



Le bien-être mental pendant la COVID-19

Pour les professionnels de la santé

Les auxiliaires sont une partie importante des communautés des Premières Nations. Il ne s'agit pas toujours d'auxiliaires ayant une formation médicale. Il existe des auxiliaires spirituels, des guérisseurs et de nombreux autres aidants naturels qui utilisent leurs compétences pour aider la communauté à traverser cette période difficile. En tant que communauté, il est impératif que nous travaillions ensemble pour nous assurer que les besoins de notre communauté en matière de bien-être sont satisfaits. Les équipes de bien-être mental et les équipes d'intervention d'urgence travaillent également avec les équipes de soins pour s'assurer que les besoins des membres sont pris en charge.

Les travailleurs de la santé sont confrontés à des défis supplémentaires lors des épidémies de maladies infectieuses, notamment les préoccupations concernant leur santé et celle de leur famille, la stigmatisation au sein de leurs communautés et la gestion de la détresse des personnes qu'ils soutiennent. Dans nos communautés, nous pouvons être mis au défi par le manque de personnel pour pouvoir répondre aux demandes de la communauté, y compris la collecte et la diffusion d'informations crédibles, le soutien d'autres personnes telles que des collègues et des membres de la communauté, l'accès aux ressources nécessaires comme la nourriture et les médicaments, et les défis à relever déjà existants de la communauté tels que la pauvreté ou les problèmes sociaux. Dans certaines de nos communautés, nous pouvons être limités par la situation géographique, en raison de la rareté des ressources si nous sommes isolés ou éloignés, ou en raison de l'exposition accrue à d'autres personnes dans les communautés plus urbaines qui ont un trafic élevé. La vulnérabilité accrue de nos communautés grève souvent de manière significative les ressources du personnel, qui peut être débordé par l'augmentation de la demande de soins, la pénurie de personnel, le manque d'informations et l'insuffisance des équipements de protection individuelle.

Il est important d'assurer une bonne communication avec votre superviseur et vos dirigeants, qui peuvent relayer les informations qu'ils reçoivent des Services autochtones du Canada et de la Direction générale de la santé des Premières Nations et des Inuits. Demander ou assister à des réunions pour des mises à jour régulières, suivre (ou créer) le plan communautaire de lutte contre la pandémie et planifier l'accès à de nouveaux fonds et à des ressources peuvent tous vous aider à vous sentir capable de gérer les exigences accrues de votre travail.

Le stress extrême, l'incertitude et la nature médicale souvent difficile des épidémies mondiales de maladies infectieuses, telles que le coronavirus (COVID-19), nécessitent une attention particulière aux besoins du personnel de santé. Prendre soin de soi-même et encourager les autres à s'occuper d'eux-mêmes permet de maintenir la capacité à s'occuper de ceux qui en ont besoin.

Les stratégies de soutien au bien-être du personnel de santé et des bénévoles :

Répondez à vos besoins fondamentaux. Veillez à manger, à boire et à dormir régulièrement.

Prenez des pauses. Accordez-vous un peu de repos lorsque vous n'avez pas à vous occuper de patients. Faites une promenade, écoutez de la musique, lisez un livre ou parlez avec un ami.

Parlez avec les Aînés et les gardiens du savoir pour obtenir des conseils.

Intégrez des rituels. Purifiez-vous avec de la sauge tous les matins, faites la cérémonie du soleil levant, et consultez les autres pour réaffirmer votre amour et vos relations.

Communiquez avec des collègues. Parlez à vos collègues et bénéficiez du soutien des uns et des autres. Les épidémies infectieuses peuvent isoler les gens dans la peur et l'anxiété. Racontez votre histoire et écoutez les autres.

Contactez votre famille. Contactez vos proches, si possible. Ils constituent un point d'ancrage en dehors du système de santé. Partager et rester en contact peut les aider à mieux vous soutenir.

Respectez les différences. Certaines personnes ont besoin de parler alors que d'autres ont besoin d'être seules. Reconnaissez et respectez ces différences en vous-même, en ceux que vous aimez et en vos collègues.

Restez à jour. Fiez-vous à des sources d'information fiables. Participez aux réunions pour rester informé de la situation, des plans et des événements.

Limitez l'exposition aux médias. Les images graphiques et les messages inquiétants augmenteront votre stress et peuvent réduire votre efficacité et votre bien-être général.

Communiquez de manière constructive. Communiquez avec vos collègues de manière claire et optimiste. Identifiez les erreurs ou les lacunes de manière constructive et corrigez-les. Complimentez-vous les uns les autres : les compliments peuvent être de puissants facteurs de motivation et de modération du stress. Partagez vos frustrations et vos solutions. La résolution de problèmes est une compétence professionnelle qui procure souvent un sentiment d'accomplissement, même pour les petits problèmes.

Auto-vérification. Surveillez votre état de santé au fil du temps pour détecter tout symptôme de dépression ou de stress : tristesse prolongée, difficultés à dormir, souvenirs envahissants, désespoir. Parlez à un pair, à un superviseur ou demandez une aide professionnelle si nécessaire.

Honorez votre service. Rappelez-vous que malgré les obstacles ou les frustrations, vous accomplissez une noble mission en prenant soin des personnes les plus démunies. Reconnaissez le service de vos collègues.

Essayez de rester en contact

Dans des moments comme celui-ci, il faut trouver d'autres moyens d'entrer en contact avec les clients et la communauté. Restez en contact par téléphone, par courriel, par les médias sociaux, par texto ou par le biais d'une application de discussion en ligne comme le clavardage sur Facebook, Skype ou d'autres plateformes de discussion en ligne. Si vous n'arrivez pas à vous connecter pour obtenir de l'aide, vérifiez si des ressources sont offertes dans votre communauté. Si vous partagez du contenu, utilisez des sources fiables, et n'oubliez pas que votre communauté pourrait également être inquiète.

Tendez la main!

Voici quelques numéros utiles si vous avez besoin de parler.

Ligne de soutien téléphonique concernant les pensionnats indiens : 1 866 925-4419

Ligne de soutien téléphonique Hope for Wellness : 1 855 242-3310

Cercle de bien-être des
premiers peuples
www.fpwc.ca

Première Nation de Nipissing, 857, Yellek Trail North Bay (ON) P1B 8G5
Tél. : 705 313-4942 Sans frais : 1 833 311-fpwc