

**PRÉVENTION DES IMPACTS PSYCHOSOCIAUX  
DANS UN CONTEXTE DE PANDÉMIE D'INFLUENZA  
À L'INTENTION DES EMPLOYEURS  
ET TRAVAILLEURS DU QUÉBEC**



## À QUI S'ADRESSE CE GUIDE ?

Le présent guide s'adresse aux employeurs et travailleurs du Québec. Il vise à les informer des effets psychosociaux d'une pandémie d'influenza et des façons de préserver leur bien-être.

**Mai 2007**

**Édition produite par:**

La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux

Ce document a été édité en quantité limitée et est disponible en version électronique :

**[www.pandemiequebec.gouv.qc.ca](http://www.pandemiequebec.gouv.qc.ca)**

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

**Dépôt légal**

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2007

Bibliothèque et Archives Canada, 2007

ISBN : 978-2-550-48892-7 (version imprimée)

ISBN : 978-2-550-48893-4 (version PDF)

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée, à condition que la source soit mentionnée.

© Gouvernement du Québec

## LES IMPACTS PSYCHOSOCIAUX ET LA PANDÉMIE D'INFLUENZA

La majorité de la population québécoise n'a jamais eu à faire face à une pandémie d'influenza. Il s'agit d'une situation exceptionnelle qui affectera les personnes non seulement dans leur intégrité physique, mais aussi dans leur dimension psychosociale.

On entend par dimension psychosociale tout ce qui se rapporte aux pensées et aux émotions de la personne (la dimension psychologique) ainsi que ses rapports avec sa famille, ses proches, son travail et la société (la dimension sociale).

Nous pouvons aujourd'hui tirer des enseignements de l'épisode du syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS), qui a eu des répercussions sur tous les plans de l'activité humaine : individuel (stress, deuil, anxiété, dépression, etc.), familial (augmentation des soins à donner aux enfants et aux parents âgés, obligation pour les parents de garder leurs enfants à la maison, etc.), professionnel (perte d'emploi, augmentation des heures de travail et des tâches, etc.), financier (chômage, appauvrissement, etc.), social (diminution du soutien social, de la disponibilité des amis, des activités, etc.). Par ailleurs, on constate que lorsque l'humain est le porteur du danger, l'insécurité et l'exclusion sociale augmentent.

L'ensemble de la population devra donc faire face aux répercussions psychosociales de la pandémie d'influenza. Plusieurs personnes, partagées entre leurs propres besoins, les besoins de leurs proches et leurs responsabilités professionnelles, se trouveront dans une situation délicate.

Détecter rapidement les personnes qui seront plus particulièrement touchées par les impacts psychosociaux de la pandémie permettra de pouvoir prendre des mesures susceptibles d'éviter le retrait de ces personnes de leur milieu de travail.

Les signes de la détresse psychologique sont de quatre ordres : physique, cognitif, émotif et comportemental. Pour être significatifs, ces symptômes doivent s'accompagner d'un changement d'habitudes et de comportements.

<b>Signes physiques</b>	Fatigue ou nervosité	Maux de dos ou de tête	Sensation de lourdeur dans la poitrine ou l'estomac	Accélération des battements du cœur	Tensions musculaires	Insomnie
<b>Signes cognitifs</b>	Difficulté à prendre des décisions	Distractions (faire des oublis, avoir des problèmes de concentration et d'attention)	Pessimisme (envisager l'avenir, son futur, de façon très négative)	Cauchemars	Méfiance	
<b>Signes émotifs</b>	Irritabilité	Anxiété	Dépression	Colère	Excitabilité	
<b>Signes comportementaux</b>	Disputes, agressivité, sautes d'humeur	Isolement, réticence à entrer en communication avec autrui	Attitudes rigides	Passivité	Abus de café, d'alcool, de drogues, surconsommation de médicaments	

## QUELQUES STRATÉGIES POUR PRÉSERVER SON BIEN-ÊTRE

**Rappelons-nous que l'être humain a une exceptionnelle capacité d'adaptation et que chacun possède les ressources et les forces pour faire face à la situation.**

### Je m'informe :

- En l'absence d'information, l'imaginaire prend le relais, ce qui favorise les rumeurs, l'anxiété et les peurs irraisonnées. Je prends donc des informations fiables en m'appuyant sur les autorités compétentes et des documents crédibles. Je me tiens au courant de l'évolution de la situation. Le ministère de la Santé et des Services sociaux publie fréquemment des informations, entre autres sur le site Internet gouvernemental [www.pandemiequebec.gouv.qc.ca](http://www.pandemiequebec.gouv.qc.ca)

### Je m'organise :

- Je repère les personnes à qui je peux venir en aide (parent âgé, membre vulnérable de la famille, etc.) et je définis le type d'aide que je devrai leur apporter.
- Je détermine les personnes sur qui je peux compter pour prendre la relève auprès de mes enfants, de ma famille, d'un tiers dont j'assure les soins et la protection. Je vérifie le type d'aide que j'obtiendrai de ces personnes.
- J'établis et maintiens des liens de solidarité au sein de ma famille, de mes amis, de mes collègues. En somme, je me constitue un petit réseau où on se donnera des règles de protection, des trucs pour alléger le fardeau des tâches et prévenir l'épuisement.
- Je n'hésite pas à demander ou à accepter de l'aide. Accepter de l'aide, c'est prendre une mesure pour se garder en santé.

