

Veiller à notre propre bien-être en même temps que nous prenons soin des autres pendant la crise de la COVID-19

Pendant cette crise de la COVID-19, la SCLM vous proposera des documents brefs et pratiques, des balados et peut-être des webinaires. Toutes ces ressources seront affichées sur le site Web de la SCLM dans une section spéciale sur la COVID-19. Des liens nationaux et internationaux utiles seront également proposés. Pour éviter une surcharge d'information, nous garderons le tout au minimum, tous les renseignements seront factuels et nous présenterons uniquement les références absolument essentielles. Si vous avez des besoins particuliers, veuillez nous en informer. Prenez soin de vous et faites preuve de bonté. **Votre SCLM**

Chaque médecin peut adopter des stratégies pour améliorer et maintenir sa résilience personnelle. Lorsque nous ressentons du stress, cela ne signifie pas que nous n'allons pas bien ou que nous ne sommes pas capables de faire notre travail. En fait, le stress est une réponse humaine normale et il peut être utile pour nous aider à fonctionner en cette période difficile. L'important est de gérer le stress efficacement afin qu'il ne se transforme pas en détresse. Nous vous proposons une approche de résilience en cinq étapes⁽¹⁾ comportant des mesures tangibles à prendre pour rester en bonne santé.

- 1. Contrôle :** Il y a beaucoup d'incertitude, car la situation de la COVID-19 change tous les jours et même toutes les heures.
 - a. Ce que l'on peut contrôler :** Prenons connaissance de ce que nous pouvons contrôler, par exemple suivre des lignes directrices, profiter du temps à la maison, être positif et gentil, et concentrons notre attention sur ces éléments.
 - b. Ce qu'il est impossible de contrôler :** Il est utile de reconnaître les choses que nous ne pouvons pas contrôler (notamment, tenter de prédire ce qui s'en vient, savoir combien de temps cela durera ou vérifier si les autres pratiquent la distanciation sociale) afin de cesser d'y penser.
 - c. Nous pouvons contrôler** le temps et l'énergie que nous consacrons à penser à la COVID-19. Il est utile de limiter le temps que vous consacrez aux médias sociaux et de faire preuve de discernement dans vos lectures. Tenez-vous en à des sources d'information fiables comme votre hôpital ou votre service clinique, votre association médicale, l'Agence de la santé publique du Canada, les mises à jour sur la COVID-19 du gouvernement du Canada et des sources d'information fiables comme CBC ou le *New York Times*.
- 2. Engagement :** Notre travail est difficile et intense. Pourtant, nous avons choisi cette vocation. Nous devons aussi concilier cela avec nos engagements personnels.
 - a. Il n'est pas facile** de donner un sens à notre travail quand il nous semble accablant et futile, quand nous sommes frustrés de ne pas avoir suffisamment de ressources pour bien le faire ou quand nous sommes confrontés à des pertes.
 - b. Nous devons nous rappeler** ce qui nous a attirés en médecine, comment notre travail correspond à nos valeurs profondes et comment il nous donne un sens et une satisfaction personnelle.
- 3. Liens :** Nous ne pouvons pas y arriver seuls. Nous devons établir et entretenir des liens chaleureux, tant au travail que dans notre vie personnelle.
 - a. Dans votre milieu de travail,** prenez le temps de saluer vos collègues et de leur demander comment ils se portent. Offrez de l'aide au besoin et demandez de l'aide. Partagez les ressources et les renseignements utiles.
 - b. À votre arrivée à la maison,** désinfectez et décontaminez efficacement vos vêtements de travail, lavez-les à l'eau chaude, prenez une douche et habillez-vous confortablement pour passer une soirée à la maison.
 - c. Prévoyez passer du temps** avec votre famille après le travail, savourez des repas ensemble, regardez des films, dansez, jouez à des jeux de société.
 - d. Si vous vivez seul** ou que vous êtes en isolement, restez en contact avec votre famille et vos amis par téléphone, par courriel, par texto, par Skype ou par Zoom.
 - e. On nous demande de pratiquer la distanciation sociale,** mais cela ne veut pas dire qu'il faut s'isoler de tout contact. Communiquez avec les gens que vous aimez et qui vous aiment. Utilisez des moyens comme ceux proposés ci-dessus.
 - f. Offrez d'aider les autres si vous le pouvez -** faites l'épicerie, allez à la pharmacie, écoutez, rassurez.
- 4. Restez calme :** Vous ressentez peut-être de l'anxiété et de la peur liées à la COVID-19. Vous faites peut-être de l'insomnie.

