

Trucs et astuces pour les personnes mobilisées dans la lutte contre la Covid-19

Cette fiche s'adresse aux personnes mobilisées dans la lutte contre la Covid-19 et propose des conseils favorisant le bien-être en situation d'épidémie.

Reconnaître et accepter que la situation peut-être difficile par moment parce que :

- la situation est exceptionnelle, unique et inconnue ;
- ce n'est pas une situation vécue tous les jours ;
- il est normal de ne pas disposer de toutes les clés et réflexes parfaitement adaptés ;
- il est normal et naturel de ressentir du stress, de l'anxiété et de la tristesse pendant et après une situation stressante.



Et également parce que :

- les responsabilités sont souvent très nombreuses ;
- les consignes peuvent rapidement changer ;
- la situation peut rapidement évoluer ;
- nous sommes témoins de la souffrance ;
- le management et la communication sont aussi des aspects qui sont en adaptation constante et peuvent entraîner de la confusion par moment ;
- les acteurs, rôles et responsabilités, les paramètres d'intervention pour soi, les collègues et les divers acteurs ne sont pas parfaitement maîtrisés et évoluent rapidement.

Prendre soin de soi au niveau physique et psychologique pendant cette période de tension vous aidera à préserver votre santé, à avoir des pensées plus fluides, à prendre de meilleures décisions pour vous protéger vous et vos proches.

L'utilisation de stratégies qui ont déjà fonctionné par le passé pour vous en situation de stress, peut vous être bénéfique. Faites-en une liste, cela vous aidera à les avoir en tête et à plus facilement à les utiliser de nouveau.

Restez en contact avec vos proches par téléphone, internet, messagerie instantanée, textos... Privilégiez, aussi souvent que vous le pouvez, les moyens électroniques en temps réel pour communiquer avec eux. Cela permet de rester connecté avec votre réseau de soutien et il est plus facile de solliciter ces personnes si besoin.

Il existe de multiples manières d'être soutenu. Faites le point sur les personnes qui peuvent vous apporter du soutien, sous différentes formes :

- Qui est la personne qui m'écoute sans jugement ?
- Qui est la personne qui me fait rire facilement ?
- Qui est la personne qui me donne de bons conseils ?
- Qui est la personne qui m'aide à faire des tâches difficiles ?
- Qui est la personne qui m'encourage et croit en moi ?
- Qui m'aide lorsque j'ai beaucoup de choses à faire ?
- Qui, qui, qui ... ?

Privilégiez également le soutien entre collègues. N'hésitez pas à demander aux autres comment ils vont et à leur parler de ce qui vous tracasse.

Trucs et astuces pour les personnes mobilisées dans la lutte contre la Covid-19

Prendre soin de soi en période de confinement

Essayez de vous faire une routine, même dans ce contexte particulier, de maintenir des temps de détente, d'horaires de sommeil, des moments consacrés à des activités de détente et de plaisir,

Pratiquez une activité physique, cela permet d'éliminer les tensions.

Favorisez une alimentation saine, cela aide au bon fonctionnement du corps et de l'esprit, au sommeil réparateur, à renouveler son énergie, à conserver une meilleure concentration et mémoire.

Tenez-vous au courant de l'évolution de la situation en privilégiant les sources fiables et officielles.

Limitez votre surexposition aux médias et aux réseaux sociaux afin de pouvoir prendre une peu de distance avec la pandémie et éviter que la surexposition devienne anxiogène.

Assurez-vous d'être physiquement et émotionnellement en capacité d'aider les autres. Il est possible que vous ou votre famille soyez personnellement touchés par la situation sanitaire. Faites le point avec votre supérieur. Demandez du soutien si besoin.

Évitez d'augmenter votre consommation d'alcool, de café, de nicotine et la prise de médicaments sans ordonnance. Ces moyens pouvant être qualifiés « de faux amis » peuvent masquer votre état réel et le besoin de mettre en pratique des stratégies bénéfiques, pérennes et préventive de votre santé globale,

Repérer les différentes techniques de lutte contre le stress qui vous ont été utiles par le passé. Elles peuvent vous servir encore aujourd'hui.

En faire la liste et la conserver à la vue, vous permettra de davantage mettre en application ces stratégies. (Yoga, jardinage, lecture, musique apaisante, techniques de respiration, se visualiser dans un lieu que l'on aime, repenser à un moment où l'on s'est senti bon dans ce que l'on fait, gratifié ...)

Des exemples de pensées positives pour relativiser et diminuer le stress en période de pandémie

- Tout ne repose pas sur moi ;
- Je fais de mon mieux ;
- J'ai le droit de trouver cela difficile par moment ;
- Je reconnais et accepte mes limites ;
- Je me donne le droit de demander de l'aide. C'est me donner les moyens pour m'en sortir. A plusieurs, les solutions viennent plus aisément ;
- Je ne suis pas seul (e).

Fait le point sur votre situation, les avancements réalisés depuis le début de la situation, les choses apprises et les façons que vous avez trouvées pour vous adapter peuvent vous apporter de l'encouragement,

Trucs et astuces pour les personnes mobilisées dans la lutte contre la Covid-19

Le stress chronique peut affecter votre bien-être mental et votre travail, avoir des effets même après que la situation se soit améliorée.

Juste le fait de parler, peut parfois aider à se libérer, à s'apaiser et mieux se reconnecter à nos propres ressources.

Demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé : ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est se montrer assez fort pour chercher les moyens de s'en sortir!

Vous n'êtes pas seul (e), SOS écoute, un service de professionnels disponibles pour vous écouter gratuitement, échanger sans jugement, sans tabou et en toute confidentialité.

REPERER LES SIGNES DE MAL-ETRE

1) Sur le plan physique

- Maux de tête, tensions dans la nuque
- Problèmes gastro-intestinaux
- Troubles du sommeil
- Diminution de l'appétit

2) Sur les plans psychologique et émotionnel

- Inquiétudes et insécurité
- Sentiment d'être dépassé par les événements
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens
- Sentiments de découragement, de tristesse, de colère

3) Sur le plan comportemental

- Difficultés de concentration
- Irritabilité, agressivité
- Isolement, repli sur soi
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments

4) Sur le plan cognitif

- Troubles de la mémoire
- Difficulté d'attention et de concentration
- Difficulté à trouver des solutions



Parlons-en

SOS
écoute

anonyme & gratuit

05 30 30

Pour tout type de détresse: psychologique, addictions, santé sexuelle, violences ...

7 JOURS SUR 7
DE 9H À 1H DU MATIN