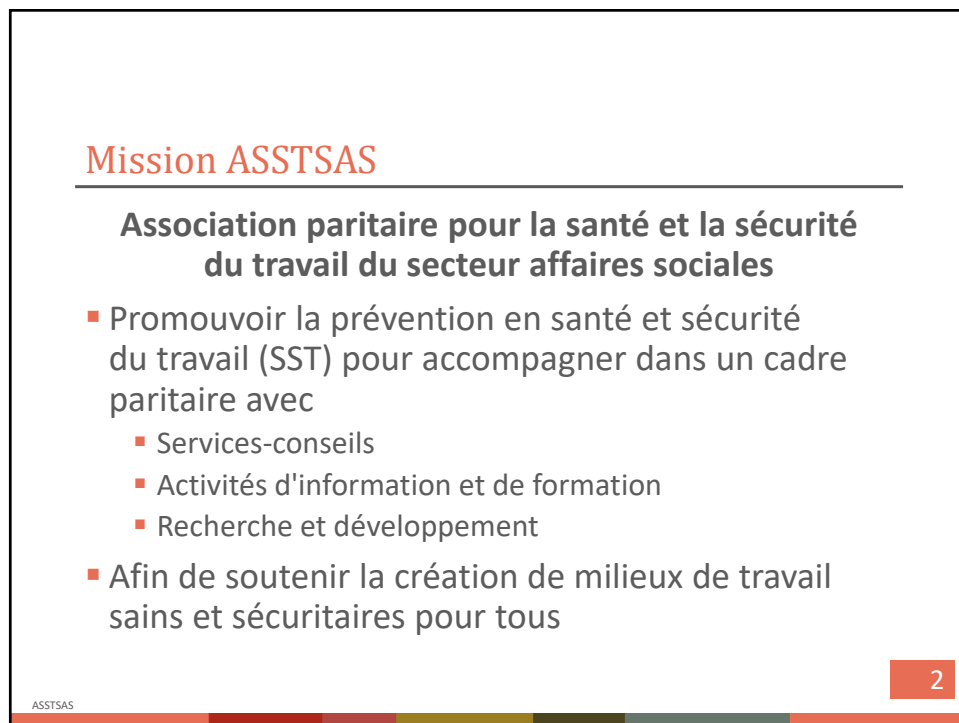




1



2

Objectif de la conférence

Reconnaître ce qui peut contribuer à votre bien-être physique et psychologique, en temps de pandémie, pour devenir résilient



Illustration : Pixabay

3

ASSTSAS

3

Plan de la rencontre

- Nos repères se sont transformés
- Ce qu'est un événement traumatique
- Définition de la résilience
- Éléments favorables à la résilience
- Facteurs de protection personnels et organisationnels
- Le rôle des émotions
- Après l'événement traumatique
- Références

4

ASSTSAS

4



5



6

La deuxième vague

Le contexte de la 2^{ème} vague peut faire revivre des émotions ou situations vécues au printemps :

- Peur de contracter le virus
- Peur de transmettre le virus
- Sentiment d'isolement
- Sentiment d'impuissance face au virus
- Charge de travail
- Stigmatisation

ASSTSAS

7

7

Ce qu'est un événement
traumatique

8

Un événement traumatique

Un événement est traumatique lorsqu'il a impliqué la mort, une menace de mort ou une menace grave à l'intégrité physique de la victime et qu'il a entraîné une peur intense, de l'impuissance ou de l'horreur¹

Principalement trois catégories

- Actes de violence interpersonnelle
- Accidents causés par l'erreur humaine ou l'erreur technique
- Catastrophes naturelles - pandémie

1. American Psychiatric Association (1994)

ASSTSAS

9

9

Quelques statistiques

90 % des gens vivront un événement traumatisant au cours de leur vie²

- 60 % recevront l'annonce de la mort imprévisible et soudaine d'un proche
- 40 % seront victimes d'une agression physique
- 29 % assisteront à la mort ou à la blessure grave d'une autre personne
- 28 % subiront un accident de véhicule grave
- 17 % vivront un désastre naturel

2. Breslau, N. et al (1998)

ASSTSAS

10

10

Effets de la pandémie

Le choc vécu par cette pandémie constitue un événement traumatique.

Devenir résilient nous donnera accès à une meilleure santé psychologique.

ASSTSAS

11

11

Définition de la résilience

12

La résilience

« Définissons la résilience comme la capacité à nous adapter et à rebondir en période d'adversité. Il s'agit des habiletés permettant de traverser une épreuve avec le plus d'adaptabilité possible.

