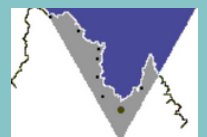




Prendre soin des travailleurs des services essentiels

**RESSOURCES LIÉES À LA SANTÉ MENTALE ET AU
STRESS POUR LES TRAVAILLEURS DU NUNAVIK
EN CONTEXTE DE COVID-19**

Supporter la résilience pour les travailleurs des services essentiels
Reconnaître l'importance de votre travail
Promouvoir les facteurs de protection pour votre bien-être



Nakurmiik!



Les travailleurs des services essentiels du Nunavik:

- sont souvent des personnes qui aident déjà les autres et font une différence dans leur communauté;
- peuvent être exposés à diverses situations de stress;
- travaillent souvent en petites équipes ou peuvent être impliqués dans des urgences (sur l'adrénaline).

Considérant ces éléments et comme nous ne connaissons pas la durée de la pandémie de COVID-19, il sera **particulièrement important** de s'assurer que tous les employés puissent:

- ✓ ne pas s'oublier et être attentifs à leurs besoins et émotions;
- ✓ avoir accès à des pauses régulières (pour prendre du recul, retrouver un état de calme, évaluer leurs besoins);
- ✓ être dans une communication ouverte avec leur chef d'équipe;
- ✓ utiliser la connection et le support avec leurs collègues comme source de résilience.



Rappels pour les travailleurs des services essentiels

Il est possible et normal que vous ayez des **réactions émotionnelles et physiologiques** à l'augmentation des facteurs de stress pendant cette période exceptionnelle.

Faites preuve d'auto-compassion - presque tous ceux qui sont touchés par une situation d'urgence éprouveront des moments de détresse et du stress.

Les travailleurs essentiels peuvent vivre de la fatigue, un stress important ou des symptômes de détresse pendant cette période. **Ce n'est pas un signe de faiblesse.**

Il peut être facile de prioriser l'importance de prendre soin des autres pendant cette période et de reléguer en second plan nos besoins. **Vous êtes important.**

De l'aide est disponible (dernière page) si les symptômes que vous expérimentez ont un impact sur votre capacité à faire votre travail ou sur votre fonctionnement, tel qu'avant la pandémie.

Nous reconnaissons le rôle crucial et important que vous accomplissez dans la communauté. **Merci à tous** pour vos actions, votre solidarité et votre professionnalisme.



Gérer le stress et l'incertitude

Nous vivons actuellement un moment très particulier à l'échelle mondiale, et ce contexte est source pour plusieurs de tension et/ou d'inquiétude.

Il est d'autant plus important comme intervenant de prendre soin de soi pour pouvoir prendre soin des autres. C'est aussi une toute nouvelle situation et c'est normal de ne pas toujours savoir quoi faire.

On s'ajuste au fur et à mesure que nous en savons davantage.

Pourquoi ressentez-vous du stress?

Le stress est une réponse normale face à une situation menaçante. Le stress est un élément essentiel à notre survie. Sans lui, nous ne ressentirions pas l'urgence de fuir ou de nous défendre face à un ours polaire!

Lorsque nous ressentons du stress, la première étape pour le réduire est d'en identifier la cause. Tous les humains sont différents, et ce qui nous stresse varie d'une personne à l'autre. Toutefois, les causes à la base du stress sont les mêmes.

Contrôle: Vous sentez que vous avez peu ou pas de contrôle sur la situation.

Imprévisibilité: Quelque chose d'inattendu survient et/ou vous n'êtes pas en mesure de prédire ce qui arrivera à court ou à moyen terme.

Nouveauté: Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté survient et vous devez vous adapter.

Égo menacé: Vous sentez que vos compétences sont remises en question.

Êtes-vous en mesure d'associer votre stress à l'une de ces causes?

Nous pouvons avoir l'impression de perdre le contrôle sur notre vie et avoir le sentiment que tout devient imprévisible. C'est normal.

Heureusement, il existe des moyens pour nous aider!

Demeurez en contact même si vous êtes physiquement isolé.

Gardez le contact avec les amis et la famille: Utilisez le téléphone, Skype, Facebook, Zoom, Instagram, etc.

Parlez de choses qui vous font du bien: Éloignez-vous des mauvaises nouvelles.

