

# Prendre soin de soi en situation sanitaire exceptionnelle

**Votre métier ne vous immunise pas contre la peur d'être contaminé par le COVID-19 et le confinement vous empêche de vous appuyer sur une partie de vos relations sociales**

## À ces craintes, s'ajoutent des facteurs de stress spécifiques:

- ❖ L'accroissement des procédures à respecter et l'inconfort des équipements de protection pèsent sur votre capacité de travail et votre spontanéité ; à l'inverse, l'absence de certains équipements peut vous fragiliser
- ❖ La confrontation à l'afflux des patients, à des cas graves, à la détresse des familles, voire de collègues, la durée de la crise sanitaire, peuvent nourrir votre sentiment d'impuissance et votre fatigue
- ❖ De retour chez vous, vous pouvez craindre de contaminer vos proches : vous continuez à être vigilant et il peut être plus difficile de vous reposer
- ❖ Les risques que vous prenez vous valent une réelle reconnaissance mais ils peuvent aussi conduire certains à vous tenir à distance
- ❖ Si vous êtes confinés, vous pouvez vous sentir culpabilisés par rapport à vos collègues et avoir tendance à éviter de communiquer avec eux

## Prenez soin de vous pour continuer à prendre soin des autres

- ❖ Mangez, buvez, dormez régulièrement
- ❖ Faites des pauses, même courtes ; autorisez-vous des jours de repos où vous faites des choses sans rapport avec votre travail
- ❖ Communiquez entre collègues : vos difficultés sont similaires et vous pouvez vous soutenir mutuellement. Même en cas de désaccords, les échanges peuvent être source de discussions constructives
- ❖ Soyez bienveillant envers vous-même, surveillez l'éventuelle apparition de symptômes pathologiques : tristesse prolongée, troubles du sommeil, consommation de toxiques, automédication...
- ❖ Gardez le contact avec vos proches autant que possible, parlez-leur librement de votre crainte de les contaminer
- ❖ Restez informés en privilégiant les sources fiables tout en limitant l'exposition aux médias
- ❖ Appuyez vous sur la reconnaissance qui vous est témoignée de multiples façons