Les études montrent que la résilience est corrélée à la souplesse (émotionnelle et cognitive), un brin de positivisme réaliste et une capacité à faire face aux événements douloureux de façon calme, mais proactive.³ »

3. Brillon Pascale. (13 mars 2020) Maximisons notre résilience. La Presse+.

13

ASSTSAS

13

Éléments favorables à la résilience

14

Notre capacité de résilience à la suite d'un événement traumatique

Éléments qui pourront contribuer à notre capacité de résilience

- Les facteurs pré-traumatiques
- Nos traits personnels
- Notre perception de la situation
- Nos facteurs de protection

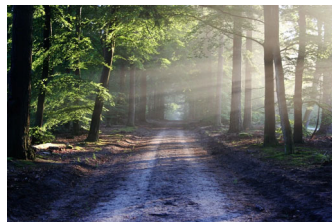


Illustration : Pixabay

ASSTSAS

15

15

Les facteurs pré-traumatiques

Comment était ma vie avant l'événement ?

- État de santé physique et psychologique
- Qualité de mes relations interpersonnelles
- Climat de travail
- Organisation du travail
- Soutien social
- Situation financière
- Statut d'emploi

ASSTSAS

16

16

Nos traits personnels

- Tendance à se mobiliser et à être dans l'action vers un mieux-être plutôt que de rester passif
- Tendance à se sentir en contrôle plutôt que de ressentir de l'impuissance
- Perception positive du changement comme une occasion de croissance

17

ASSTSAS

17

Notre perception de la situation

Notre façon de percevoir ce que nous vivons
influencera notre état

« J'ai du contrôle sur ce qui m'arrive »

« Je vais vivre une journée à la fois »

« Si le plan A ne fonctionne pas, quel est le plan B ? »

18

ASSTSAS

18

Nos facteurs de protection

- Croire en ses forces : l'être humain possède une grande capacité d'adaptation
- Se rappeler que l'épreuve est temporaire
- Faire confiance à soi-même et aux experts qui nous orientent sur les actions à poser
- S'en tenir aux faits et tolérer l'incertitude
- Agir sur les éléments qu'il est possible de contrôler
- Reconnaître ses émotions et réagir avec bienveillance envers soi-même
- Prendre soin de soi et des autres
- S'entourer de personnes orientées vers des idées et des actions positives

ASSTSAS

3. Brillon Pascale. (13 mars 2020).

19

19

Nos facteurs de protection

Les 10 facteurs de protection selon le Dr Dennis Charney⁴

1. L'optimisme
2. Le sens de la moralité
3. La spiritualité
4. L'humour
5. Le fait d'avoir un modèle
6. Le soutien social
7. La capacité de faire face à sa peur
8. Le fait d'avoir une mission
9. Le fait de garder la forme physique
10. Le fait de garder son cerveau occupé

ASSTSAS

4. Lupien Sonia. (2 avril 2020).

20

20

Nos facteurs de protection

Facteurs organisationnels

- Climat de travail serein
- Culture de bien-être psychologique
- Gestion des risques psychosociaux
- Collègues orientés vers la bienveillance
- Gestionnaire empathique, à l'écoute
- Gestion des conflits et des incivilités
- Reconnaissance des efforts déployés

ASSTSAS

21

21

Le rôle des émotions

22

Le rôle des émotions

- Elles sont motivationnelles : elles nous mobilisent pour l'action dans le but d'atteindre un état émotionnel agréable
- Elles sont sources d'information : elles nous donnent un *feedback* sur nos réactions et nous donnent surtout accès à nos interprétations de la situation, à nos besoins et à nos objectifs
- Elles sont sources de communication : elles nous permettent d'envoyer aux autres des messages de notre état.

23

ASSTSAS

23

Le rôle des émotions

Pour favoriser un processus émotionnel sain

1. Être à l'écoute de son corps
2. Identifier ses émotions, précisément et au « je »
3. Accepter ses émotions
4. Exprimer ses émotions de façon adéquate

24

ASSTSAS

24



25

L'après-pandémie

Être confronté à des épreuves personnelles ou professionnelles peut mettre en évidence ce qui compte réellement pour soi, ce que chacun souhaite pour l'avenir, pour une vie meilleure

