

[Voir cette infolettre dans votre navigateur.](#)

DES NOUVELLES DE NOUS!



FPPU

FÉDÉRATION DU PERSONNEL PROFESSIONNEL
DES UNIVERSITÉS ET DE LA RECHERCHE

Garder le moral en temps de pandémie



Photo : La psychologue Sophie LeBlanc Roy à son domicile de Moncton, où elle assure le service aux étudiants en temps de crise. Deux télétravailleurs et trois enfants dans la même maison, ça bouge! / collection personnelle

Ce que la pandémie de coronavirus signifie pour les professionnels de l'enseignement supérieur, Sophie LeBlanc Roy en a une bonne idée. En mars dernier, lorsque l'Université de Moncton a fermé ses campus, la responsable du Service de santé et de psychologie s'est retrouvée tout d'un coup hors de son bureau. Avec ses 15 collègues professionnels (psychologues, médecins, infirmières), elle a dû organiser des services d'aide à distance, sans accès aux dossiers des patients, des documents confidentiels laissés en sécurité au campus. Toute une partie de plaisir!

Aujourd'hui, la psychologue remplit sa mission depuis sa table de cuisine, où elle a installé son bureau provisoire. Un espace qu'elle partage avec son conjoint et leurs enfants de 7, 9 et 12 ans. « Pour mener mes consultations, je me réfugie dans ma chambre, au sous-sol... n'importe quel lieu où je peux garantir la confidentialité des échanges, raconte-t-elle en riant. Pas évident! »

Le mot d'ordre de cette pandémie, c'est #cavabienaller. Alors on affiche un arc-en-ciel à notre fenêtre et on serre les dents. Mais la crise affecte la santé mentale de tout le monde. Confinement, conciliation des activités professionnelles, familiales et personnelles, soubresauts de la carrière... Les émotions liées à ces chambardements sont bien réelles. Et il faut les reconnaître pour s'en libérer.

Sophie LeBlanc Roy, membre de l'Association du personnel professionnel et administratif de l'Université de Moncton, partage ici ses trucs pour préserver sa santé mentale en ces temps inédits.



Le quotidien chamboulé

Notre routine a été chambardée très rapidement. L'Université de Moncton a annoncé un soir qu'elle fermait jusqu'à nouvel ordre, étant donné l'état d'urgence dans la province. Ne plus pouvoir accéder à nos bureaux, sauf pour ramasser nos choses, ç'a créé un peu la panique! On n'est pas équipés de dossiers électroniques chez nous. On est donc très transparents avec nos patients : on reste là pour les soutenir, mais avec des moyens limités. Depuis un mois, on s'est quand même très bien ajustés, en implantant de nouveaux outils comme Office 365 et Teams.

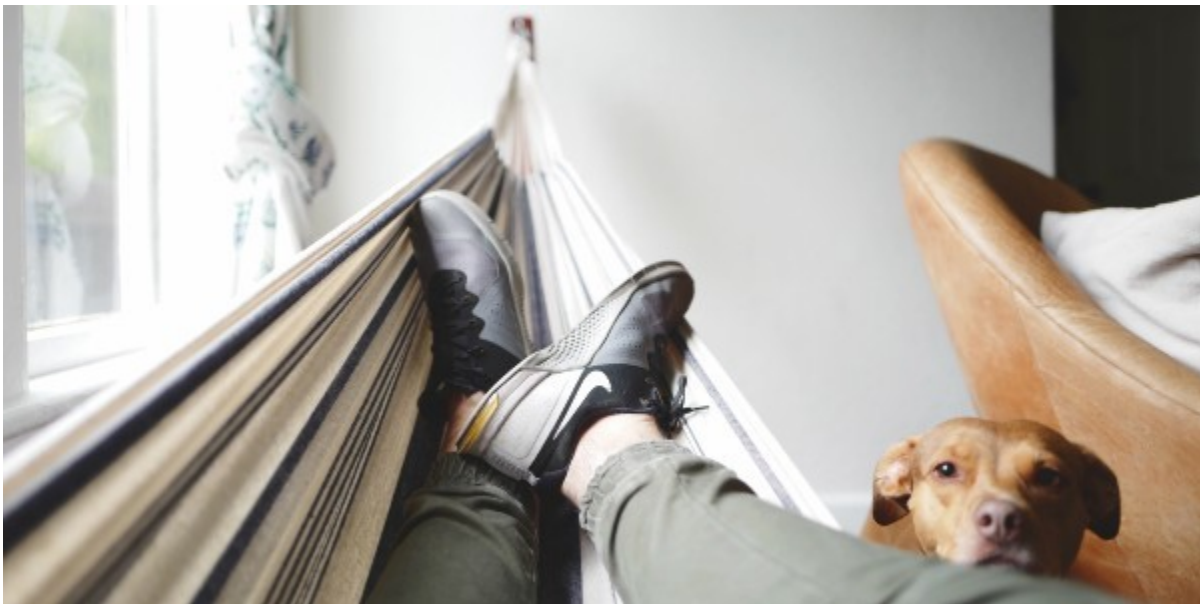
Comme un presto!

