



## La santé mentale durant la COVID-19

### Pour les professionnels de la santé

Les aidants sont une partie importante des communautés des Premières Nations. Ce ne sont pas toujours les aides médicalement formés. Il y a des aides spirituels, des guérisseurs et de nombreux autres aidants naturels qui utilisent leurs compétences pour aider la communauté à traverser cette période difficile. En tant que communauté, il est impératif que nous travaillions ensemble pour nous assurer que nos besoins en bien-être communautaire soient satisfaits. Les équipes de bien-être mental et les équipes d'intervention en cas de crise travaillent également avec les équipes de santé pour s'assurer que les besoins des membres sont pris en compte.

Les travailleurs de la santé font face à des défis supplémentaires lors des éclosions de maladies infectieuses, notamment les préoccupations concernant leur santé et celle de leur famille, la stigmatisation au sein de leur communauté et la gestion de la détresse de ceux qu'ils soutiennent. Dans nos communautés, nous pouvons être confrontés au manque de personnel pour pouvoir répondre aux demandes de la communauté, y compris diffuser des informations crédibles, soutenir d'autres personnes telles que les collègues et les membres de la communauté, garantir l'accès aux ressources nécessaires telles que la nourriture et les médicaments, et relever les défis existants de la communauté tels que la pauvreté ou les problèmes sociaux. Dans certaines de nos communautés, nous pouvons être limités par la situation géographique de notre communauté de la rareté des ressources si nous sommes isolés ou éloignés ou l'exposition supplémentaire des autres dans les communautés plus urbaines qui ont un trafic élevé. La vulnérabilité accrue de nos communautés en impose souvent de manière significative les ressources du personnel qui peut être dépassé par l'augmentation de la demande de soins, le manque de personnel, le manque d'informations et le manque d'adéquation avec les équipements de protection individuelle.

Il est important d'assurer une bonne communication avec votre superviseur et vos dirigeants qui peuvent relayer l'information qu'ils reçoivent de Services aux Autochtones Canada et de la Direction générale de la santé des Premières Nations et des Inuits. Demander et / ou assister à des réunions pour des mises à jour régulières, suivre (ou créer) le plan de lutte contre la pandémie des communautés et planifier l'accès à de nouveaux fonds et ressources peut vous aider à vous sentir capable de gérer les demandes accrues dans votre travail.

Le stress extrême, l'incertitude et la nature médicale souvent difficile des flambées mondiales de maladies infectieuses, comme le coronavirus (COVID-19), nécessitent une attention particulière aux besoins du personnel de santé. Prendre soin de soi et encourager les autres à pratiquer les soins personnels permet de prendre soin de ceux qui en ont besoin.

#### **Stratégies pour soutenir le personnel de santé et le bien-être des bénévoles**

**Répondre aux besoins de base.** Assurez-vous de bien manger, de boire et de dormir régulièrement.

**Prendre des pauses.** Accordez-vous du repos dans la tâche de s'occuper des patients. Se promener, écouter de la musique, lire un livre ou parler à un ami peut vous aider.



**Parlez** avec les aînés et les gardiens du savoir pour obtenir des conseils.

**Incorporer les cérémonies.** Purifiez-vous (smudging) chaque matin, faites la cérémonie du lever du soleil et contactez les autres pour réaffirmer votre affection et vos liens.

**Connectez-vous avec des collègues.** Parlez à vos collègues et recevez de l'aide les uns des autres. Les épidémies infectieuses peuvent isoler les gens dans la peur et l'anxiété. Racontez votre histoire et écoutez les autres.

**Contactez la famille.** Contactez vos proches, si possible. Ils sont une ancre de soutien en dehors du système de soins de santé. Partager et rester connecté peut les aider à mieux vous soutenir.

**Respectez les différences.** Certaines personnes ont besoin de parler tandis que d'autres doivent être seules. Reconnaissez et respectez ces différences en vous-même, vos proches et vos collègues.

**Restez à jour.** Faites confiance à des sources d'informations fiables. Participer aux réunions pour rester informé de la situation, des plans et des événements.

**Limitez l'exposition aux médias.** Les images graphiques et les messages inquiétants augmenteront votre stress et réduiront votre efficacité et votre bien-être général.

**Communiquez de manière constructive.** Communiquez avec vos collègues de manière claire et optimiste. Identifiez les erreurs ou les carences de manière constructive et corrigez-les. Complimentez-vous mutuellement - les compliments peuvent être de puissants motivateurs et modérateurs de stress. Partagez vos frustrations et vos solutions. La résolution de problèmes est une compétence professionnelle qui procure souvent un sentiment d'accomplissement même pour de petits problèmes.

**Autosurveillance.** Surveillez-vous au fil du temps pour tout symptôme de dépression ou de trouble de stress : tristesse prolongée, difficulté à dormir, souvenirs intrusifs, désespoir. Parlez à un pair, un superviseur ou demandez de l'aide professionnelle si nécessaire.

**Honorez votre service.** Rappelez-vous que malgré les obstacles ou les frustrations, vous remplissez une noble vocation : prendre soin de ceux qui en ont le plus besoin. Reconnaissez aussi le service de vos collègues.

### **Essayez de rester connecté**

Des moments comme celui-ci nécessitent une autre méthode de connexion avec les clients et la communauté. Restez en contact par téléphone, courriel, réseaux sociaux, message texte ou web chat tels que Facebook Chat, Skype ou d'autres plateformes de web chat. Si vous ne parvenez pas à vous connecter pour obtenir de l'aide, vérifiez si les ressources sont disponibles dans votre communauté. Si vous partagez du contenu, utilisez-le à partir de sources fiables et n'oubliez pas que votre communauté peut aussi être inquiète.

---

### **Gardez le contact!**

Voici quelques numéros utiles si vous avez besoin de parler.

Ligne de crise des pensionnats indiens : 1-866-925-4419

Ligne d'assistance *Hope for Wellness* : 1-855-242-3310

---