
Trousse d'outils personnelle pour la santé mentale et le bien-être

Outils et stratégies fondés sur des données probantes pour aider à gérer le stress pendant les situations d'urgence et les catastrophes

L'Unité de recherche sur les traumatismes et la récupération de l'Université McMaster a élaboré cette trousse d'outils dans le cadre de notre travail sur Hommage aux professionnel·le·s de la santé: Merci pour votre service, un projet qui étudie comment la pandémie de COVID-19 a affecté les travailleurs de la santé du Canada et leurs proches.

* En savoir plus : <https://healthcaresalute-soinsdesantesalute.com/fr/>

Les outils et stratégies fondés sur des données probantes présentés ici ont pour but de t'aider, toi et les membres de ta famille, à gérer le stress pendant les situations d'urgence et les catastrophes.

Essaie ces différentes approches pour trouver les outils et stratégies qui te conviennent le mieux. N'oublie pas que pour aider les autres, nous devons d'abord mettre notre propre masque à oxygène.

Plus tu pratiqueras ces stratégies, plus ta mémoire musculaire se renforcera pour les utiliser en période de stress et de traumatisme. Pendant les périodes de calme, ainsi que pendant les périodes de stress et de traumatisme, pratique ces stratégies pour mieux soutenir ta santé mentale et ton bien-être avant, pendant et après les situations d'urgence et les catastrophes.

« G.I.V.E. C.A.R.E. »

<https://canemerg-urgencecan.com/fr/g-i-v-e-c-a-r-e-fr/>

Parfois, tu peux être ton pire critique. Lorsque tu remets en question ta capacité à rebondir, sache que tu **peux** faire quelque chose de différent, et que ce n'est pas grave si tu fais des erreurs pendant que tu apprends.

Allons jusqu'à un point où tu vas :

1. Apprendre quelque chose de nouveau.
2. Le pratiquer.
3. Accorde-toi du crédit.

N'oublie pas de « G.I.V.E. C.A.R.E. » en cours de route :

« G » → Sois **gentil** avec toi-même.

« I » → Prends **intérêt** aux raisons pour lesquelles tu pourrais te sentir ainsi et si tu pourrais manquer quelque chose qui pourrait changer ce que tu ressens.

« V » → **Valide**, reconnais et admets ta souffrance. Sois juste envers toi-même en comprenant que tu n'es pas seul et que la souffrance fait partie de l'être humain.

« E » → Adressez-vous à vous-même d'une **manière facile**. Sois gentil, doux et juste avec toi-même, même si tu n'es pas en mesure de faire les choses comme tu le voudrais en ce moment.

« C » → Sois **curieux** à l'égard des options qui s'offrent à toi. Qu'est-ce qui pourrait vraiment t'aider en ce moment ?

« A » → **Reconnaitre** que le changement est difficile et qu'il est difficile de faire les choses différemment.

« R » → **Réflexion** sur celle de tes options qui est la plus susceptible de t'aider à arriver là où tu veux être.

« E » → **Encourage**-toi à aller jusqu'au bout de l'option que tu as jugée la meilleure, **même** et **surtout** quand c'est difficile.

5-4-3-2-1 mise au point

<https://canemerg-urgencecan.com/fr/5-4-3-2-1-mise-au-point/>

Utilise la technique de mise au point 5-4-3-2-1 pour prendre conscience des détails de ton environnement en utilisant chacun de tes sens.

Note :

1. Cinq choses que tu vois.
2. Quatre choses que tu entends.
3. Trois choses que tu ressens.
4. Deux choses que tu sens.
5. Une chose que tu goûtes.

Essaie de remarquer les petits détails que ton esprit ignore habituellement, comme les sons lointains ou la texture d'un objet ordinaire.