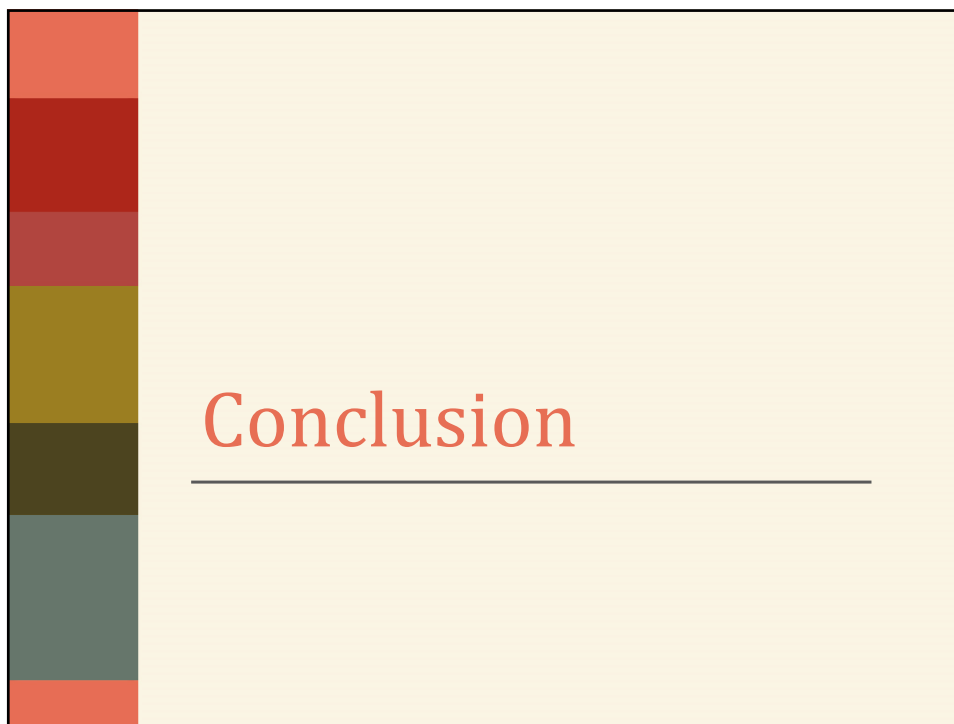
Exemples

- Acquérir de nouvelles compétences pour être mieux outillé dans mon travail
- Concrétiser mes projets, ne pas attendre
- Meilleur équilibre vie personnelle-professionnelle
- Contribuer à l'économie de ma région par l'achat local

ASSTSAS

26

26



27



28

Liens utiles

- <https://www.irsst.qc.ca/covid-19/avis-irsst/id/2664/prevenir-la-detresse-psychologique-chez-le-personnel-du-reseau-de-la-sante-et-des-services-soc>
- https://www.mhfa.ca/sites/default/files/mhfa_self-care_resilience_guide_fre.pdf
- <http://asstsas.qc.ca/formations-nos-formations/la-sante-psychologique-au-travail-lintelligence-emotionnelle-au-service-de>
- <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/Publications/100/Pages/DC-100-2146G.aspx>
- https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/COVID-19/COVID-19_SM_personnel_reseau.pdf
- <https://www.inspq.qc.ca/risques-psychosociaux-du-travail-et-promotion-de-la-sante-des-travailleurs/risques-psychosociaux-du-travail>
- <http://asstsas.qc.ca/formations-nos-formations/prevenir-le-harcelement-psychologique-et-promouvoir-la-civilité-au-travail>

ASSTSAS

29

29

Références

1. American Psychiatric Association, (1994) DSM-IV.
 2. Breslau, N. et al. (1998) « Trauma and post-traumatic stress disorder in the community ». Archives of General Psychiatry, 55, 626-632.
 3. Brillon Pascale (13 mars 2020). « Maximisons notre résilience ». La Presse+. En ligne : https://plus.lapresse.ca/screens/3357303d-2424-4d80-b6b5-4039c6d4b1c6_7C_0.html
 4. Lupien Sonia. (2 avril 2020). Dix facteurs pour développer sa résilience face à l'adversité [chronique radiophonique]. Pénélope. Radio-Canada. En ligne : <https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/penelope/segments/chronique/162468/commentaugmenter-resilience-sonia-lupien-covid-19>
- Brillon, P. (2017) Se relever d'un traumatisme. 6^e édition. Montréal, Éditions Québec-Livres, 270 p.
- Brillon, P. (2017) Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique. Montréal : Éditions Québec-Livres, 456 p.
- Cyrułnik, B. (2002). Un merveilleux malheur. Paris : Éditions Odile Jacob, 218 p.
- En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/publications/2988-reduction-risques-psychosociaux-travail-covid19>

ASSTSAS

30

30

Mes coordonnées

Josianne Brouillard, conseillère SST
 514-253-6871 poste 247
 jbrouillard@asstsas.qc.ca

Merci !



Illustration : Paul Bordeleau

ASSTSAS

31

31

Information

asstsas.qc.ca

- Téléchargement gratuit : publications, dossiers thématiques, calendrier des formations, liens utiles, etc.

OP (Objectif prévention) et Sans pépins

- Articles de référence, projets réalisés dans les établissements, nouveautés en SST, etc.

ASSTSAS Infos

- Bulletin électronique (abonnement gratuit)
- **Centre de références et de documentation**
 - Réponse personnalisée à vos besoins d'information en SST : info@asstsas.qc.ca

ASSTSAS

32

32

Pour obtenir nos services



The image shows the ASSTSAS website displayed on three devices: a desktop monitor, a tablet, and a smartphone. The desktop monitor shows a search bar with the text 'Rechercher par thématique' and a navigation menu. The tablet and smartphone show a similar interface with a search bar and a list of topics.

Visitez notre site
asstsas.qc.ca

Communiquez avec votre
conseiller attitré
[asstsas.qc.ca/
asstsas/notre-equipe.html](https://asstsas.qc.ca/asstsas/notre-equipe.html)

Adressez-nous une
demande paritaire
info@asstsas.qc.ca

ASSTSAS

33

33