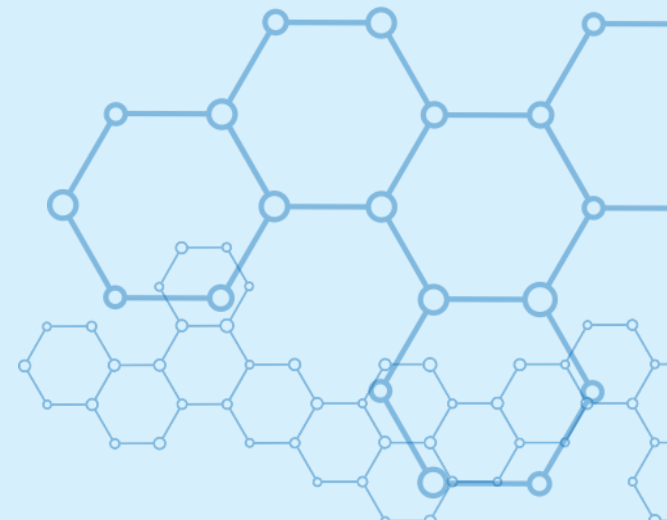


**Détresse  
psychologique :  
prendre soin de la  
santé mentale des  
infirmières, des pistes à  
explorer.**



**CENTRE  
DE RECHERCHE  
DE L'IUSMM**

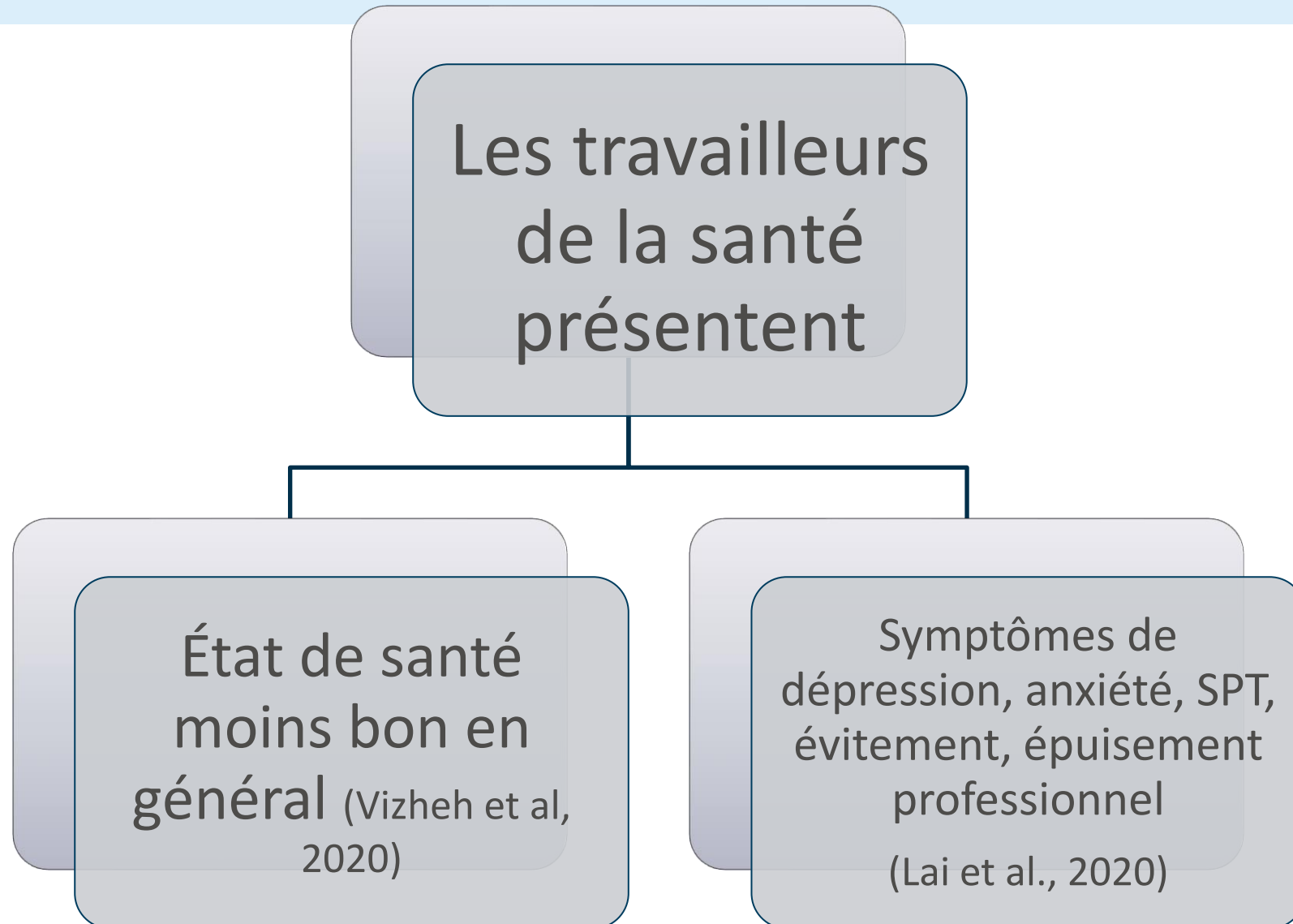
CENTRE AFFILIÉ À  
L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

