

## GÉRER VOTRE STRESS : conseils au personnel hospitalier pendant la pandémie de COVID

Vous faites un travail vraiment important et difficile. Au cours des jours et semaines à venir, vous vivrez sans doute des moments d'angoisse, de stress, de peur, d'accablement, de culpabilité, de colère, d'impuissance, voire de paralysie émotionnelle. Ce sont toutes des réactions normales à une situation extrêmement difficile.

Vous éprouverez peut-être des sentiments différents à différents stades de la pandémie. Par exemple, au début vous ressentirez peut-être de l'angoisse en pensant à ce qui pourrait se produire ou au fait que vous travaillez à un niveau de vigilance élevé. Lors des pics, il est possible que vous connaissiez des poussées d'adrénaline. Au fil du temps, vous aurez peut-être la sensation de « tourner à vide ».

Il peut y avoir des moments où vous vous sentez coupable des décisions difficiles que vous devez prendre. Il est aussi possible que vous ne ressentiez rien de tout cela. Il y aura peut-être des moments où vous aurez l'impression que vous gérez bien, et des moments où vous aurez l'impression que vous gérez moins bien. Chacun est différent – et chacun éprouvera des émotions différentes à des moments différents.

**Il y a des choses que vous pouvez faire pour vous aider à prendre soin de vous-même.** Autorisez-vous à prendre des pauses régulières pendant vos heures de travail. **Il est important d'essayer de manger, boire et dormir correctement.** Essayez de vous rappeler des stratégies qui vous ont aidé(e) par le passé à faire face à des situations de stress, et appliquez-les. **Veillez à prendre du temps pour vous-même entre vos heures de travail**, à ralentir le pas et à retrouver votre calme. C'est une preuve de responsabilité – et non d'égoïsme – que de prendre soin de soi.

**Restez en contact avec vos amis et votre famille.** Même s'il ne vous est pas possible de les voir en personne, vous pouvez les contacter par appel vidéo ou par téléphone. **Exercez une activité physique. Tenez-vous à une routine** autant que possible. Planifiez des activités régulières qui vous aident à vous sentir bien. Évitez de vous réfugier dans le tabac, l'alcool ou d'autres drogues. Essayez de limiter le temps que vous passez à regarder, lire ou écouter les infos. Choisissez délibérément des tâches qui vous permettront de penser à autre chose qu'à la crise actuelle.

Si vous vous sentez dépassé(e), **sachez qu'il y a des moyens d'obtenir de l'aide. Parlez de votre ressenti à vos collègues, à votre manager ou à toute personne de confiance.** Vous n'êtes pas seul(e) dans cette situation : vos collègues éprouvent probablement des sentiments comparables, et vous pouvez vous soutenir les uns les autres. Faites preuve de compassion pour vous-même et pour les autres. Il n'y a aucun mal à dire que vous allez mal.

Concentrez-vous sur ce qui est sous votre contrôle. Appréciez autant que possible les choses qui vont bien. Partagez et fêtez les réussites et les petites victoires. N'oubliez pas que nous courons un marathon, pas un sprint. Et comme un marathon, cette épidémie ne durera pas éternellement : nous en verrons la fin.

Ces conseils (version 2) ont été élaborés par le groupe de travail sur les traumatismes liés à la COVID, un groupe d'experts composé de spécialistes en traumatismes psychologiques basés à l'UCL (University College London), la Clinique du stress traumatique (Traumatic Stress Clinic) et d'autres grands centres de traumatologie et universités. (28/03/2020) Traduction de Charles Gittins.