

# Coronavirus (COVID-19)

Version du 30 avril 2020



## Quand ça ne va pas si bien que ça

### Petit guide à l'intention des coordinations et des directions des organismes communautaires

« Une pandémie est une situation exceptionnelle que la majeure partie de la population québécoise n'a jamais connue. Elle affectera les personnes non seulement sur le plan de leur intégrité physique, mais aussi dans leur dimension psychosociale<sup>1</sup>. »

- ❖ Il est donc probable qu'à un moment ou un autre vos employés vivent des perturbations psychologiques en lien avec la pandémie.
- ❖ Il est aussi possible que la détresse psychologique se manifeste après la pandémie.

#### Détresse psychologique :

« La détresse psychologique n'est a priori ni anormale ni mésadaptée<sup>1</sup>. »

L'intensité de la détresse de chaque personne est intimement liée à trois facteurs<sup>2</sup> :

1. Sa tolérance face au stress et à l'incertitude;
2. Sa perception de la menace;
3. Sa perception de son soutien social.

« Certains facteurs liés à des caractéristiques personnelles et familiales, à des lieux de travail particuliers ou à des conditions organisationnelles, peuvent aggraver la détresse psychologique ou l'état de santé mentale<sup>2</sup>. »

<sup>1</sup> Évaluer la détresse psychologique en temps de pandémie CHUM - 31 mars 2020

<sup>2</sup> COVID-19 et la détresse psychologique et la santé mentale du personnel du réseau de la santé et des services sociaux dans le contexte de l'actuelle pandémie. Québec, Qc : INESSS; 2020. 16 p.

## En tant que gestionnaire, que puis-je faire?

La littérature souligne l'importance du soutien organisationnel pour diminuer les effets de la pandémie et du confinement sur la santé mentale du personnel.

### Comme responsable de l'organisme vous pouvez :

- « Offrir des moments de contact régulier pour discuter des décisions prises et vérifier l'état santé du personnel.
- Être, dans la mesure du possible, proactif vis-à-vis des inquiétudes du personnel et dans les mesures à mettre en place.
- Reconnaître les signes d'épuisement professionnel et de détresse manifestés par le personnel.
- Encourager le personnel à parler de leurs vulnérabilités, limites ou problèmes psychologiques sans craindre d'être blâmé<sup>3</sup> ».
- Inciter vos employés à partager leurs trucs et astuces pour se sentir mieux.
- Installer un système de vigie où on se surveille avec bienveillance (soi-même ainsi que nos collègues) et où on se permet de se refléter nos observations et préoccupations.
- Donner de la rétroaction positive sur l'engagement et les actions des membres de votre équipe.

*«Ce dont la santé mentale a besoin est plus de lumière du soleil, plus de franchise, plus de conversations ouvertes.»*  
- Glenn Close

### N'hésitez pas :

- À poser des questions ouvertes du style : de quelles façons la situation actuelle affecte-t-elle votre équilibre ? Quelles mesures de soutien notre organisme pourrait-il mettre en place pour mieux te/vous soutenir ?
- À valider régulièrement l'état des troupes en demandant par exemple : sur échelle de 1 à 10. (10, étant, au sommet de ma forme et 1, ça ne va pas du tout), comment te sens-tu aujourd'hui?

### Autres petits trucs pour faire une différence dans l'humeur de vos troupes :

- Installer une routine en organisant des moments rassembleurs ex; pause animée, petit work-out, faire venir du resto, exercice de respirations, écouter un numéro d'humour sur YouTube, etc.
- Restreindre, en groupe, les sujets de discussion liés à la pandémie.
- Rappeler l'importance de prendre soin de soi et insister sur les saines habitudes de vie (sommeil, exercice et alimentation).
- Offrir des formations et webinaires sur des stratégies de gestion du stress ou de l'anxiété.

### Si vous êtes préoccupés par l'état psychologique des membres de votre équipe :

- Discutez-en franchement avec l'employé en question
- Normalisez les appréhensions et les craintes, rassurez-le, soyez à l'écoute, permettez-lui de verbaliser ce qu'il vit.
- Si suite à la discussion vous êtes encore inquiet, insistez pour que la personne discute de son état psychologique avec son médecin de famille.

<sup>3</sup> COVID-19 et la détresse psychologique et la santé mentale du personnel du réseau de la santé et des services sociaux dans le contexte de l'actuelle pandémie. Québec, Qc : INESSS; 2020. 16 p.

## Et vous, comme responsable ?

- N'oubliez pas que vous êtes aussi affecté par la pandémie alors prenez aussi soin de vous! Avez-vous accès à de la supervision ? Du mentorat ?
- N'hésitez pas, vous non plus, à aller chercher du soutien si vous en ressentez le besoin. Par exemple, participer au webinaire pour les coordonnateurs « Ensemble soutenons-nous » offert par la TROCL tous les mardis.

## Des ressources pour vous et votre équipe :

- Ligne de soutien psychosocial pour les employés des organismes communautaires, partenaires du CISSS de Lanaudière : 450-839-3768 (veuillez noter que ce numéro de téléphone est confidentiel et ne doit pas être donné à la clientèle).
- Le 811, option 2 pour le volet psychosocial
- Aller mieux en contexte de pandémie (COVID-19) : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/aller-mieux-en-contexte-de-pandemie-covid-19/>
- Le gouvernement du Canada a mis en ligne un site, qui permet d'auto évaluer son humeur et, selon le résultat de l'évaluation, référer vers des ateliers en ligne d'acquisition de compétence : <https://ca.portal.gs/?lang=fr-ca>
- L'association canadienne pour la santé mentale offre également un outil d'évaluation en ligne : <https://cmha.ca/fr/evaluateur-de-sante-mentale>
- Le centre d'étude sur le stress humain : <https://www.stresshumain.ca/>
- Le site de la direction de la santé publique de Montérégie (section pour les ressources humaines) : <http://extranet.santemonteregie.qc.ca/sante-publique/maladies-infectieuses/covid-organismes-communautaires.fr.html>

## Références :

Bergeron, Nicolas, md. Évaluer la détresse psychologique en temps de pandémie. CHUM. 31 mars 2020.

Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS). COVID-19 et la détresse psychologique et la santé mentale du personnel du réseau de la santé et des services sociaux dans le contexte de l'actuelle pandémie. Québec, Qc : INESSS; 2020. 16 p.

Ce document a été produit par la Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière.