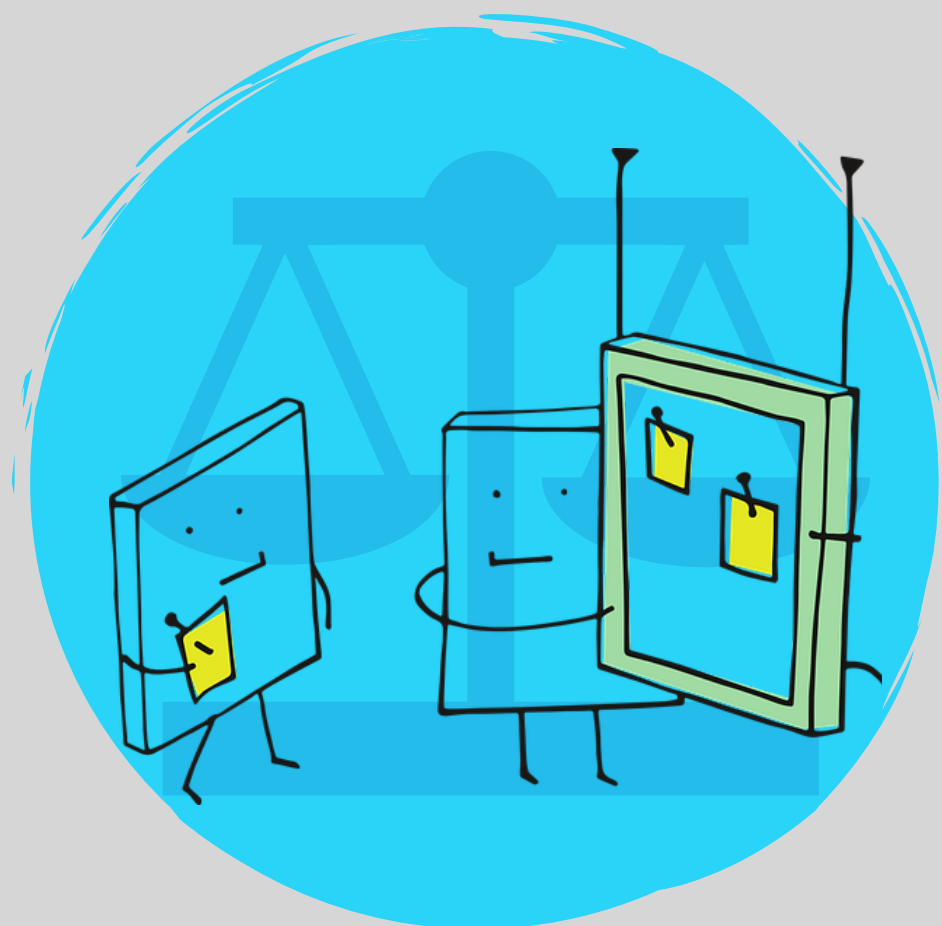


GÉRER LES IMPACTS PSYCHOLOGIQUES DE LA COVID-19

Aide-mémoire pour les intervenants



Expliquer mais aussi rassurer

Il est important de répondre aux questions des usagers de façon juste, tout en se montrant rassurant. Expliquer que le but des mesures actuelles est de limiter la propagation du virus pour nous protéger tous. Ne pas oublier d'utiliser un vocabulaire et des explications simples et imagés.



Éviter de transmettre ses propres angoisses

Cette crise va provoquer chez les usagers des inquiétudes excessives, un bouleversement de leur routine et une perte de repères. Il est important que nous puissions nous-même gérer sainement nos émotions afin d'être plus attentif à leurs besoins réels. Au besoin, il ne faut pas hésiter à consulter les professionnels de la santé.



Redonner un sentiment de contrôle

Face au sentiment d'impuissance, il faut aider les usagers à retrouver un sentiment de contrôle (p.ex. prendre soin de soi). Mettre l'accent sur les comportements à privilégier pour se protéger et protéger leurs pairs (p. ex., faire de l'enseignement sur l'hygiène respiratoire et le lavage des mains).



