

# Analyse rapide des MSPC : Ressources sur le bien-être et l'épuisement professionnel

Les Médecins de santé publique du Canada (MSPC) cherchent des moyens d'aider les médecins de santé publique dont le bien-être émotionnel et psychologique est mis à mal par la pandémie de COVID-19. Nous avons dressé une liste de ressources variées qui nous semblent utiles.

Sur cette première page, vous trouverez des lignes de soutien provinciales-territoriales et nationales offertes par l'Association médicale canadienne. Nous les présentons en premier, car elles sont rapidement accessibles pour obtenir une aide immédiate axée sur les solutions. Vous remarquerez que c'est votre lieu géographique qui détermine la ligne de soutien à laquelle vous avez accès.

Les pages suivantes présentent des ressources d'autosoins à consulter soi-même qui peuvent être utilisées plus tard, au besoin. Beaucoup s'adressent aux travailleurs humanitaires et ont été créées par des organismes internationaux. **Nous espérons que l'une de ces ressources, ou une combinaison de ressources, vous sera utile, et nous vous souhaitons bonne chance, à vous et votre équipe, dans les circonstances.**

Si vous êtes en **Saskatchewan**, en **Ontario**, en **Nouvelle-Écosse**, à **Terre-Neuve-et-Labrador**, au **Yukon** ou au **Nunavut**, l'Association médicale canadienne (AMC), en collaboration avec Morneau Shepell, offre de l'aide en santé mentale aux médecins, aux étudiants en médecine et à leur famille immédiate par l'entremise de la **Ligne SOS bien-être**.

Ce service bilingue (français et anglais) de counseling et d'aide en santé mentale est offert 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 en partenariat avec les associations médicales provinciales-territoriales. La ligne est gratuite pour les utilisateurs, et il n'est pas nécessaire d'être membre de l'AMC pour y avoir accès. Si vous vivez dans **une autre province ou un autre territoire**, les **programmes provinciaux d'aide aux médecins** offrent un service similaire.

Pour accéder à ces services, consultez la page Web indiquée ci-dessous et sélectionnez votre province ou territoire pour trouver le numéro de téléphone (voir aussi la liste ci-après). Il n'y a encore aucun numéro pour les Territoires du Nord-Ouest.

[www.cma.ca/fr/ligne-de-soutien](http://www.cma.ca/fr/ligne-de-soutien)

<b>Alberta</b>	1-877-SOS-4MDS (767-4637)	<b>Nunavut</b>	1-844-675-9222
<b>Colombie-Britannique</b>	1-800-663-6729	<b>Ontario</b>	1-800-851-6606
<b>Manitoba</b>	1-844-4DOCSMB (436-2762)	<b>Île-du-Prince-Édouard</b>	1-800-663-6729
<b>Nouveau-Brunswick</b>	1-506-875-6749	<b>Québec</b>	1-514-397-0888 (Montréal) 1-800-387-4166 (Reste du Québec)
<b>Terre-Neuve-et-Labrador</b>	1-844-675-9222	<b>Saskatchewan</b>	1-844-675-9222
<b>Nouvelle-Écosse</b>	1-855-275-8215	<b>Yukon</b>	1-844-675-9222

# Ressources d'organismes internationaux

## [Managing Work-Related Psychosocial Risks during the COVID-19 Pandemic \[en anglais\]](#)

Organisation internationale du travail, 36 pages, 2020

- Cette ressource est non spécifique, mais inclut les travailleurs de première ligne et les travailleurs humanitaires
- Le guide vise à présenter aux employeurs et aux gestionnaires les principaux éléments à considérer durant l'évaluation des risques psychosociaux et la mise en œuvre de mesures de prévention pour protéger la santé et le bien-être des travailleurs dans le contexte de la pandémie de COVID-19

## [Approaches to Staff Care in International NGOs \[en anglais\]](#)

InterHealth, 62 pages, septembre 2009

- Explique l'importance de prendre soin des travailleurs humanitaires et présente des pratiques et des politiques organisationnelles pour répondre à leurs besoins par des mesures de tri préliminaire, des mécanismes de soutien et d'autres outils d'aide psychologique
- Inclut des stratégies de soins clés « d'après-mandat » à offrir aux travailleurs
- Des stratégies d'évaluation et de suivi sont présentées à la fin du rapport