*Centre d'étude sur  
le trauma*

Faculté des  
sciences infirmières

Université   
de Montréal

# COVID-19 et santé mentale à l'international



# COVID-19 et santé mentale à l'international

## Les facteurs personnels influençant l'impact de la pandémie :

- Profession infirmière, sexe féminin, travail de première ligne, jeune âge (Vizheh et al., 2020)
- Femme, expérience de travail de plus de 10 ans, présence de maladie chronique, historique de problème de santé mentale, personne de la famille ou proche contaminé

## Les facteurs liés à la pandémie qui vont influencer la charge psychologique des travailleurs : (Lai et al., 2020)

- Augmentation constante des cas
- Augmentation des décès
- Absence de traitement ou de vaccin
- Charge de travail
- Manque d'équipement de protection individuelle (EPI)
- Sentiment d'un manque de soutien

# COVID-19 et santé mentale au Québec

## Étude Brouillette et al. (2021)

- **51,8%** présentaient des symptômes **d'épuisement émotionnel** et/ou de **dépersonnalisation**
- **24,3%** présentaient des **symptômes sévères de TSPT**
- **23,3%** présentaient des **symptômes sévères d'anxiété**
- **10,6%** présentaient des **symptômes sévères de dépression**

## Étude de Geoffrion et al. (Dufour et al., 2021)

- Entre 14,8 et 39,2% des participants ont eu des résultats cliniquement significatif pour au moins un trouble

# COVID-19 et santé mentale au Québec

## Étude Brouillette et al. (2021)

- Résilience et soutien organisationnel perçu associées significativement à l'épuisement professionnel.
- Soutien social s'ajoute à la résilience et au soutien organisationnel perçu pour TSPT, anxiété et dépression
- Le délestage associé aux symptômes de dépression

## Étude de Geoffrion et al. (Dufour et al., 2021)

- Plupart des travailleurs de la santé font preuve de résilience et maintiennent des résultats en dessous des seuils cliniques
- Exposition aux médias pourrait avoir impact sur dépression, anxiété, idées suicidaires