Au début, la demande pour des consultations s'est accrue. On s'est retrouvés très occupés tout en étant isolés, mal organisés et pris par notre vie familiale. Ça n'a pas été facile à gérer, alors l'angoisse et l'anxiété ont augmenté. Dans mon équipe, les membres les plus extravertis ont trouvé dur de rester à la maison, sans contacts sociaux. Les échanges virtuels, ce n'est pas la même chose. Jumeler le travail à la maison avec les soins aux enfants n'est pas évident non plus. Certains ont eu des symptômes importants d'angoisse et de déprime.

L'anxiété survient souvent quand on a le sentiment de ne pas avoir de contrôle sur la situation. Se faire dire qu'on ne peut plus accéder à notre lieu de travail, qu'on doit rester à la maison, c'est une énorme perte de contrôle. L'inconnu fait peur; en période d'incertitude, les symptômes s'accroissent. Plusieurs personnes se sentent désemparées parce que les stratégies qu'elles utilisent d'habitude pour composer avec les événements difficiles fonctionnent moins bien.

Évitez l'évitement

C'est essentiel de reconnaître qu'on vit des moments difficiles. À nos enfants, on parle de ces émotions : c'est normal qu'on s'ennuie, qu'on ait peur, qu'on se sente irritable, qu'on soit déçu de ne plus voir nos amis et d'interrompre nos activités. Mais nous, les adultes, on ne se donne pas le droit de se sentir anxieux ou impatient! On réagit souvent par l'évitement, en faisant tout pour ne pas se retrouver seul avec nos pensées. Au contraire, il faut vivre nos émotions négatives pour les laisser aller. Faire mille et une choses pour se tenir occupé, *go go go*, ça aide le temps à passer plus vite; mais à la fin de la journée, on a accumulé le stress et on se sent juste épuisé.



Prenez une pause et respirez

Revenez autant que possible à votre **routine habituelle**, même si cette période exceptionnelle exige de gérer beaucoup d'imprévus à la maison. Si, avant, vous faisiez une pause à 10 h 30 pour jaser avec une collègue, vous pouvez encore la contacter par Skype! Prenez vos périodes de repas, mangez sainement, profitez du plein air. Ce sont des besoins essentiels. La routine nous aide à sentir que nous avons un contrôle sur la situation.

Aller dehors tous les jours, c'est bénéfique, même si c'est juste pour une petite promenade. Pratiquez l'**activité physique** le plus possible. Il y a une panoplie de vidéos à visionner pour vous aider là-dedans à la maison.

Surtout, essayez de prendre des **moments pour vous retrouver**. C'est sûr que les instants de paix sont souvent courts quand on est confiné avec d'autres personnes à domicile! Profitez-en quand même au maximum. Allez marcher, prenez un bain, assoyez-vous cinq minutes pour respirer. Expliquez à votre partenaire ou à vos enfants que vous avez besoin d'un moment pour vous-même. Consacrer quelques minutes par jour à la détente, à la méditation ou à la pleine conscience permet de lâcher prise.

Plusieurs outils en ligne peuvent vous aider à aborder le quotidien avec sérénité. Essayez la [relaxation progressive de Jacobson](#), une technique efficace de détente musculaire. Plusieurs applications aident aussi à appliquer des méthodes de pleine conscience et de respiration profonde. [RespiRelax+](#) est un outil gratuit développé par un expert qui permet de retrouver un état de calme par la cohérence cardiaque. [Sanvello](#) offre des exercices pour combattre le stress, l'anxiété et la dépression. [Calm](#) offre des méditations guidées, et même des *sleep stories* (dont plusieurs en français) qui guident doucement les auditeurs vers le sommeil.



Demandez de l'aide au besoin

L'inconnu réveille différentes peurs, notamment celle de perdre son emploi. Soyez transparent avec votre supérieur sur cette question. Il pourra peut-être vous rassurer. Si vous avez besoin de plus d'encadrement pour vous sentir productif, vous pouvez le dire. Votre gestionnaire vous guidera vers ce qui est prioritaire. Personnellement, je discute maintenant avec mon supérieur une fois par semaine plutôt qu'une fois par mois. Notre coucou virtuel du vendredi m'aide à me sentir efficace et utile.

En cas de besoin, n'hésitez pas à consulter le programme d'aide aux employés offert par votre université. Même si tout le monde vit les effets de la crise, vous avez le droit de demander du soutien. Beaucoup de programmes offrent également des ressources en ligne utiles dans cette situation exceptionnelle. Celui de l'Université de Moncton propose des webinaires, des documents, des articles pour nous aider à prendre soin de nous-mêmes.

Et le positif dans tout ça?

La situation actuelle permet de réfléchir aux priorités de notre vie. Je me vois essayer de jongler avec tout. Avec mes trois enfants d'âges différents, l'école à la maison me prend en théorie six heures par jour; mon travail, huit heures. C'est impossible d'arriver! Il faut établir un ordre de priorités gérable. Par ailleurs, il faut appliquer des stratégies pour notre bien-être, ce qu'on ne faisait peut-être pas toujours avant, même si on avait plus de temps pour prendre soin de soi. Là, il faut agir pour conserver sa propre santé mentale et pouvoir aider les gens autour de soi. Cet exercice peut accroître notre efficacité et notre productivité à long terme, mais aussi, ramener un certain équilibre dans nos vies.

Photos : Yann Allegre, Drew Coffman et Cesar Couto sur Unsplash



Copyright © 2020 FPPU, Tous droits réservés.

[Ajoutez-nous à votre carnet d'adresses.](#)

Vous pouvez vous [désinscrire de cette liste d'envoi](#) en tout temps.

