

Annexe 2

Aide-mémoire – Détection des signes de détresse psychologique et orientation du personnel affecté par la pandémie vers des ressources

LA PRÉSENCE OU L'APPARITION D'UN OU DES SYMPTÔMES SUIVANTS PEUT SIGNIFIER QUE LA PERSONNE EST AFFECTÉE PAR LA PANDÉMIE ¹	
SUR LE PLAN DU COMPORTEMENT : • Isolement social • Saut d'humeur, impatience et agressivité • Consommation de drogue et d'alcool de façon excessive • Absence au travail ou retard • Difficultés d'organisation • Crise de larmes • Passage à l'acte	SUR LE PLAN DES PENSÉES : • Difficulté à prendre des décisions • Oublis, problèmes de concentration et d'attention • Idées pessimistes, pensées suicidaires • Expression de craintes excessives que lui ou ses proches contractent la maladie ou de manquer d'équipement de protection • Méfiance • Erreurs de jugement
SUR LE PLAN DES ÉMOTIONS : • Anxiété • Colère • Irritabilité • Sentiments dépressifs • Excitabilité	SUR LE PLAN PHYSIQUE • Plaintes de fatigue, problème de sommeil • Perturbation de l'appétit • Somatisation • Plaintes de maux de tête, maux de dos et tensions musculaires • Plaintes de tension dans la poitrine ou dans l'estomac
PORTER UNE ATTENTION PARTICULIÈRE AUX PERSONNES QUI ^{10, 2,3} :	
• Sont de retour de quarantaine; • Ont de la difficulté à concilier les exigences professionnelles et familiales; • Ont des membres de la famille sont infectés ou suspectés de l'être ou gravement malades; • Subissent des pressions de la part de leurs proches pour quitter leur travail; • Sont endeuillés;	• Ont des maladies chroniques ou des antécédents de troubles mentaux; • Sont exposés directement aux souffrances des personnes atteintes et qui doivent composer avec les inquiétudes des usagers; • Travaillent dans les milieux à haut risque; • Vivent des tensions, des conflits ou des gestes d'incivilité dans le cadre de leur travail; • Vivent des enjeux liés à leur charge de travail.

¹ Tiré et adapté de gouvernement du Québec. (2007). *Prévention des impacts psychosociaux dans un contexte de pandémie d'influenza à l'intention des employeurs et des travailleurs du Québec*.

http://www.aqcpe.com/content/uploads/2020/03/prevention-des-impacts-psychosociaux_h1n1.pdf

Centre Intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean et Centre de recherche appliquée en intervention psychosociale (2020). *Repères d'intervention psychosociale en contexte de pandémie*.

² Institut National de santé publique du Québec (INSPQ) (2020). *Recommandations concernant la réduction des risques psychosociaux du travail en contexte de pandémie — Covid-19*, 5p.

³ Baromètre de la santé psychologique, programme d'aide au médecin du Québec

(2020). <http://www.pamq.org/assets/pdf/prendre-ses-signes-vitaux-psychologiques.pdf>