**Et maintenant comment  
soutenir  
la santé mentale des  
infirmières?**



Contrôle  
faible

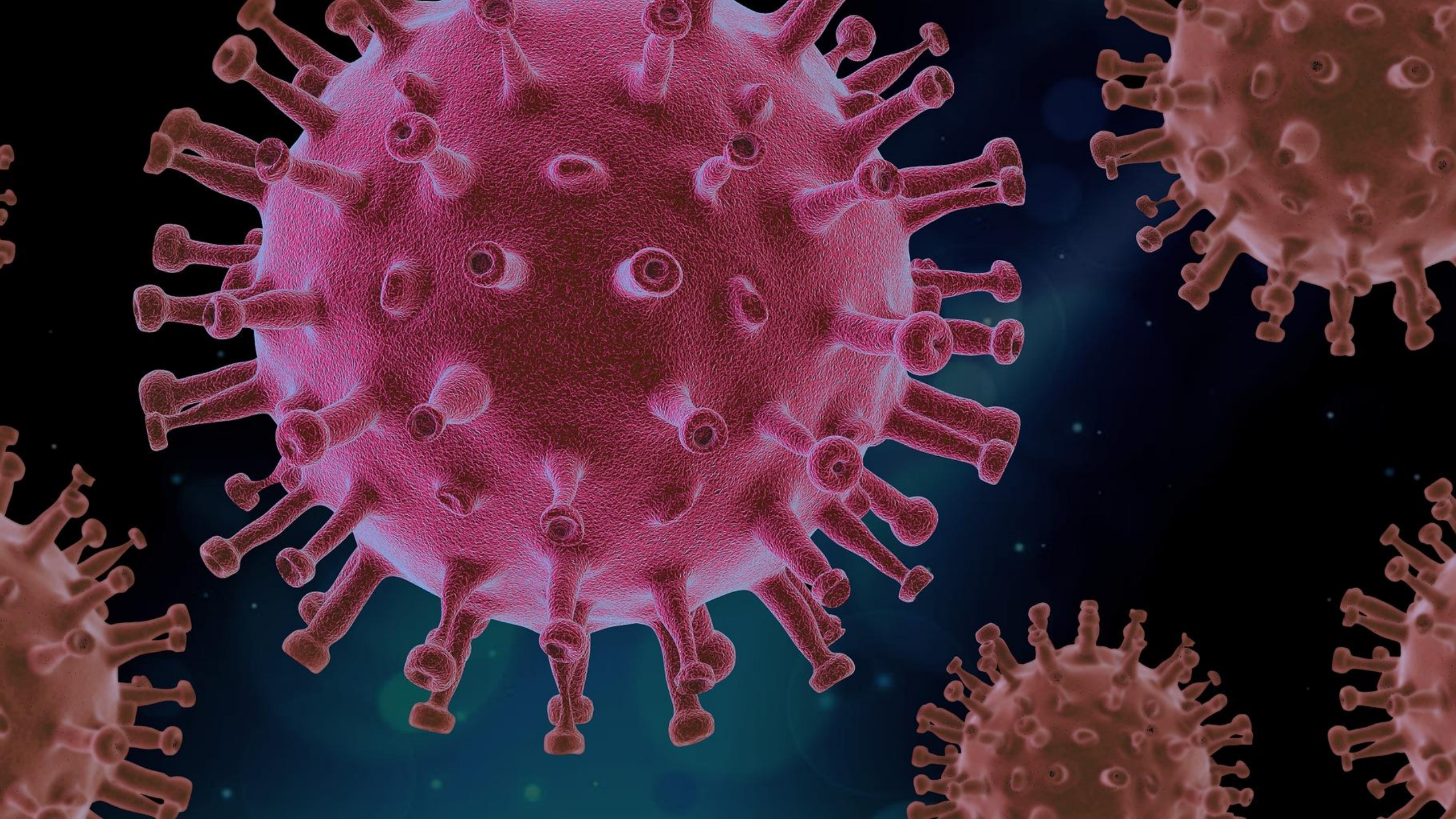
Imprévisibilité

Nouveauté

Menace à  
l'égo









# Dépister

Se questionner soi-même

