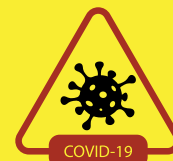


SOUTENIR LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE DES PHARMACIENS PENDANT LA COVID-19



La COVID-19 a poussé le monde entier vers une nouvelle réalité. Les pharmaciens et les autres professionnels de la santé supportent un stress physique et mental additionnel, tout en continuant de s'occuper de leurs patients. Cet outil de pratique présente quelques conseils pour vous aider à prendre soin de votre santé mentale et de votre bien-être pendant cette période difficile.

Reconnaître qu'avec des responsabilités accrues, les tensions physiques et mentales augmentent

Depuis le début de cette crise, vous assumez d'énormes responsabilités. Reconnaissez que ces nouvelles responsabilités entraînent des tensions physiques et mentales ainsi qu'une anxiété accrues. Il vous arrive sans doute de penser, entre autres :

- « Mes patients ont peur et viennent me demander conseil. »
- « Je suis le seul contact de certains patients en isolement. »
- « Ma famille a peur que je tombe malade. »
- « Plus de patients viennent me voir parce que notre clinique est fermée. »
- « Les patients symptomatiques ont peur d'aller aux urgences, alors ils viennent à la pharmacie. »
- « Je ne peux pas m'isoler parce que je suis le seul pharmacien de l'officine. »
- « Ma collectivité rurale a besoin de moi. Je ne peux donc pas fermer. »
- « Les patients sont naturellement mécontents et certains se montrent agressifs. »

« Je n'ai jamais connu pareil défi depuis que j'exerce. »



Rester calme dans la tempête

Il est difficile de rester dans le moment présent quand on est anxieux, mais nous le devons pourtant pour aider ceux qui en ont besoin. Les 4 exercices rapides suivants peuvent vous aider à revenir dans le moment présent :



Regardez une démonstration vidéo de ces conseils.

1

S'ÉTIRER



Tout le corps, tenez la position pendant 10 secondes.

2

RALENTIR LA RESPIRATION



Inspirez lentement et profondément en comptant jusqu'à 3; expirez lentement et profondément en comptant jusqu'à 3.

3

ANCRAGE SENSORIEL



Nommez 3 objets que vous voyez, 3 sons que vous entendez, 3 choses que vous pouvez toucher, 3 choses que vous pouvez goûter ou sentir.

4

HYDRATATION



Prenez une gorgée d'eau. Prenez conscience de toutes les sensations : texture, température, goût (mais pas en portant un EPI!).

Gérer la surabondance d'information sur la COVID

En tant que pharmacien, vous devez notamment vous tenir informé des traitements dernières nouvelles au sujet de la COVID, des données et des traitements. Mais comment faire des choix éclairés sans se retrouver submergé d'informations sur la COVID? Voici quelques pistes de solutions pour éviter une surabondance d'information sur la COVID :

- Évitez de consulter vos fils d'actualités au réveil.
- Accordez-vous du temps pour passer en revue les nouvelles qui vous concernent professionnellement.
- Ne vous arrêtez pas à tous les détails, concentrez-vous sur la vue d'ensemble.
- À la maison, préservez une atmosphère calme et sereine (p. ex., n'allumez pas la télé).
- Occupez votre esprit à d'autres activités (p. ex., ménage, activité physique, travaux manuels ou loisirs).
- Recherchez des histoires qui inspirent, qui montrent la positivité, la collaboration et la créativité face à la COVID.
- Pensez à engager des conversations sur des sujets sans rapport avec la COVID.

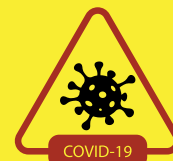
Rappelez-vous :

Ce sur quoi vous portez votre attention devient votre réalité.



Regardez une analyse de ces stratégies en vidéo.