Accepte les choses comme elles sont

<https://canemerg-urgencecan.com/fr/accepte-les-choses-comme-elles-sont/>

Il est difficile de reconnaître qu'une situation est difficile, surtout lorsque tu penses qu'elle devrait être différente. Voici quelques étapes pour t'aider à accepter les choses telles qu'elles sont et à reconnaître quand tu as du mal à le faire :

1. Remarque les moments où tu essaies de changer ou de nier des choses qui ne peuvent pas être changées. Cela peut conduire à des pensées de désespoir ou d'injustice, ou à ressentir des émotions telles que la colère et la frustration.
2. Rappelle-toi que « c'est ce que c'est » et qu'il n'y a rien à faire pour l'instant. Tu devras peut-être faire cela plusieurs fois par jour/heure/minute, en fonction de la situation et de ton état mental.
3. S'il est important de reconnaître la situation, il est tout aussi important de s'autoriser à ressentir les émotions qui l'accompagnent, comme la tristesse et la déception. Ces sentiments sont sains.

Apprivoise le monstre des pensées

<https://canemerg-urgencecan.com/fr/apprivoise-le-monstre-des-pensees/>

Choisis une pensée qui te dérange particulièrement.

Étiquetez votre pensée comme une pensée : Si vous pensez : « Bob est un con », dites-vous : « J'ai la pensée que Bob est un con » ou « Je me raconte l'histoire que Bob est un con ».

Apprécie ce que ton esprit essaie de faire : Dis-toi : « Je comprends vraiment que tu essaies d'être utile. Tu essaies de m'éviter des ennuis et de donner un sens à une situation difficile. Merci. ».

Répète la pensée négative à voix haute : Dis-la avec une voix ridicule, comme celle de Bourriquet dans Winnie l'ourson.

Remarque que tu es « accroché » par la pensée : Choisis de t'en détacher.

<https://canemerg-urgencecan.com/fr/category/outils-sante-mentale/>

4

Remarque que tu « adhères » à une pensée qui te juge ou te blâme : Demande-toi si j'ai déjà adhéré à cette pensée auparavant. S'agit-il d'un schéma ancien et familier ? Est-ce que le fait d'adhérer à cette histoire te permettra d'avoir une vie plus satisfaisante, ou est-ce que cela te causera plus de douleur et de souffrance à long terme ?

Compétences « T.I.P. »

<https://canemerg-urgencecan.com/fr/competences-t-i-p/>

Lorsque tu as du mal à faire face à des émotions intenses, tu peux utiliser les techniques du « T.I.P. » pour calmer ces sentiments.

« T.I.P. » signifie :

- « **T** » → **Température** : les températures froides peuvent aider à réduire notre rythme cardiaque lorsque nous nous sentons dépassés. Éclabousse ton visage d'eau fraîche, prends une douche froide ou sors marcher si le temps est frisquet.
- « **I** » → **Exercice intense** : Dépense ton surplus d'énergie en t'adonnant à un exercice cardio intense. Cela ne nécessite pas de plan d'entraînement, il suffit d'aller courir ou de faire quelques sauts d'obstacles.
- « **P** » → **Respiration rythmée** : Inspire profondément par le nez pendant quatre secondes, puis expire par la bouche pendant six secondes.

Demi-sourire, mains volontaires

<https://canemerg-urgencecan.com/fr/demi-sourire-mains-volontaires/>

Le stress peut souvent avoir des répercussions sur notre corps, mais l'inverse est également vrai : notre corps peut avoir des répercussions profondes sur notre esprit.

Pour aider ton corps à communiquer à ton cerveau que tu vas bien, pratique les stratégies

<https://canemerg-urgencecan.com/fr/category/outils-sante-mentale/>

5

du demi-sourire et des main bienveillantes. Ces stratégies peuvent nous aider à réguler nos systèmes et à nous sentir mieux dans l'instant présent.

Demi-sourire

- Détends les muscles de ton visage, en commençant par ton front et en descendant jusqu'à ton menton.
- Relève très légèrement le coin de ta bouche pour créer un « demi-sourire » qui rappelle celui de la Joconde.

Les mains volontaires

- Pour cet exercice, tu peux t'asseoir confortablement, te tenir debout ou t'allonger, selon tes préférences.
- Assure-toi que tes muscles sont complètement détendus.
- Place tes mains paumes vers le haut sur tes genoux, si tu es assis, ou trouve une position confortable pour les tenir en l'air si tu es debout ou allongé. Assure-toi que tes doigts sont détendus.

