

## LA CONFRONTATION AVEC LA MORT

**EN CES TEMPS DIFFICILES DE COVID-19, LE QUOTIDIEN PEUT PARFOIS DEVENIR TROP LOURD À SUPPORTER POUR LES COLLABORATEURS DU SECTEUR DES SOINS DE SANTÉ / SECTEUR FUNÉRAIRE.**

Le coronavirus nous atteint tous. Les mesures drastiques, mais non moins indispensables que les autorités ont prises pour endiguer la propagation du coronavirus ont un impact majeur sur chaque individu, entreprise et organisation. Bref, sur l'ensemble de notre société.

Les collaborateurs du secteur des soins de santé et du secteur funéraire sont confrontés à la mort dans un cadre professionnel et sont d'un grand soutien pour la famille et les proches du défunt.

Faire face au chagrin des autres dans des circonstances difficiles requiert un grand professionnalisme. Ce n'est possible qu'en faisant preuve de suffisamment de résilience. L'incertitude et l'anxiété qu'occasionne la période inédite que traverse actuellement notre société engendrent un stress supplémentaire. Tant dans l'exercice de notre travail que dans notre vie privée, nous sommes confrontés à toutes sortes de mesures et de restrictions visant à assurer notre sécurité et celles des autres. Nous nous en sortons d'ailleurs jusqu'à présent bien ensemble et nous savons que nous devons encore tenir le coup un certain temps. Il n'en demeure pas moins que la situation est pesante et qu'il est normal que celle-ci devienne parfois trop difficile à supporter, pour les professionnels du secteur des soins de santé / secteur funéraire également.

Vous aussi, vous travaillez dans des circonstances particulièrement délicates. Si cette situation peut vous donner le sentiment d'être utile et valorisé, elle peut toutefois aussi éveiller des émotions négatives telles que l'impuissance, la culpabilité ou la frustration. Il est par ailleurs normal d'éprouver de l'anxiété lorsque le virus vous frappe de trop près, à la mort d'un ami, d'un proche ou d'un collègue. Par conséquent, il est essentiel de prendre soin de soi et de ses collègues. Si tel a toujours été le cas, c'est aujourd'hui plus important que jamais.

### QUELQUES CONSEILS :

- **Veillez à suffisamment vous reposer**

Vous avez probablement plus de mal à vous concentrer ces jours-ci. Par conséquent, faites plus souvent une pause. Arrêtez de travailler quelques instants. Prenez quelques respirations conscientes et profondes, et reprenez le travail. Vous avez terminé correctement une tâche ? Allez-vous promener, buvez une tasse de café ou appelez un ami ou un membre de votre famille. Prendre régulièrement des pauses vous aidera à tenir plus longtemps et à accomplir plus de travail.

- **Se soutenir au sein de l'équipe**

Prenez bien soin les uns des autres. Demandez aux autres comment ils vont et ce qu'ils pensent de la situation. Soyez à l'écoute. Témoignez de la compréhension pour les sentiments des autres, même si vous vivez la situation différemment. Partagez aussi réellement ce que vous ressentez et ce qui vous préoccupe. Faites part de vos sentiments et communiquez vos besoins.

Parlez également d'autres sujets agréables et, oui, vous êtes autorisé à faire une petite blague sur le coronavirus de temps en temps.

- **Demandez de l'aide et du soutien à temps au travail**

Cherchez du soutien auprès des collègues. Il est difficile pour votre entourage de deviner quels sont vos besoins. Vous avez besoin de discuter ? Faites-le savoir à votre responsable ou à une personne de confiance, et exprimez-vous. Vous avez besoin d'aide dans le cadre de votre travail ? Abordez le sujet avec vos collègues. De nombreuses personnes sont là pour vous aider, pour autant que vous leur indiquiez comment faire. Laissez les autres prendre soin de vous !

Si, en tant qu'équipe ou responsable d'équipe, vous pensez qu'un soutien supplémentaire est nécessaire, vous pouvez toujours compter sur POBOS. Même en cette période particulièrement difficile de coronavirus, POBOS reste **disponible** et **accessible** pour tous les collaborateurs.

Concrètement, POBOS propose les possibilités de soutien suivantes :

- Des (courts) **entretiens téléphoniques** avec un intervenant POBOS expérimenté, lors desquels vous pouvez exprimer vos craintes et vos préoccupations, poser des questions et obtenir du soutien et des conseils.
- Une psychothérapie par téléphone ou **vidéoconférence** sur rendez-vous, lors de laquelle l'entretien d'accompagnement en face à face classique est remplacé par une vidéoconférence individuelle ou un entretien téléphonique de plus longue durée. Un accompagnement en face à face reste toutefois envisageable si toutes les mesures de prévention prescrites sont strictement respectées.
- Un(e) **débriefing/supervision** en petits groupes (maximum 6 personnes), lors duquel/de laquelle les règles de distanciation sociale et d'hygiène (des mains) sont bien entendu strictement respectées.
- Une **permanence sur le lieu de travail** assurée par un psychologue clinicien, afin que vous et vos collègues puissiez bénéficier sur place et immédiatement du soutien nécessaire. Les mesures requises doivent également être strictement respectées dans le cadre de ces missions.

De plus, nos deux outils de screening validés - le '[POBOS Trauma Scan](#)' et le '[POBOS Burnout Scan](#)' - restent disponibles gratuitement.

Avril 2020