

Prenez soin des soignants durant cette épidémie de coronavirus

Comment prendre soin les uns des autres ?

En tant que prestataires de soins, vous vous affairez à aider solidairement les autres. C'est un bel acte ! En cette période, il est d'autant plus important de prendre soin les uns des autres en tant qu'équipe. Le stress lié à cette épidémie peut nous envahir, rien de plus normal. Toutefois, ensemble, nous sommes plus fort que le coronavirus !

1. Un excellent départ

Au début de votre pause, prenez un moment pour vous rassembler consciemment. Vous serez peut-être assailli par un sentiment de panique. Dans ces circonstances exceptionnelles, c'est tout à fait normal. Regardez autour de vous et vous réaliserez que vous n'êtes pas seul. Vous faites partie d'une équipe ! Imaginez ensemble un **rituel** stimulant pour entamer le travail.



2. Veillez les uns sur les autres

Accordez-vous une **pause** et faites de même pour les autres. Si nécessaire, rappelez aux patients que chacun a besoin de récupérer, de temps à autre, pour mieux s'occuper d'eux. **Laissez de la place aux émotions** et aménagez un moment de « laisser-aller émotionnel ». Lors de ces occasions, « **jetez** » complètement et sans la moindre retenue tout ce qui vous tracasse : ce que vous redoutez et ce qui vous fâche ou vous attriste. Laissez de côté toutes les nuances et les intérêts sociaux. Ensuite, concentrez-vous sur la solution au lieu de vous accrocher au problème. Entraidez-vous à avancer et utilisez cette dose **d'humour** indispensable. Ainsi, nous maintiendrons le moral au beau fixe !

3. Finissez ensemble

Les rituels peuvent contribuer à clôturer une lourde journée de travail. Faites un rapide **débriefing** et analysez la journée. Parcourez cette liste de vérification ensemble ou séparément.

- ✓ Reconnaissez ce qui a été difficile lors de la pause.
- ✓ Soyez fier des soins que vos collègues et vous-même avez prodigués aujourd'hui.
- ✓ Énumérez trois choses qui se sont bien déroulées lors de la pause.
- ✓ Comment vont les autres ? Comment allez-vous ?
- ✓ Que faire pour vous détendre et recharger vos batteries à la maison ?

Vous avez besoin de parler ?

Dans ce cas, contactez le conseiller en prévention psychosociale.
T: 02/549 71 48

#prenezsoindesoignants