Éclaboussures froides

<https://canemerg-urgencecan.com/fr/eclaboussures-froides/>

Éclabousser ton visage d'eau froide provenant, par exemple, d'un évier ou d'une cuvette a deux effets principaux :

- Fournir un choc contrôlé à ton système, ce qui aide à détourner ton attention de ce qui t'angoisse.
- L'eau froide contribue à réduire ton rythme cardiaque, ce qui te rend plus calme et moins anxieux.

Établir des routines de transition

<https://canemerg-urgencecan.com/fr/etablir-des-routines-de-transition/>

Pour t'aider à passer du mode travail au mode maison :

1. Crée une routine ou un temps de décompression. Accorde-toi du temps pour te ressourcer et te remettre de l'épuisement émotionnel ou physique que tu peux ressentir.
2. Écoute quelque chose qui t'élève ou te détend sur le chemin du retour pour t'aider à sortir ton esprit du travail.
3. Si tu as un signal avec ton conjoint ou un membre de ta famille qui indique que tu as besoin de temps avant d'interagir avec lui, tu peux le faire. Par exemple, le fait de baisser le pouce en entrant leur indique que tu as eu une journée difficile et que tu as besoin d'un câlin.
4. Lorsque tu rentres à la maison, promène le chien – ou simplement toi-même.
5. Utilise des pratiques de méditation, d'ancrage ou de gratitude avant de réintégrer ta famille.

Évite la surcharge d'info

<https://canemerg-urgencecan.com/fr/evite-la-surcharge-dinfo/>

Il est normal de vouloir se tenir au courant des événements actuels et notables. Cependant, trop d'informations peuvent te donner un sentiment négatif, d'accablement et de surstimulation.

Tu peux éviter certains de ces sentiments en réduisant à une ou deux fois par jour le temps et les occasions où tu consultes les nouvelles et les sources d'information. En outre, la recherche de sources d'information crédibles peut aussi t'aider à éviter la désinformation et la frustration.

<https://canemerg-urgencecan.com/fr/category/outils-sante-mentale/>

7

C'est aussi une bonne idée de débrancher totalement et de ne pas regarder tes appareils au moins une fois par jour, même brièvement.

Fais une pause

<https://canemerg-urgencecan.com/fr/fais-une-pause/>

Tu as peut-être l'impression que ton temps est mieux employé à d'autres tâches plus « urgentes », mais ta santé mentale est tout aussi importante. Que tu aies cinq minutes, cinq heures ou cinq jours devant toi, tu peux t'efforcer d'avoir sous la main des outils utiles pour ta santé mentale, quel que soit le temps dont tu disposes.

Réfléchis :

1. Pourquoi es-tu débordé à ce moment précis ?
2. Ce qui t'a aidé dans le passé (par exemple, le bain, la mise à la terre, les animaux de compagnie, l'exercice, la respiration).
3. À qui peux-tu parler de tes expériences ?

L'exercice du cœur à la main

<https://canemerg-urgencecan.com/fr/lexercice-du-coeur-a-la-main/>

Inspire profondément. Sur l'expiration, place ta main droite sur ton cœur et ta main gauche par-dessus.

Ensuite, en respirant normalement, remarque :

- La sensation de tes mains sur ton cœur.
- La chaleur qui s'écoule de tes mains sur ta poitrine.
- La douce pression.

En gardant tes mains en place, envoie de la chaleur, de la bienveillance et de la compassion dans ta poitrine. Passez encore quelques minutes ici. Il n'y a pas d'urgence ni de limite à la quantité de compassion que tu peux envoyer et recevoir. Pratique la compassion par le biais de cet exercice à tout moment et où que tu sois, y compris au travail.

La machine à émotions

<https://canemerg-urgencecan.com/fr/la-machine-a-emotions/>

Apprendre à connaître le cycle de réponse au stress est une étape importante pour aider les gens à constituer leur boîte à outils de pratiques positives en matière de santé mentale.