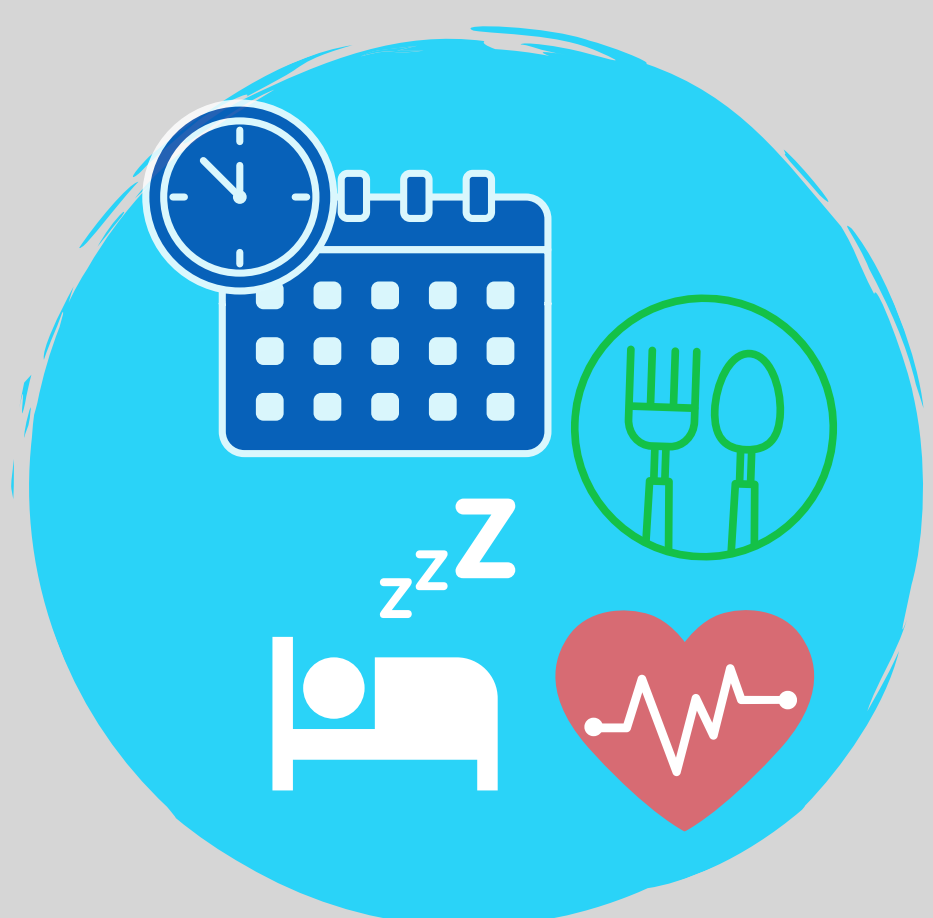
Gérer les réactions émotionnelles

Il est normal que les usagers se sentent anxieux, tristes ou en colère. Il faut se montrer présent pour les écouter et répondre à leurs questions, puis les aider à trouver des moyens pour se calmer. Il est important de leur permettre de garder un contact avec leurs proches (téléphone, appel vidéo).



Limiter l'exposition aux médias

Identifier une ou deux périodes par jour pour regarder les journaux télévisés (p. ex., à 13h et à 18h) et faire un retour sur les informations entendues. S'assurer que les usagers consultent des sources d'information fiables. Si besoin, les sensibiliser aux effets négatifs d'une surexposition médiatique.



Établir une routine

Les usagers doivent avoir une routine même en période de confinement. Les aider à établir un horaire et à alterner entre différentes activités au cours d'une journée. Favoriser une bonne hygiène de vie (alimentation, sommeil, exercice physique, contact social à distance)