Être à l'écoute de l'autre

*Est-ce que les réactions sont plus intenses, les mêmes ou moins intenses?*

# Dépister : Mieux se connaître

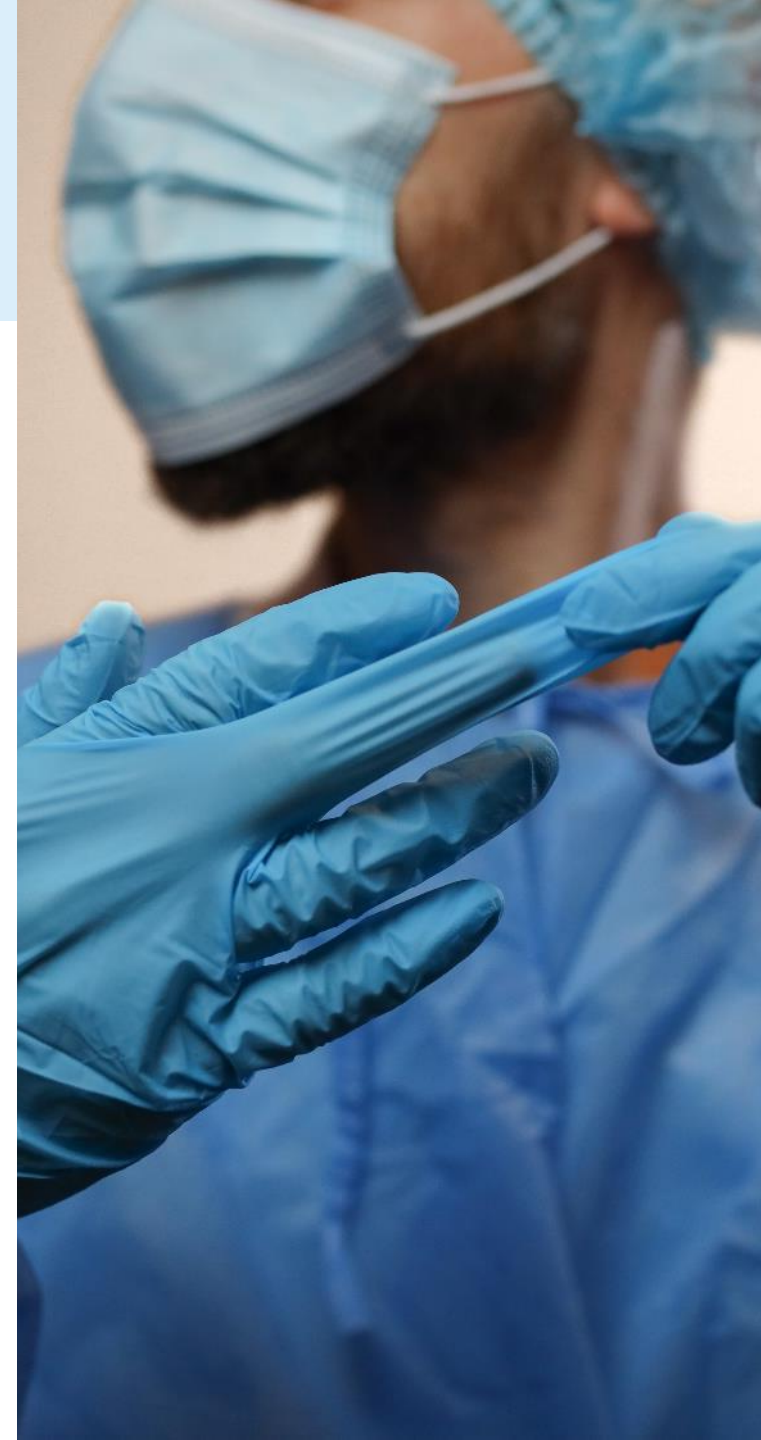
Pendant et après le quart de travail :