Si vous êtes confiné avec votre famille: connectez avec eux!

info@atautsikut.com

Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler

Planifiez votre journée: faites-vous une routine même si vous êtes confiné.

Contrôlez ce que vous pouvez faire pour arrêter le virus: lavez vos mains, fumez sur la galerie, n'allez pas à la Coop trop souvent.



Prenez soin de vous et de la communauté

Acceptez que l'on prenne soin de vous par de petits gestes pour alléger votre quotidien d'aidant.

Faites des choses que vous aimez: Allez sur le land, cuisinez, dessinez, écoutez de la musique, cousez, etc.

Aidez quelqu'un dans le besoin: Faites l'épicerie pour un aîné, cuisinez un plat à quelqu'un, etc.

Restez dans l'action: Faites des choses que vous n'avez jamais le temps de faire.

Restez informé... mais pas trop!

Consultez des sources d'informations fiables (ex: gouvernementales).

Limitez le nombre de fois où vous consultez les mises-à-jour.

Prenez une distance des médias si vous vous sentez envahi.

Rappelez-vous: Cette situation n'est pas permanente.

Mise en application d'un système de partenaire ("Buddy-system")

Cette approche est utilisée par les Nations Unies en contexte de crise humanitaire afin de soutenir la santé mentale des travailleurs sur le terrain:

Nous vous invitons tous à identifier un collègue de confiance qui pourrait devenir votre partenaire ("buddy").

L'objectif est que vous et votre partenaire vérifiez régulièrement l'état de l'autre: si vos besoins de base sont répondus (manger, boire, sommeil), comment vous vous sentez, reconnaître les situations difficiles et les accomplissements.

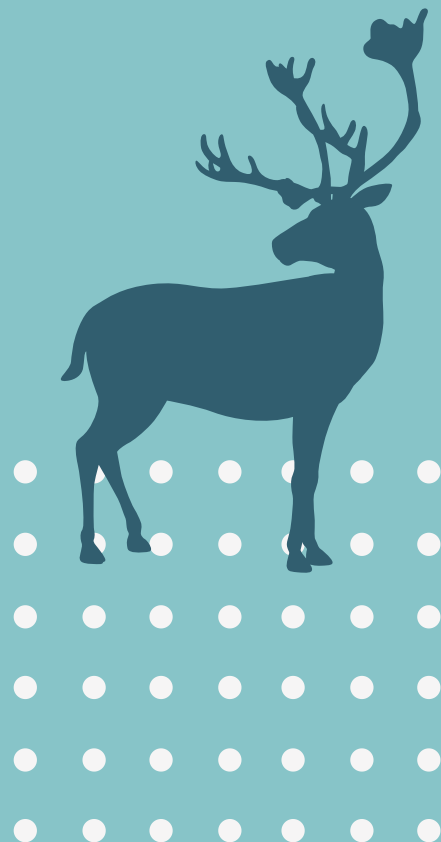
Il est recommandé de ne pas avoir trop de partenaires "buddy" (un ou deux, maximum).

Nous vous encourageons à:

- Intégrer des **petites routines** (ex: "check-ins", écoute, poser des questions quelques fois par jour, appels téléphoniques);
- Encourager des **idées de "self-care"** (ex: rappel de pauses régulières, reconnaître les signaux de stress, refléter les forces);
- **Partager avec votre chef d'équipe** vos inquiétudes pour votre collègue "buddy" (ex: limites atteintes, besoins spécifiques) ou encourager votre collègue à s'exprimer avec confiance auprès des responsables.

Tiré de:

drc.ngo/media/2113528/unhcr-booklet-on-stress-management.pdf



Pratiques de bien-être



Bien-être Spirituel

- Consultation spirituelle (ex: parler à un aîné ou un conseiller)
- Méditation, silence, prière
- Exprimer sa gratitude
- Connecter avec la nature et territoire
- Pratiquer les activités culturelles traditionnelles
- Enseigner aux plus jeunes nos visions du monde, traditions et connaissances liées au territoire

Bien-être Émotionnel

- Rire et humour
- Expression créatrice
- Socialisation et soutien respectueux (vie personnelle et travail)
- Faire un "debriefing", exprimer ses sentiments
- Relaxation et respiration profonde
- Support des amis et famille
- Visualisation
- Lâcher prise, pardonner