## [Managing the Stress of Humanitarian Emergencies \[en anglais\]](#)

Agence des Nations Unies pour les réfugiés, 33 pages, 2001

- Fait partie de la section « Bien-être du personnel » de l'Agence des Nations Unies pour les réfugiés
- Synthèse approfondie des données probantes sur le stress (ses types, ses effets sur les travailleurs humanitaires) et des signes pour reconnaître l'épuisement professionnel
- Présente des stratégies de gestion du stress à l'échelle organisationnelle et personnelle

## [UNHCR's Mental Health and Psychosocial Support for Staff \[en anglais\]](#)

Agence des Nations Unies pour les réfugiés, 116 pages, juillet 2013

- L'aide psychosociale et en santé mentale (APSM) aux travailleurs humanitaires est souvent désignée par les termes « bien-être », « soin » ou « mieux-être du personnel »
- Ce document présente les constatations d'une évaluation de l'APSM qui démontre que les mesures d'aide au personnel sont insuffisantes à l'heure actuelle
- Le rapport comporte des recommandations ou stratégies pour améliorer l'aide psychosociale au personnel

### [Staff Well-Being and Mental Health in UNHCR \[en anglais\]](#)

Agence des Nations Unies pour les réfugiés, 132 pages, 2016

- Ce rapport a été publié à la suite d'un sondage auprès du personnel de l'Agence
- Il décrit les risques plus élevés de troubles de santé mentale courus par les travailleurs humanitaires
- À la fin du document, on trouve une liste de recommandations pour réduire le pourcentage de travailleurs à risque de contracter des troubles de santé mentale et du comportement

### [Caring for Us: Stress in our Workplace \[en anglais\]](#)

Unicef, 59 pages, sans date

- Vue d'ensemble du stress et de l'état de stress post-traumatique chez les travailleurs humanitaires, et de l'importance des stratégies d'adaptation
- Inclut des exercices d'autosoins, dont des techniques de relaxation

### [Manual on Human Rights Monitoring – Chapter 12: Self-Care of Human Rights Officers \[en anglais\]](#)

Haut-Commissariat des Nations Unies aux droits de l'homme, 40 pages, 2018

- Porte sur le stress aigu et chronique et sur les signes courants d'épuisement professionnel (p. 20-29)
- Propose des stratégies de création d'un plan de gestion du stress, avec des techniques de sensibilisation au stress et de gestion du stress

### [Sécurité et santé au travail durant les crises sanitaires : un manuel pour la protection des personnels de santé et des équipes d'intervention d'urgence](#)

Organisation mondiale de la santé, 152 pages, 2020

- Ce manuel présente des directives techniques relatives aux bonnes pratiques et procédures visant à l'établissement de systèmes pour: 1) réduire les expositions, blessures, maladies et décès au travail parmi les équipes d'intervention; 2) diminuer le stress et réduire les peurs; et 3) favoriser la santé et le bien-être des personnels de santé et autres équipes d'intervention
- On y trouve des ressources, des outils et des cours en ligne

# Ressources d'Europe et du Moyen-Orient

## [Le manuel Sphère : La Charte humanitaire et les standards minimum de l'intervention humanitaire](#)

Association Sphère (Genève), 508 pages, 2018 (4<sup>e</sup> édition)

- Ce manuel s'appuie sur les fondations juridiques et éthiques de l'humanitarisme, avec des orientations pragmatiques, des bonnes pratiques mondiales et une compilation d'éléments factuels venant en aide au personnel humanitaire sur le terrain
- On y trouve des indicateurs de progrès et des responsabilités organisationnelles pour assurer le bien-être du personnel (voir les engagements n<sup>os</sup> 7 et 8)

## [Self-Care Manual for Front-Line Workers \[en anglais\]](#)

ABAAD (Liban), un organisme des Nations Unies, 45 pages, sans date

- Ce manuel vise à : i) définir les autosoins, le stress et l'épuisement professionnel; ii) en identifier les signes et les symptômes; et iii) à proposer des stratégies pour gérer le stress et promouvoir le bien-être
- On y aborde des interventions fondées sur les preuves, comme la « psychothérapie d'acceptation et d'engagement »

## [Managing Stress in Humanitarian Workers: Guidelines for Good Practice \[en anglais\]](#)

Antares Foundation (Pays-Bas), 40 pages, 2012 (3<sup>e</sup> édition)