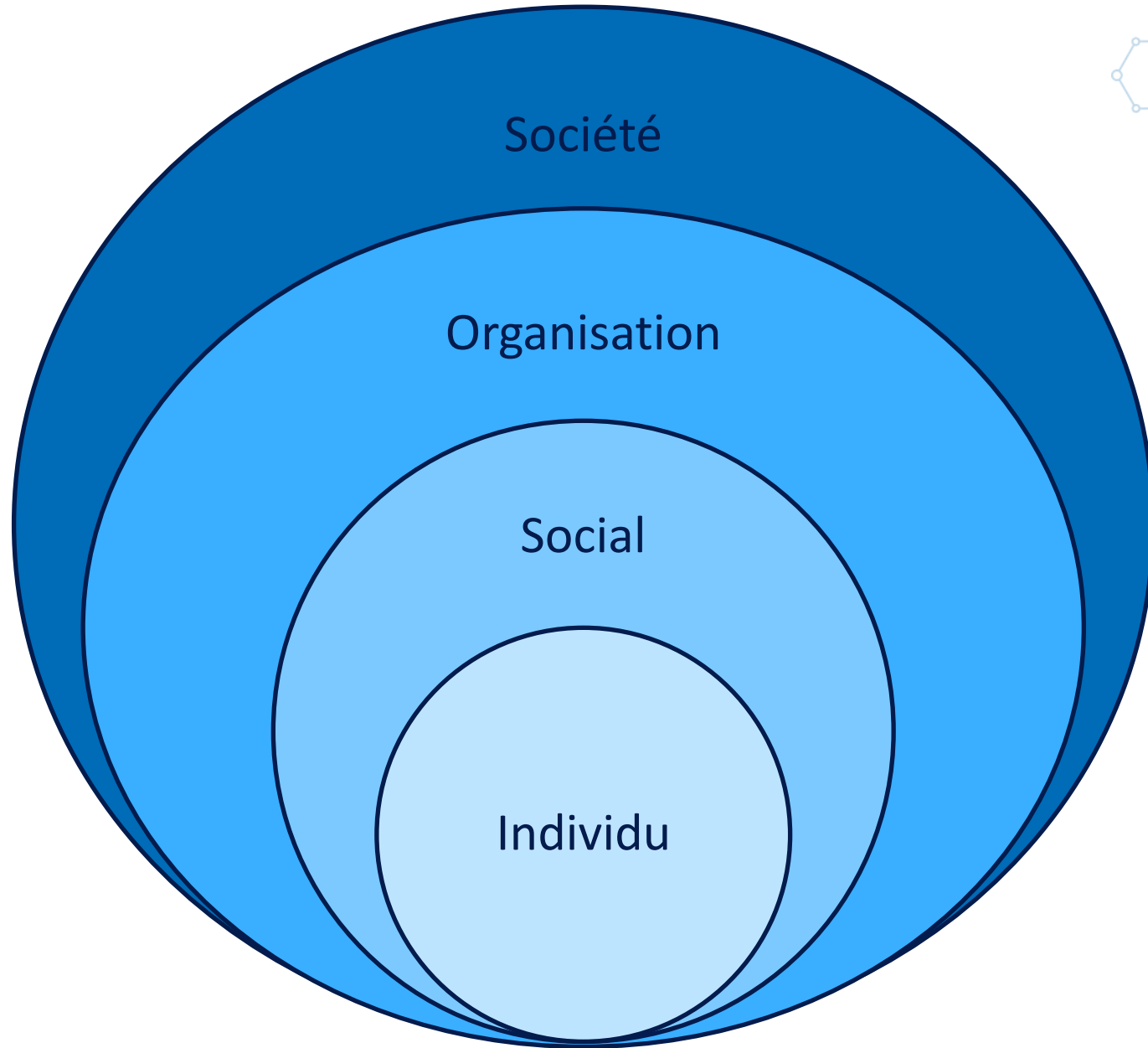
- Scan corporel

Après le travail se questionner sur son état

- De quoi ai-je besoin (maintenant-demain-la semaine prochaine...)

Présence de signaux inquiétants?