SOUTENIR LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE DES PHARMACIENS PENDANT LA COVID-19



Apaiser les craintes d'autres personnes

Il se peut que votre famille et vos amis s'inquiètent pour votre sécurité. Vous pouvez les rassurer :

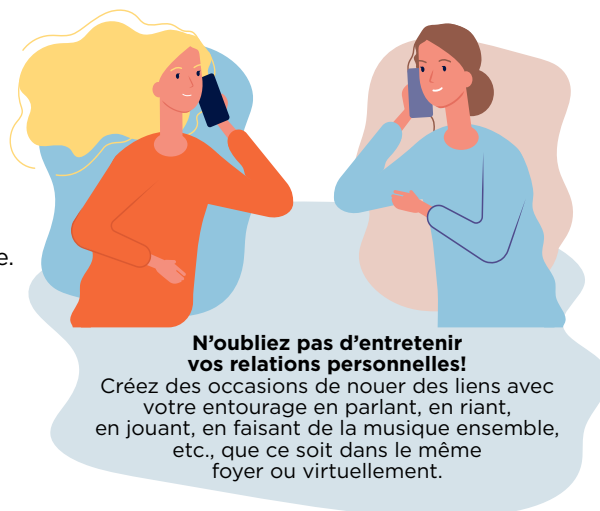
- En instaurant une routine quotidienne : chaque fois que vous rentrez chez vous, prenez le temps de vous désinfecter (p. ex., vous déshabiller, vous doucher et mettre des vêtements propres), puis passez du temps en famille (p. ex., câlins et conversation).
- En leur parlant : leurs craintes s'amplifient lorsqu'elles ne sont pas verbalisées. Pensez à réserver un moment et un endroit pour discuter calmement des inquiétudes.
- En leur disant que vous êtes protégé : parlez des procédures mises en place pour votre protection.
- En leur donnant quelque chose de précis à faire pour vous aider (p. ex., désinfecter les surfaces dans la maison, etc.).



Prendre soin de soi n'est pas égoïste!

En tant que pharmacien, vous cherchez toujours à aider autrui, mais il est important de vous occuper de vos propres besoins pour avoir l'énergie et la résilience nécessaires pour vous occuper des autres. Vous pouvez :

- Créer un espace apaisant dans votre maison et le remplir de choses qui vous rendent heureux.
- Essayer de ne pas négliger l'activité physique.
- Avoir une bonne hygiène de sommeil.
- Envisager la pratique de la méditation axée sur la pleine conscience.
- Passer du temps en plein air.
- Faire appel à l'humour.
- Ne pas avoir peur d'orienter les conversations vers des sujets sans lien avec la COVID.
- Vous joindre à une communauté de pairs virtuelle (p. ex., sur Facebook) afin d'échanger sur vos difficultés et vos réussites.



N'oubliez pas d'entretenir vos relations personnelles!

Créez des occasions de nouer des liens avec votre entourage en parlant, en riant, en jouant, en faisant de la musique ensemble, etc., que ce soit dans le même foyer ou virtuellement.



Regardez une analyse de ces stratégies en vidéo.

Ressources

Il faut parfois rappeler aux pharmaciens de demander de l'aide. Voici quelques ressources en santé mentale et bien-être conçues pour les pharmaciens et autres fournisseurs de soins de santé :

Ressources en pharmacie

[Alberta Pharmacists' Association \(RxA\): Mental Health and Wellness \(Infographic\)](#)

[Pharmacy Association of Nova Scotia: Mental Health Resources for Pharmacists](#)

[Pharmacy Association of Saskatchewan: Managing in Difficult Times](#)

[Whole Health Pharmacy Partners: Mental Health and COVID-19](#)

[American Society of Hospital Pharmacists \(USA\): Tips for taking care of yourself during COVID-19](#)

Ressources pour les professionnels de la santé

[Société canadienne de psychologie : Services de counseling gratuits pour les professionnels de la santé en première ligne et Fiches d'information](#)

[Centre de toxicomanie et de santé mentale : La santé mentale et la COVID-19 : Ressources destinées aux travailleurs de la santé](#)

[Commission de la santé mentale du Canada : Formation virtuelle en réponse aux crises pour les travailleurs essentiels pendant la pandémie de COVID-19](#)