La respiration en boîte

<https://canemerg-urgencecan.com/fr/la-respiration-en-boite/>

La respiration en boîte, également connue sous le nom de respiration en quatre carrés, consiste à :

1. Inspirer en comptant jusqu'à quatre.
2. Retenir l'air dans tes poumons en comptant jusqu'à quatre.
3. Expirer au même rythme.
4. Maintenir tes poumons vides pendant quatre secondes avant de recommencer.

Il peut être utile de visualiser ton souffle voyageant autour des quatre bords d'un carré pendant que tu respirez.

Parapluie stretch

<https://canemerg-urgencecan.com/fr/parapluie-stretch/>

Soulage les tensions liées au stress en t'adonnant à la pratique des mouvements suivants :

5. Inspire et lève les bras.
6. Entrecroise les doigts.
7. Paumes vers le ciel.
8. Étirement vertical.
9. Relâche les doigts.
10. Expire et abaisse les bras.

Ferme les yeux et prends conscience des battements de ton cœur, de ta respiration et des sons environnants.

Prends quelques instants pour toi-même et répète l'exercice si nécessaire.

Pierres d'assise

<https://canemerg-urgencecan.com/fr/pierres-dassise/>

Tu peux soulager toi-même le stress et l'anxiété en utilisant des pierres d'assise. Ces pierres lisses et colorées ont toujours été utilisées pour soulager le stress et se détendre.

11. Place la pierre entre ton index et ton pouce.
12. Déplace doucement ton pouce d'avant en arrière sur la courbe de la pierre.
13. Prête attention à la raison pour laquelle tu as pris la pierre.
14. Accompagne ta respiration régulière de pensées et d'émotions positives.

Pratique « S.T.O.P. »

<https://canemerg-urgencecan.com/fr/pratique-s-t-o-p/>

Commences à te sentir trop ou pas assez ? Ces signes indiquent que tu risques d'agir à partir de ton cerveau de survie (basé sur les instincts de défense) ou de ton cerveau émotionnel (basé sur les émotions), et non à partir de ton cerveau d'apprentissage (basé sur la pensée).

Dans ces moments-là, pratique la compétence « S.T.O.P. » pour te connecter à ton cerveau d'apprentissage :

15. « S » → **S'arrêter** : Au lieu d'agir sous l'effet d'un sentiment d'accablement, prends un moment pour faire une pause.
16. « T » → **Temps de recul** : respire profondément et/ou mets-toi à l'aise. Donne-toi l'espace nécessaire pour évaluer ce qui se passe avant d'agir.
17. « O » → **Observer** : Remarque ce qui se passe autour de toi et en toi.
18. « P » → **Procéder en pleine conscience** : Demande-toi « Qu'est-ce que je peux faire qui est le plus susceptible de m'aider à faire face efficacement à cette situation ? » ou « Quels choix pourraient améliorer ou empirer cette situation ? » ou « Quelles actions m'aideront à réussir ? »

Pratique l'ancrage

<https://canemerg-urgencecan.com/fr/pratique-lancrage/>

Pratique l'ancrage en utilisant un raisin sec ou un petit bonbon, comme un bonbon à la gelée, pour te centrer dans le présent. Garde un contenant de ta collation préférée à proximité pour utiliser cette stratégie lorsque tu vis un facteur de stress.

- **Tenir** : Prends un raisin sec et tiens-le dans la paume de ta main.
- **Vue** : Observe attentivement le raisin. Quelles sont les caractéristiques visibles ? Quelle est sa couleur ?
- **Odeur** : Porte le raisin à ton nez. Comment décrirais-tu son odeur ?
- **Toucher** : Ferme les yeux. Quelle est la sensation du raisin ? Est-ce que c'est lisse, doux, bosselé, rugueux ?

- **Goûter** : Place le raisin sec sur ta langue. Peux-tu le goûter ? Mâche lentement. Quel est son goût maintenant ?
- **Suivre** : Lorsque tu avales, fais attention à la sensation du raisin sec qui passe dans ta gorge. Y a-t-il un arrière-goût ? Comment ton corps se sent-il après cet exercice ?

Pratique l'auto-compassion

<https://canemerg-urgencecan.com/fr/pratique-lauto-compassion/>

Nous sommes souvent nos propres critiques les plus sévères. Nous ne parlerions pas à notre meilleur ami de la façon dont nous nous parlons parfois à nous-mêmes.

