

Comment préparer le personnel soignant à la charge émotionnelle inhérente à leur profession et accentuée en période de pandémie.

Lucien Lemal

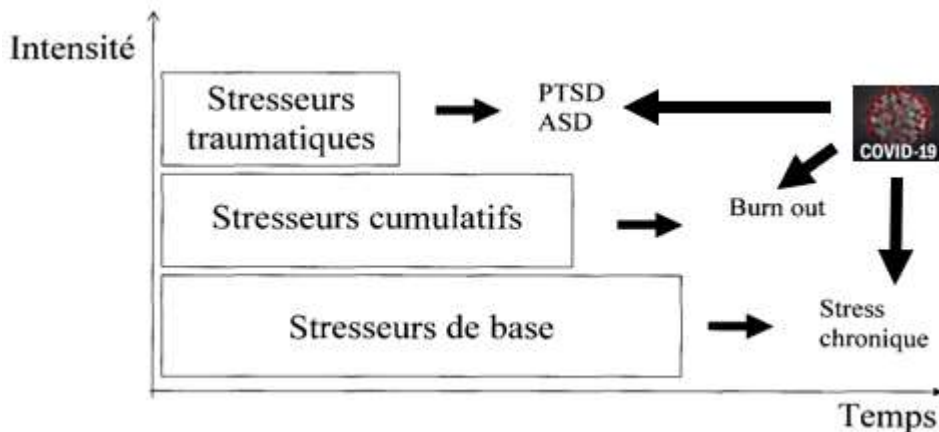
llemal@hotmail.com

Hors pandémie, les professions de soins de santé sont déjà des professions à un haut niveau de pénibilité et de turn-over.



Le Soir 22 octobre 2019

Ces professions sont particulièrement exposées à développer des problématiques de santé mentale sur tout le champ des stresseurs (de base, cumulatif et traumatique). La situation s'est aggravée avec la pandémie de covid 19. Cette dernière a généré des stresseurs de ces trois types, mais a surtout accentué ceux déjà présents.



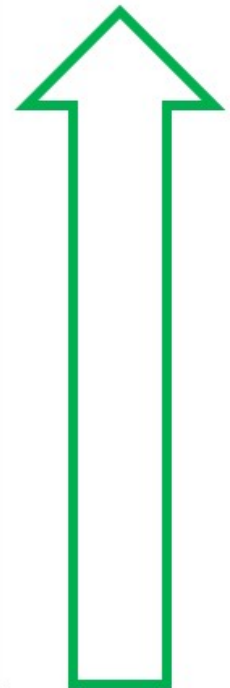
Préparer au mieux les futurs professionnels des soins de santé passe par le développement de compétences à la gestion émotionnelle axées sur les composantes de ce champ des stresseurs appliquées à ces professions de soins de santé.

Ces différentes compétences, pour prévenir des difficultés psychologiques inhérentes à chaque niveau du champ des stresseurs, sont reprises dans un tableau (voir ci-dessous) allant de compétences individuelles à collectives. Les compétences les plus basses dans ce tableau, sont des conditions nécessaires (mais non suffisantes) pour accéder aux compétences vers le haut du tableau. Par exemple, il est de peu d'utilité de travailler le rapport à la mort d'un

professionnel de la santé (niveau traumatique du champ des stresseurs), si ce dernier abuse de médicaments ou de substances toxiques (nicotine, boissons énergisantes, alcool, ...) et souffre d'un trouble grave du sommeil (niveau chronique du champ des stresseurs).

Evaluation des risques → Prévention

Champs des stresseurs	Problématiques à gérer	Solutions
Traumatique	Emotions lors d'évènements potentiellement traumatiques (Prévention : PTSD, ASD, dépression, ...)	Gestion collective des émotions lors d'incidents critiques
		Gestion individuelle des émotions lors d'incidents critiques
		Gestion comportements suicidaires Deuil / Euthanasie / Soins palliatifs Rapport à la mort
Cumulatif	Stress cumulatif (Attentes, valeurs, sens, ...) (Prévention : burnout)	Pleine conscience
		Gestion éthique des dilemmes en soins de santé
Chronique	Stress relationnel (conflit, violence, manipulation, harcèlement, ...)	Affirmation de soi → ↑ Confiance en soi
	Stress physiologique	Relaxation (Respiratoire /Musculaire) (Imagerie mentale)
	Méconnaissance de soi	Application du Five Factor Model de la personnalité → ↑ ES
	Hygiène de vie (sommeil, activité physique, gestion toxiques, médicaments, trouble psy, ...)	Arrêt toxiques (tabac, alcool, ...) Psychothérapie individuelle



La pandémie de covid 19 peut, notamment, être à la source du développement d'un stress traumatique de type 2. Par conséquent, le personnel soignant directement impliqué dans la gestion de cette pandémie devrait posséder toutes ces compétences pour affronter au mieux cette période particulièrement difficile à gérer d'un point de vue émotionnel.

Cette communication aura pour objectif de survoler ces différentes compétences à acquérir pour le personnel soignant et notamment celles à appliquer collectivement en période de pandémie.