

Fiche d'information **H1N1** sur le

Mise à jour : Le 3 novembre 2009

Conseils pour la gestion du stress durant une pandémie – Travailleurs de la santé

Il peut être très stressant d'avoir affaire à des membres de votre famille, à des patients et à des collègues durant une pandémie de grippe. Vous vous souciez peut-être de votre santé et de celle de vos êtres chers tout en voulant assurer les meilleurs soins possible à vos patients. L'inquiétude, la peur, l'anxiété et le souci liés à l'avenir sont des réactions courantes et normales dans ce genre de situation.

Vous remarquerez peut-être les points suivants pendant que vous traversez cette période probablement turbulente :

- La peur que vous ou vos proches tomberez malades.
- Des changements dans vos habitudes de sommeil et dans votre appétit.
- Une sensation de frustration, de fatigue, d'agitation et de détresse.
- L'impossibilité d'être avec votre famille aussi souvent que vous le voulez à cause des contraintes croissantes au travail.
- Vous vous intéressez moins à vos activités quotidiennes.
- Vous êtes plus irritable et impatient.
- Vous êtes dérangé par les bouleversements importants au travail.

Il n'y a pas de moyen unique de soulager tout votre stress, mais si vous mettez en pratique certaines des suggestions suivantes, vous pourriez être mieux en mesure de composer avec le stress croissant et de vous rétablir une fois que la situation se sera réglée :

- Dormez beaucoup et soyez actif physiquement.
- Buvez beaucoup d'eau pour rester bien hydraté.
- Faites une pause durant votre journée de travail (p. ex., à l'heure du midi) en allant marcher un peu.
- Prenez le temps de causer avec vos collègues, faites de l'humour et parlez de choses qui n'ont rien à voir avec le travail.
- Mettez sur pied un groupe de pairs pour donner et recevoir du soutien.
- Créez un équilibre entre la famille, le travail, les rapports avec les autres, la détente et le repos.
- Si vous en avez la possibilité, faites une pause de trois minutes pour surveiller votre respiration et permettre à votre esprit de se ressaisir.
- Lorsque vous arrivez à la maison à la fin de votre journée et avant d'entrer dans la maison, prenez un moment pour bien saisir que vous êtes de retour à la maison et avec votre famille.
- Félicitez-vous du travail que vous avez fait durant la journée ou durant votre quart de travail.
- Tenez-vous au courant des derniers développements concernant la grippe H1N1.

Au besoin, demandez l'aide d'un professionnel. Pour de l'aide quand il s'agit de problèmes de santé mentale, communiquez avec le programme de santé mentale de la régie de la santé de votre région ou avec votre centre de santé si vous vivez dans une communauté autochtone.