### Je prends soin de moi :

- Je prends soin de ma santé en me gardant en forme, en m'adonnant à des activités physiques et en adoptant de saines habitudes de vie.
- Je recherche les occasions d'augmenter mon bien-être en m'accordant de petits plaisirs (lire, louer un film, prendre un bon bain).
- Je m'accorde des moments de détente, je me repose lorsque j'en sens le besoin, je fais de la relaxation.
- Je joins une personne qui me fait du bien et avec qui je peux rire.

## QUELQUES RÉACTIONS À SURVEILLER

- Je ne me sens plus capable de prendre des décisions, de jouer mon rôle.
- Je ne sais plus où j'en suis, par où commencer mon travail.
- Je me sens irritable, impatient, distrait, je fais des erreurs de jugement, je blâme mes collègues.
- Je maîtrise mal mes réactions, mes humeurs, mes gestes, je me fâche, je crie après mes collègues.
- J'ai des douleurs physiques, des maux de tête, etc.
- J'ai toujours envie de pleurer, je ne dors plus, je mange mal ou très peu depuis un certain temps déjà.
- Je suis épuisé, je me sens au bout du rouleau.

## AIDE-MÉMOIRE DESTINÉ À FACILITER LA DÉTECTION DE RÉACTIONS DE DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE CHEZ LE PERSONNEL<sup>1</sup>

**Je note des changements dans les habitudes et le comportement d'une personne, lesquels se traduisent par les manifestations qui suivent.** Un seul de ces signes n'est pas alarmant ; c'est l'observation de plusieurs signes ainsi que la fréquence et l'intensité de ces signes qui peuvent indiquer une certaine détresse.

### Sur le plan de son comportement :

- Des sautes d'humeur, de l'agressivité, de l'impatience .....
- De l'isolement (la personne ne se mêle plus aux autres).....
- Des crises de larmes.....
- De la difficulté à organiser ses tâches .....
- Des retards .....
- Des plaintes relativement au rythme de travail d'un collègue .....
- Une tenue négligée .....

### Sur le plan de ses émotions :

- De l'irritabilité .....
- De l'anxiété .....
- Des sentiments dépressifs .....
- De la colère .....
- De l'excitabilité .....
- Une humeur changeante .....

### Sur le plan de ses pensées :

- De la difficulté à prendre des décisions .....
- Des oublis, des problèmes de concentration et d'attention .....
- Des idées pessimistes .....
- De la méfiance .....
- Des erreurs de jugement.....

### Sur le plan physique :

- Des plaintes concernant de la fatigue ou de la nervosité .....
- Des plaintes concernant des maux de dos ou de tête .....
- Des plaintes concernant des sensations de lourdeur dans la poitrine ou dans l'estomac .....
- Des plaintes concernant des tensions musculaires.....
- Des plaintes concernant de l'insomnie .....

1. Cet aide-mémoire n'a pas pour but d'évaluer le personnel. Il a été pensé et conçu afin de faciliter l'identification des personnes rendues vulnérables à la suite d'une période intense de stress au travail.

## QUE FAIRE ?

### Pour prévenir la détresse psychologique chez le personnel :

- J'aborde avec mes employés l'importance de se préparer tant personnellement que professionnellement à la pandémie .....
- J'invite mes employés à prendre connaissance des fiches psychosociales sur le site Internet gouvernemental dédié à la pandémie .....
- J'invite mes employés à préparer les membres de leur famille au fait qu'ils devront s'absenter de la maison .....
- Je transmets les informations relatives à la pandémie et aux dispositions de travail .....
- J'informe mes employés du type d'aide qu'ils peuvent recevoir en cas de besoin .....
- Je prévois des mesures afin que mes employés aient accès à des périodes de repos .....
- Je transmets des messages de responsabilisation à l'ensemble de mon équipe quant à l'attention que chacun doit porter à son propre bien-être et à celui des autres .....

### Si des signes m'indiquent qu'un membre du personnel pourrait être en détresse psychologique :

- Si je ne me sens pas à l'aise d'aborder cette question avec lui, je demande à un de ses proches de le faire .....
- J'aborde la question directement avec lui en soulignant l'effort qu'il a consacré à sa tâche et à ses fonctions .....
- Je lui fais part de mes observations et de mes inquiétudes à son égard .....
- Je lui souligne les effets négatifs de la fatigue sur sa santé .....
- Je lui souligne l'importance de pouvoir compter sur lui .....
- Je lui souligne la nécessité de prendre quelques heures de repos .....
- Je lui donne les informations nécessaires pour qu'il puisse consulter un professionnel du programme d'aide aux employés (PAE) .....
- Je vérifie si l'équipe de travail est elle-même affectée .....
- Au besoin, je communique avec le PAE afin de me faire conseiller sur les mesures à prendre .....





[www.pandemiequebec.gouv.qc.ca](http://www.pandemiequebec.gouv.qc.ca)