Bien-être Physique

- Se concentrer sur des habitudes de sommeil saines et une alimentation équilibrée
- Boire suffisamment d'eau / jour
- Bouger régulièrement, exercice
- Prendre des pauses régulières
- Établir des frontières avec les autres
- Temps avec animaux de compagnie
- Faire des améliorations dans la maison, nettoyer, trier le surplus

Bien-être Intellectuel

- Tenir un journal
- Atelier et apprentissages sur le bien-être
- Prioriser et fixer des objectifs réalistes
- Développer des habiletés de communications positives
- Lecture
- Mettre des mots sur son ressenti

Quelques outils en extra...



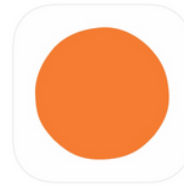
01 Applications de méditation



Insight
timer



Calm



Headspace

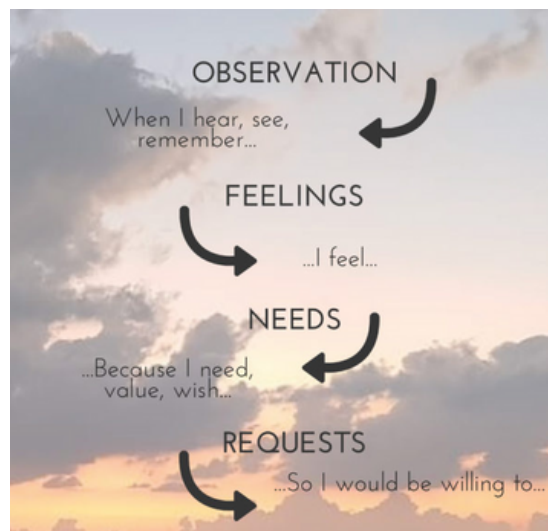
02 Vidéo sur la gestion du stress pendant le COVID-19:



F.A.C.E. C.O.V.I.D.:

www.youtube.com/watch?v=BmvNCdpHUYM

03 Principes de communication saine:



À demeurer attentif...

Si vous reconnaissez certains signes d'épuisement ou de trauma secondaire, vous êtes invités à [contacter les ressources de santé mentale](#) à la page suivante et à [parler à votre responsable d'équipe](#) pour du support additionnel.



Signes d'épuisement professionnel:

- Tristesse, dépression ou apathie;
- Facilement frustré(e);
- Blâmer les autres, irritabilité;
- Absence d'émotions, indifférence;
- Isolation ou déconnexion des autres;
- Faible capacité à prendre soin de soi (hygiène);
- Fatigue, épuisement ou impression d'être dépassé(e);
- Avoir le sentiment de:
 - Être un échec;
 - Rien de ce que vous faites n'aide;
 - Vous ne faites pas votre travail correctement;
 - Vous avez besoin de drogues ou d'alcool pour gérer la situation.



Signes de trauma secondaire:

- Préoccupations excessives ou peur que quelque chose de grave arrive;
- Facilement activé ou "sur ses gardes" tout le temps;
- Signes physiologiques de stress (ex: rythme du coeur rapide);
- Cauchemars ou pensées récurrentes à propos de la situation traumatique;
- Le sentiment que le trauma d'autrui est le vôtre.

Ressources

Valeurs et pratiques inuites RRSSSN (9h00-17h00)

- 1-877-686-2845 (Inuktitut / Anglais)

Ligne Kamatsiaqtut

- 1-800-265-3333 (Inuktitut / Anglais)

Ligne d'espoir pour le mieux-être des Premières Nations et Inuit

- 1-855-242-3310 (Inuktitut / Anglais)

Ordre des psychologues du Québec (télé-thérapie)

- 1-800-561-1223 (Français / Anglais)

Programmes d'aide aux employés (PAE)

- Voir avec votre employeur (ex: KRG, alimentation)
- CSTU: 1-800-361-4858 / CSI: 1-866-398-9505

Contactez votre CLSC local

- 9090 (pour les urgences)



Vous êtes invités à partager les initiatives intéressantes dans vos communautés pour supporter la santé mentale des travailleurs des services essentiels, au courriel suivant:

**CaringWorkers
Nunavik@gmail.com**