- Ces lignes directrices pour créer un système de soin du personnel portent sur les politiques organisationnelles, la formation pour le personnel, la surveillance du stress et de l'épuisement professionnel, les systèmes de soutien et la gestion de crise
- On y trouve plusieurs études de cas, ainsi que de brèves synthèses des données probantes sur les effets du stress sur les travailleurs humanitaires
- On y aborde aussi les risques et les facteurs de protection

## [Burnout in Polish, Croatian and Slovenian NGOs: Expert Interviews Conclusions \[en anglais\]](#)

Burnout Aid (Pologne), 20 pages, 2020

- Non spécifique à un secteur, mais inclut les travailleurs humanitaires
- Au moyen d'entretiens avec des spécialistes, le document cerne les sources d'épuisement professionnel, mais donne aussi des stratégies pour prévenir l'épuisement professionnel et pour y faire face

## [Mindfulness and Wellbeing: Mental Health and Humanitarian Aid Workers \[en anglais\]](#)

CHS Alliance (Genève), 40 pages, 2015

- Explore les mesures d'aide au bien-être auxquelles les travailleurs humanitaires ont actuellement accès

- Présente le concept de la pleine conscience et des approches fondées sur la pleine conscience
- Ancré dans les données probantes et les analyses sur l'épuisement professionnel des travailleurs humanitaires

### [Code of Good Practice in the Management and Support of Aid Personnel \[en anglais\]](#)

People in Aid (Royaume-Uni), 32 pages, 2013

- Ce code vise à améliorer le soutien et la gestion du personnel et des bénévoles des organismes
- Contient un guide des pratiques et des politiques qu'un organisme peut utiliser
- Le 7<sup>e</sup> principe porte spécifiquement sur les autosoins et la prévention de l'épuisement professionnel; l'importance de ce principe est soulignée dans plusieurs études de cas citées en exemples

## Ressources des États-Unis

### [CDC Emergency Preparedness and Response: Emergency Responders \(Tips for Taking Care of Yourself\) \[en anglais\]](#)

Centers for Disease Control, contenu Web, mars 2018

- Porte sur l'épuisement professionnel et l'usure de compassion, dont leurs signes précoces, avec des conseils pour les aborder
- Comprend des informations sur les mécanismes de soutien et les techniques d'autosoins
- Contient des liens vers plusieurs fiches-conseils (p. ex. sur le retour au travail)

### [Headington Institute: Preventing Burnout \[en anglais\]](#)

Headington Institute, 6 pages, 2013

- Ressource rédigée par une psychologue
- Porte sur les techniques de prévention de l'épuisement professionnel primaire et secondaire, spécifiquement chez les travailleurs humanitaires
- Décrit des stratégies pour les organismes humanitaires, dont des techniques de communication, des initiatives de formation et des programmes de soutien du personnel

### [The Importance of Mental Well-Being for Health Professionals during Complex Emergencies: It Is Time We Take It Seriously \[en anglais\]](#)

University of North Carolina, *Global Health Science and Practice Journal*, 9 pages, 2017

- Commentaire décrivant l'épidémiologie du stress/des besoins de santé mentale chez les personnels humanitaires
- Le document présente des stratégies clés et des possibilités de formation, notamment sur la pleine conscience, la thérapie d'exposition narrative et plusieurs stratégies d'autosoins

# Ressources abordant spécifiquement le coronavirus

## [Sustaining the Well-Being of Health-Care Personnel during Coronavirus Infectious Disease Outbreaks](#) [en anglais]

Center for the Study of Traumatic Stress, 1 page, 2020

- Présente les principaux défis pour les travailleurs participant à la prise en charge de la maladie/l'éclosion
- Dresse une liste de stratégies de préservation du bien-être

## [Creating Wellness in a Pandemic: A Practical Toolkit for Health Systems Responding to COVID-19](#) [en anglais]

Rush University, 20 pages, 2020

- D'après l'expérience de l'Université Rush, présente des stratégies pour créer une équipe d'intervention sur le bien-être et pour favoriser la santé mentale/le bien-être du personnel
- Comprend des outils, des capsules présentant des études de cas et des pratiques exemplaires

## [Resources to Support the Health and Well-Being of Clinicians during the COVID-19 Outbreak](#) [en anglais]

National Academy of Medicine, billet de blogue, 2020

- Inclut une liste de ressources pour favoriser la santé et le bien-être des cliniciens durant la pandémie de COVID-19 (y compris dans les organismes internationaux et les organismes du gouvernement américain)