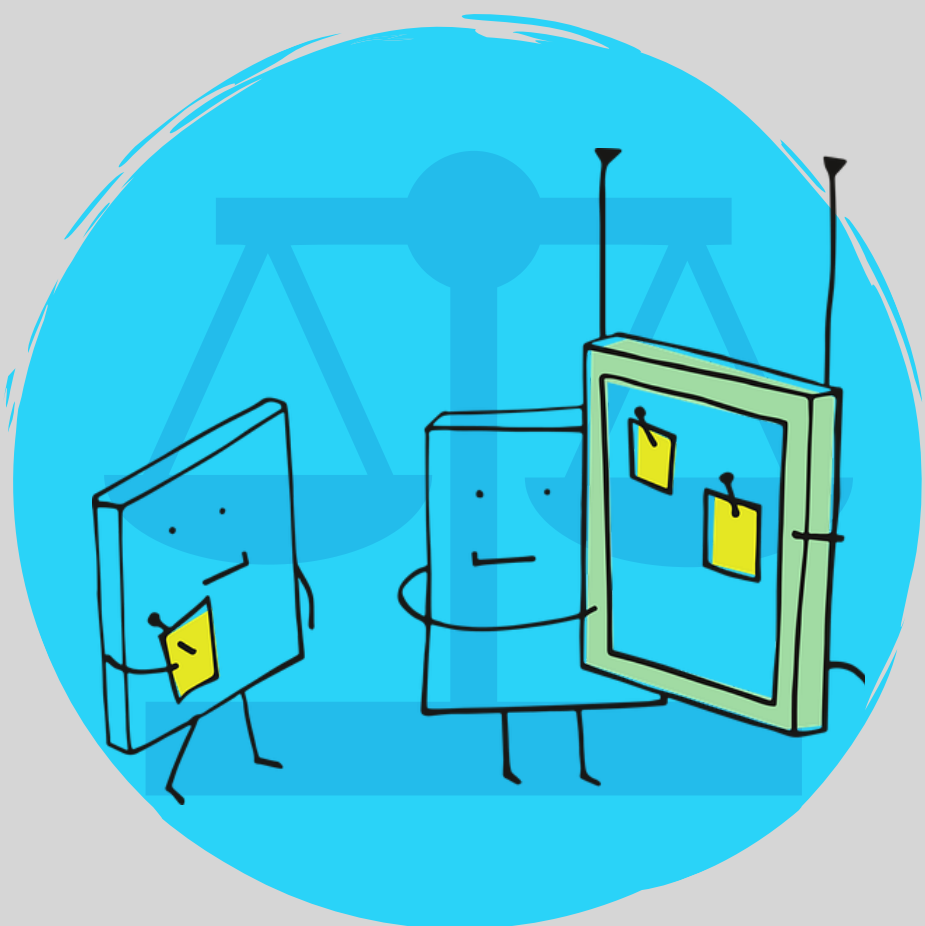


# GÉRER LES IMPACTS PSYCHOLOGIQUES DE LA COVID-19

Aide-mémoire pour les employés et les gestionnaires



## Expliquer mais aussi rassurer

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



## Éviter de transmettre ses propres angoisses

Cette crise va provoquer chez les patients des inquiétudes excessives, un bouleversement de leurs routines et une perte de repères. Il est important que nous puissions nous-même gérer sainement nos émotions afin d'être plus attentifs 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 patients à retrouver un sentiment de contrôle. Mettre l'accent sur les comportements qu'ils peuvent mettre en place pour se protéger et protéger leurs pairs (par ex., faire de l'enseignement sur l'hygiène respiratoire et le lavage des mains).



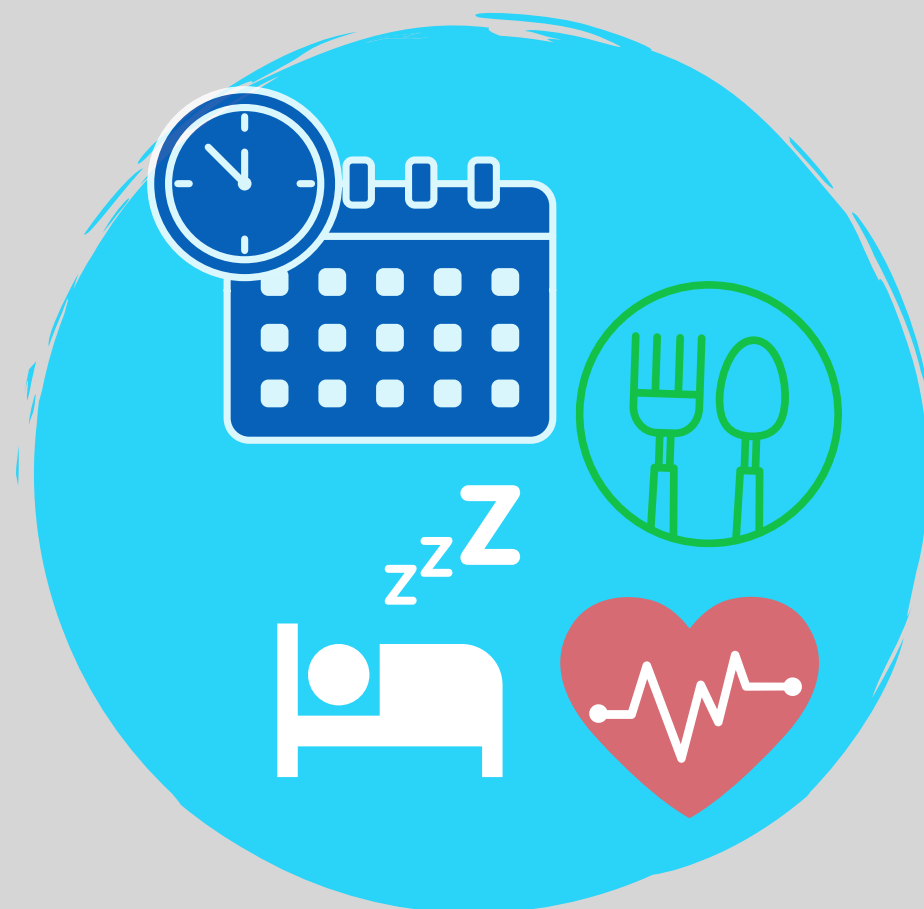
## Réactions émotionnelles

C'est normal que les patients se sentent anxieux, tristes et 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 sera important de leur permettre de parler avec leur proche (téléphone, appel vidéo).



## Limiter l'exposition aux médias

Idéalement, le temps d'exposition aux actualités devrait être limité à 2 heures par jour. Identifier une ou deux périodes par jour pour regarder le journal télévisé (par ex., à 13h pour la conférence de presse et à 18h) et faire un retour sur les informations entendues.



## Établir une routine

Les patients 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)