Vous n'êtes pas seul. Mettez en pratique les ABC de l'apaisement : reconnaissez le sentiment, vivez-le, laissez-le partir et calmez-vous.

a. Laissez libre cours à vos sentiments. Il est naturel de ressentir de l'anxiété et un sentiment de panique, et d'avoir des craintes comme d'avoir peur de traiter des patients malades, de contracter la COVID-19 ou de la transmettre à votre famille ou encore de vous inquiéter au sujet de votre bébé si vous êtes enceinte ou si vous allaitez; vous craignez peut-être d'avoir à poser un geste en médecine que vous n'avez pas exécuté depuis longtemps ou pour lequel vous n'avez pas reçu de formation; vous avez peut-être du mal à vivre l'éloignement social alors que vous souhaiteriez vraiment voir votre famille et vos amis; peut-être vous sentez-vous coupable de ne pas être aux premières lignes (ou soulagé de ne pas y être); peut-être que vos finances vous préoccupent. Ces sentiments sont normaux. *Book group, or join (or start!) a COVID-19 support group.*

i. Exprimez vos sentiments - Parlez de ce que vous ressentez avec un ami ou un collègue de confiance, dans un groupe de Facebook privé, ou rejoignez-vous (ou lancez!) à un groupe de soutien sur la COVID-19.

ii. Notez vos sentiments dans un journal pour les valider.

iii. Les études montrent que si vous acceptez un sentiment et que vous y consacrez 20 minutes, c'est suffisant pour le laisser vous traverser, ce qui vous permet ensuite de le laisser aller.

iv. Utilisez la thérapie cognitive pour accepter vos pensées et les recadrer.

v. Utilisez la gratitude pour penser à des aspects positifs et vous éloigner de la pensée négative.

b. Brûlez de l'énergie. Lorsque nous sommes bouleversés ou anxieux, nous ressentons souvent le besoin de brûler physiquement de l'énergie. Faites de l'exercice à la maison, faites du jogging dehors, faites des travaux ménagers, faites du yoga, levez-vous et dansez.

c. Calmez-vous. Maintenant, il peut être plus facile et plus efficace d'utiliser des techniques d'apaisement. Il peut s'agir d'affirmation de soi, d'exercices de respiration, de positivité, de gratitude, de spiritualité, de visualisation, d'exercices de relaxation, de méditation de pleine conscience.

d. Utilisez des applications pour vous aider à vous calmer, comme Calm et Headspace.

5. Prenez soin de vous : We know this is going to be a difficult time. Self-care is a necessary investment. When we take care of ourselves, we are better able to meet the needs of our patients, colleagues, family and community. Take breaks. Pace yourself at work. This is a marathon, not a sprint.

a. Nutrition : Mangez des aliments sains, buvez beaucoup d'eau. Mangez régulièrement pour conserver votre énergie. Consommez de l'alcool en quantité modérée.

b. Exercice : L'exercice est bénéfique pour notre santé physique et mentale. Bougez, faites une activité que vous aimez.

c. Sommeil : Essayez de dormir suffisamment la nuit pour avoir l'énergie nécessaire le lendemain. Donnez-vous une routine de coucher, limitez le temps passé devant l'écran, prenez un bain chaud. Si vous avez de la difficulté à vous endormir, détendez-vous et relaxez simplement. Concentrez-vous sur le confort du lit, vos jambes au repos, un oreiller que vous aimez, la douceur des draps, l'absence de responsabilité. Souvent, oublier que l'on veut dormir aide à nous endormir.

d. Apprenez à profiter du temps libre : La distanciation sociale est une occasion de prendre du temps à la maison et d'en profiter. Identifiez les activités que vous aimez ou que vous voulez essayer maintenant que vous avez plus de temps, comme cuisiner, téléphoner à des amis, jouer à des jeux de société, faire des casse-tête, lire, tricoter, écouter de la musique, apprendre quelque chose de nouveau.

e. Rire : Le rire est thérapeutique. Profitez des plaisanteries sur la COVID-19; beaucoup d'entre elles sont très drôles. Racontez une histoire drôle. Cherchez les occasions de rire à haute voix; partagez avec les autres.

f. Restez optimiste. Nous allons y arriver.

g. Faites preuve de gentillesse et de bonté.

Nous traversons une période difficile, avec beaucoup d'incertitude. Restons connectés et veillons les uns sur les autres. Nous allons nous en sortir ensemble. Nous sommes plus forts ensemble.

Référence

1. The 5 C's of Physician Resilience. Gautam M. *Canadian Journal of Physician Leadership*. Hiver 2015.p 24-27.

La D^{re} Mamta Gautam, MD, MBA, FRCPC, CCPE, CPE, est une psychiatre d'Ottawa qui possède une expertise particulière en santé des médecins et en leadership médical. Elle est membre du Département de psychiatrie de l'Université d'Ottawa, à Ottawa, chef de la direction de PEAK MD Inc., présidente du groupe de travail de l'OMA sur l'épuisement professionnel et membre du conseil d'administration de la SCLM.