



Services aux
Autochtones Canada



COMMISSION DE LA SANTÉ
ET DES SERVICES SOCIAUX
DES PREMIÈRES NATIONS
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR

FICHE À L'INTENTION DES INTERVENANTS ET DES TRAVAILLEURS DU DOMAINE DE LA SANTÉ

Les bouleversements engendrés par la pandémie de COVID-19 sont une importante source de stress, d'insécurité et de questionnements pour tout le monde. C'est dans ce contexte que, pour rebondir et faire face à cette situation difficile, nous devons faire preuve de résilience. La résilience, innée pour certains, peut être acquise et développée. Voici quelques pistes pour y parvenir.

SUR LE PLAN PERSONNEL

- Établir une routine adaptée à la nouvelle réalité, y compris les horaires de travail;
- Se reposer et prendre du temps pour se ressourcer, reprendre des forces et faire le plein d'énergie;
- Faire appel à du soutien professionnel si des symptômes du trouble de stress post-traumatique ou d'épuisement professionnel apparaissent;
- Garder un équilibre entre le travail et la vie privée;
- Pratiquer des activités traditionnelles et des cérémonies qui peuvent apporter du réconfort;
- Parler à un aîné pour aller chercher des connaissances;
- Réfléchir aux nouvelles réalités imposées par la pandémie, aux leçons apprises et aux manières de s'ajuster.

DANS LE MILIEU DE TRAVAIL

- Être à l'écoute et offrir du soutien à ses collègues lorsque nécessaire, particulièrement ceux dont le travail a été perturbé par la COVID-19;
- Rétablir le fonctionnement des routines et des services suspendus ou modifiés par la pandémie;
- Respecter les mesures de prévention afin de diminuer l'anxiété et d'assurer la sécurité de tous;
- Créer des groupes d'entraide entre collègues ou participer à un groupe existant, le cas échéant.

Au besoin, vous pouvez communiquer avec votre centre de santé ou avec les ressources suivantes pour obtenir du soutien :

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Premières Nations et des Inuits : 1-855-242-3310

Ligne Revivre (anxiété, dépression, autre) : 1-866-738-4873

Centre de prévention du suicide : 1-866-APPELLE (277-3553)