

Jeudi 20 janvier 2022

Lettre d'opinion

Par Charles Roy

Ex-président

Association des psychologues du Québec

POUR SOUTENIR NOTRE PERSONNEL DE SANTÉ

Au cours de cette pandémie, tout comme durant les pandémies antérieures, l'histoire nous démontre que le personnel de la santé est soumis à une très intense pression. Non seulement à cause de la charge de travail, mais également à cause de la pression morale vécue devant de nombreuses situations éprouvantes et des dilemmes parfois douloureux quand la capacité des soins atteint sa limite. Cette charge énorme entraîne des conséquences au plan psychologique, soit des troubles anxieux, des troubles dépressifs et parfois des réactions de stress post-traumatiques, sans compter les situations d'épuisement professionnel accompagnées d'un sentiment d'impuissance et de culpabilité de ne pouvoir en faire davantage.

Et si nous voulons que ces personnes puissent continuer à prendre soin de la population, il faut veiller à leur bien-être et les soutenir au plan psychologique. Malheureusement, les psychologues sont débordés et ne suffisent pas à la demande en ce moment. D'autant plus qu'ils sont beaucoup moins nombreux dans le réseau public à cause des coupes budgétaires des dernières années. Nous nous inquiétons pour le besoin de soutien psychologique, voire de consultation pour le personnel de la santé. Ces personnes méritent qu'on les appuie et les soutienne devant le défi immense auquel ils doivent faire face.

À défaut ou en attendant de pouvoir rencontrer un professionnel, nous ne saurions trop insister sur l'utilisation d'outils d'information en ligne qui prodiguent non seulement les conseils d'usage, mais également les stratégies pour faire face à la dépression ou à l'anxiété. Mais plus important encore, il faut surveiller les réactions de stress post-traumatiques, telles que pensées intrusives, flashbacks, cauchemars et insomnie sévère qui sont particulièrement éprouvants pour les travailleuses ou travailleurs qui ont vécu un traumatisme au cours de leur travail. Notre association propose des conseils d'usage sur son site à <http://www.apqc.ca/>. Les gouvernements du Québec et du Canada proposent également du soutien en ligne. Une nouvelle application canadienne vient d'ailleurs de voir le jour à Espace mieux-être Canada.

L'épuisement professionnel du personnel de la santé requiert également des interventions au plan organisationnel et au niveau de la gestion du personnel, dont l'offre de programmes d'entraînement à la gestion du stress. Des procédures peuvent être mises en place au sein des établissements pour améliorer la résilience du personnel, impliquant l'entraînement à des stratégies d'adaptation concrètes et la diffusion de solutions telles qu'aller au-devant des

collègues pour s'informer de leur état, maintenir un dialogue interne positif, veiller à une exposition limitée aux médias sociaux perturbateurs, adopter un style de vie saine et chercher d'autres activités pour réduire le stress comme le yoga ou la méditation. Et, tactique intéressante, il est recommandé de se joindre à un collègue qui partage des rôles et responsabilités semblables pour fins de soutien mutuel et de débriefage quotidien quant à leurs réactions aux diverses situations stressantes encourues.

C'est avec beaucoup de respect et de reconnaissance que nous assistons au dévouement exemplaire des travailleuses et travailleurs du réseau de la santé, de même qu'à celui des premiers répondants au sein de divers services essentiels dans notre société.

Et chacun d'entre nous, si nous connaissons une personne travaillant au sein du système de santé, quel geste pouvons-nous poser pour apporter notre soutien ou témoigner de notre appréciation pour son engagement?

FIN