# Interventions au niveau individuel

Inventaire des ressources

Favoriser son sentiment d'efficacité

Auto-compassion

S'obliger à prendre des pauses

Adopter de saines habitudes de vie

Faculté des  
sciences infirmières

Université   
de Montréal





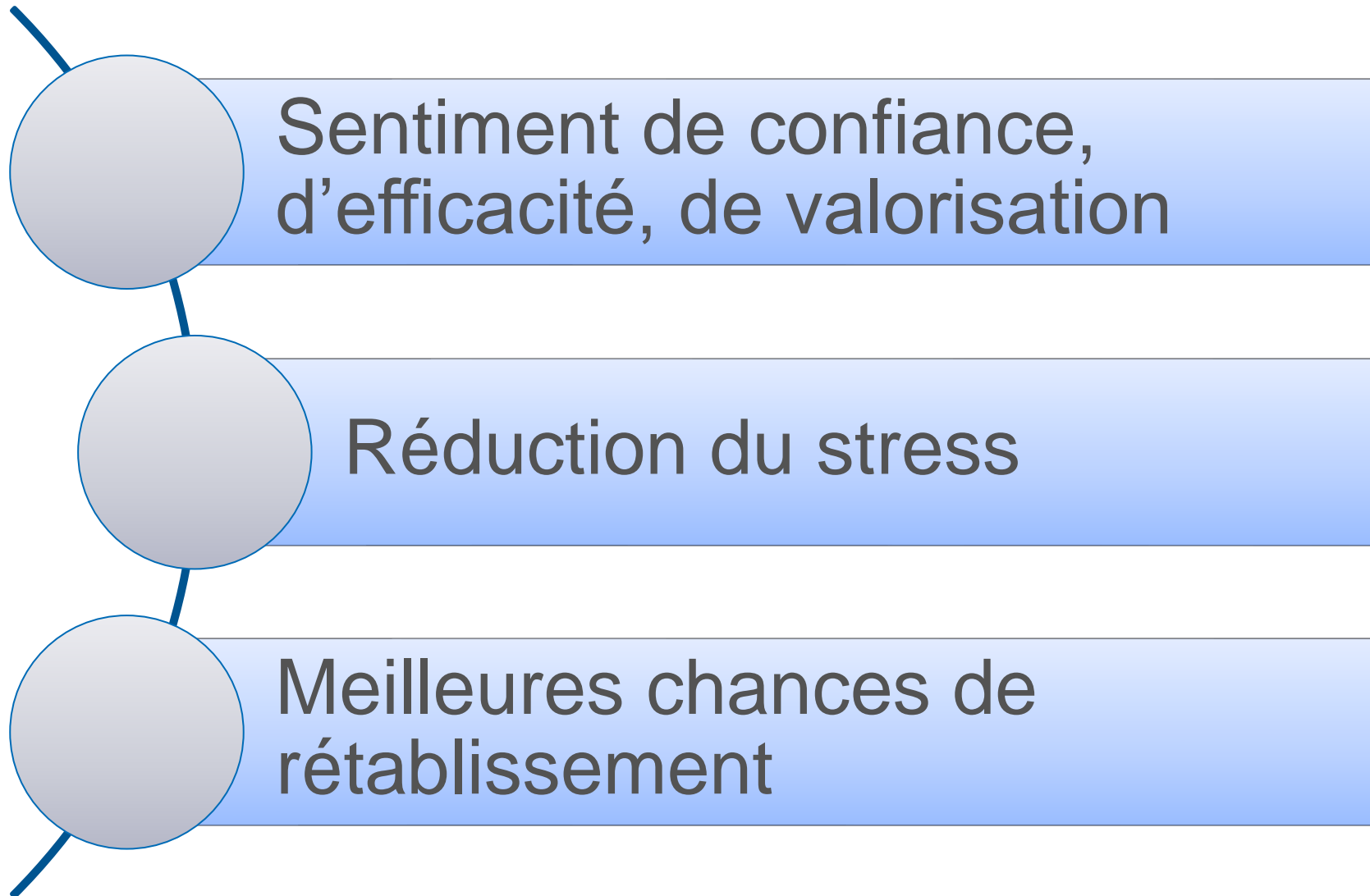
# S'apaiser physiquement

- Respiration diaphragmatique
- Activités cardiovasculaires
- «Grounding»



RespiRelax

# Interventions au niveau social : Se connecter aux autres



# Interventions au niveau organisationnel

## Briser le tabou

- Normaliser
- Ouvrir la discussion

## Favoriser soutien des supérieurs

## Rendre accessible services

- Ex : Premiers soins psychologiques
- PAE

# Interventions au niveau sociétal

Repenser vision de la profession

Réfléchir à l'exposition médiatique





# Merci!

[christine.genest@umontreal.ca](mailto:christine.genest@umontreal.ca)