

# S'OCCUPER DE SES RÉACTIONS DE STRESS



## Comment la pandémie nous affecte-t-elle, nous, médecins ?

La situation de pandémie que le monde connaît présentement constitue une expérience inédite pour chacun d'entre nous. Chamboulant notre quotidien de manière soudaine et profonde, elle provoque un éventail de réactions de stress. Ces réactions sont normales et leur fonction est de nous aider à nous protéger.

## Comment se manifestent les réactions de stress ?\*

### Sur le plan physique

- Maux de tête, tensions dans la nuque, problèmes gastro-intestinaux, etc.
- Difficultés de sommeil
- Diminution de l'appétit
- Diminution de l'énergie, sensation de fatigue, etc.

### Sur les plans psychologique et émotionnel

- Inquiétudes et insécurité en lien avec le virus
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens
- Présence de sentiments de découragement, d'insécurité, de tristesse, de colère, etc.

### Sur le plan comportemental

- Difficultés de concentration
- Irritabilité, agressivité, repli sur soi
- Difficulté à prendre des décisions
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues ou de médicaments, etc.

\* Source : Ministère de la Santé et des Services Sociaux. (2020). Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19. Québec : gouvernement du Québec. Repéré à : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-14W.pdf>

Le fait de porter attention à nos réactions de stress aide à prévenir l'adoption, souvent inconsciente, de comportements nuisibles pour notre fonctionnement et notre santé.

## Que peut-on faire pour s'occuper de nos réactions de stress lorsqu'elles se manifestent ?

### 1 S'écouter

Prendre conscience de notre réaction et la reconnaître.

### 2 Les accepter sans se juger soi-même

S'autoriser à avoir une réaction et faire preuve d'autocompassion.

### 3 Tenter d'en identifier la cause

De quoi ai-je peur ? Qu'est-ce qui m'inquiète ?

### 4 En parler

Notre entourage est une source de soutien et peut nous aider à trouver de nouvelles façons de faire.

### 5 Agir

Lorsque notre pouvoir est limité, il est utile de se concentrer sur ce que nous pouvons faire et ce que nous pouvons changer. Une fois la cause de notre inquiétude identifiée, demandons-nous : quels sont les éléments sur lesquels j'ai un contrôle ? Quelles actions puis-je mettre en place pour me sécuriser ?

Si nos réactions de stress nous empêchent de fonctionner, il ne faut pas hésiter à aller chercher de l'aide auprès de ses collègues ou du Programme d'aide aux médecins du Québec.