, musique, micro-sieste, relaxation, méditation, etc.). Il n'est possible de prendre soin des autres que si on veille à prendre soin de soi-même, en s'accordant des moments de repos indispensables.



### **Surveiller sa colère:**

C'est une émotion saine et souvent nécessaire lorsqu'elle est bien utilisée. En situation de haute tension il est ainsi important de ne pas y céder, en identifiant son accumulation et en agissant au plus vite. Rechercher des solutions productives, en verbalisant ses observations, ses sentiments et ses besoins sera toujours plus efficace et vous évitera de souffrir des effets néfastes d'une émotion explosive.



### **Surveiller sa culpabilité:**

Se sentir coupable de ne pas pouvoir faire plus lorsqu'on est soignant est une réaction possible du fait de vos valeurs professionnelles. Il est nécessaire de rester réaliste sur ses exigences envers soi-même, vous restez humains. Les reproches extérieurs formulés parfois sous le coup de la tension peuvent être déstabilisants : écoutez votre ressenti sans vous laisser submerger.



### **Pratiquer des stratégies d'apaisement actives:**

Les exercices de respiration abdominale, de relaxation musculaire, et la méditation ont fait leurs preuves dans la réduction du stress. Vous pouvez utiliser ces méthodes.



### **S'informer auprès de sources fiables et à jour:**

Privilégiez les informations officielles et évitez leur surconsommation qui peut être source de stress (faire un point quotidien sur l'information à une heure dédiée plutôt que la consulter souvent et à toute heure). Profitez de l'humour collectif partagé sur les réseaux sociaux.



### **Assurer une vraie déconnexion:**

Dans la mesure du possible et pour pouvoir pleinement recharger vos batteries, gardez vous aussi des moments de famille et d'intimité qui sont détachés de vos préoccupations professionnelles.



### **Renforcer ses liens:**

Plus que jamais les personnes importantes dans votre vie personnelle et professionnelle sont des appuis. Pensez à leur exprimer vos besoins et votre gratitude.



### **Accueillir la reconnaissance:**

les actions citoyennes qui se multiplient en France pour vous exprimer de la gratitude sont un rappel quotidien qu'une grande fierté est à tirer de de l'importance de votre travail. Profitez-en.

Et pour aller plus loin :

**Méditation et relaxation** : *Petit Bambou, 7mind, Headspace.*

**Cohérence cardiaque** : *Respirelax, HeartRate+*

<http://sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/avec-le-ministere-des-sports-faire-du-sport-chez-soi-c-est-facile>

Si toutefois vous présentez des signes inhabituels et persistants tels qu'un sommeil perturbé, des craintes récurrentes (maladie, mort...), de la colère, une difficulté à s'éloigner de vous..., vous pouvez prendre contact avec un professionnel de santé (psychologue, pédopsychiatre, ou médecin généraliste) en libéral ou à l'hôpital.

Une question, une écoute ? Contactez-nous :

- pour le personnel des Hopitaux Universitaires

**03 88 11 51 50 (15 150)**

et sur   **covipsyhus**

- pour les soignants du Bas-Rhin (hors HUS)

**03 88 11 68 20**

Rédigé par l'équipe CoviPsy, sous la coordination du Pr Pierre Vidailhet et du Dr Dominique Mastelli.

CoviPsy est un dispositif mis en place par:



Graphisme: Thomas HUARD pour la Maison des adolescents de Strasbourg