Commence à te donner le même amour, la même gentillesse et le même soutien que tu donnerais à ton meilleur ami. Sois juste envers toi-même. Sache reconnaître les moments difficiles et encourage-toi, comme tu le ferais pour ton ami.

Pratique les compétences utiles

<https://canemerg-urgencecan.com/fr/pratique-les-competences-utiles/>

Utilise des outils de soutien à la santé mentale positive pendant les périodes calmes pour mettre en pratique les compétences utiles. Le fait d'avoir ce répertoire d'exercices de soulagement du stress à portée de main t'aidera à faire en sorte que les moments difficiles soient plus faciles à gérer.

Remplissez votre propre pichet

<https://canemerg-urgencecan.com/fr/remplissez-votre-propre-pichet/>

Le truc avec les clichés, c'est qu'ils sont le plus souvent vrais. Sans ton flux d'oxygène, tu peux avoir l'impression de suffoquer. Alors mets d'abord ton propre masque à oxygène. Prends soin de toi en utilisant l'une des stratégies suivantes :

1. Emmène ton chien (ou simplement toi-même) en promenade.
2. Fais de la respiration en boîte.
3. Aie un espace sûr où tu peux aller pour te recentrer et t'ancrer.
4. Éclabousse ton visage avec de l'eau froide.
5. Utilise des pierres sensorielles.
6. Appelle un être cher.

Quel est ton masque à oxygène ?

Scanner corporel

<https://canemerg-urgencecan.com/fr/scanner-corporel/>

Le scanner corporel est l'un des moyens les plus efficaces pour commencer une pratique de méditation de pleine conscience. Le but est de se mettre à l'écoute de son corps – c'est-à-dire de se reconnecter à son moi physique – et de remarquer toutes les sensations que l'on ressent sans porter de jugement.

1. Assieds-toi tranquillement ou allonge-toi.
2. Commence par une extrémité de ton corps et concentre-toi sur chaque partie de ton corps.
3. Remarque les zones de tension et essaie de les assouplir ou de les détendre.
4. Continue jusqu'à ce que tu aies scanné attentivement chaque partie de ton corps.

Sois à l'aise dans l'instant présent

<https://canemerg-urgencecan.com/fr/sois-a-laise-dans-linstant-present/>

Si tu es au travail et que tu ressens du stress ou des émotions envahissantes, il peut être difficile d'y faire face sur le moment. Voici quelques stratégies que tu peux mettre en œuvre lorsque tu es au travail ou même avec un patient :

1. **Écoute activement** ce que dit ton patient ou ton collègue pour te maintenir dans le présent.
2. **Tape tes mains** pour utiliser le sens du toucher afin de vous ancrer dans la réalité.
3. **Affirme** : Rappelle-toi que tu peux le faire. Rappelle-toi les résultats positifs obtenus dans le passé.
4. **Analyse ton environnement** et note les caractéristiques principales. Utilise ton sens du toucher pour t'ancrer.
5. **Marche lente** : Prends note de chaque pas lorsque tu marches d'un endroit à l'autre pour t'aider à réduire les émotions intenses.

Soutien des pairs

<https://canemerg-urgencecan.com/fr/soutien-des-pairs/>

Faciliter le soutien des pairs et l'établissement de liens solides au sein de ton équipe est un moyen efficace d'atténuer les effets néfastes sur la santé mentale.

Veille à ce que des structures soient en place pour que les fournisseurs puissent se soutenir socialement les uns les autres – par exemple en ayant la possibilité de faire des pauses régulières ou en développant des groupes/programmes structurés de soutien par les pairs.

En outre, les dirigeants peuvent encourager une culture de la santé mentale favorable afin de réduire la peur de la stigmatisation et d'augmenter la probabilité que les fournisseurs recherchent un soutien. La tenue de réunions quotidiennes pour créer un sentiment d'appartenance et le développement d'un sens de la communauté par l'inclusion peuvent être des étapes importantes pour développer la confiance et la sécurité au sein de l'équipe.

<https://canemerg-urgencecan.com/fr/category/outils-sante-mentale/>

14