

## Une application pour la santé mentale du personnel soignant

Par Justine Montminy le 25 mai 2020

---



Deux chercheurs québécois lancent un appel aux professionnels de la santé pour qu'ils participent à un projet d'autosurveillance de leurs réactions au stress dans le cadre de la pandémie.

La recherche de Steve Geoffrion, du Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal, et du Dr Nicolas Bergeron, psychiatre au CHUM, prend la forme d'une application mobile qui leur permettra non seulement de mesurer l'effet du stress engendré par la pandémie, mais aussi d'offrir aux participants un outil de prévention pour leur santé mentale.

Les scientifiques souhaitent ainsi recruter 300 participants parmi les employés du CHUM, du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal et de celui de la Capitale-Nationale.

Chaque semaine, et ce, pendant une durée de trois mois, les participants devront répondre à une série de questions portant sur leur santé psychologique, le soutien social qu'ils ont reçu et leur exposition à des événements critiques et au stress. Souffrent-ils d'anxiété, d'insomnie, de grande tristesse?

En cas de détresse significative détectée par l'application, la personne sera invitée par une notification à contacter les services de soutien psychosocial mis en place dans son milieu de travail ou en contactant la ligne 1 866 APPELLE, la ligne de prévention du suicide.

Avec la pandémie, les travailleurs des établissements de santé sont grandement à risque de voir leur niveau de stress augmenter, juge le Dr Bergeron. «Peut-être de 5 à 10 % du personnel soignant pourrait même être affligé par un trouble du stress post-traumatique», avance-t-il prudemment.

Avec l'aide de ces données anonymes, l'équipe de recherche pourra ainsi dresser le portrait de la santé mentale du personnel en établissement hospitalier pendant une pandémie.

« En plus du stress directement créé par la maladie elle-même, il y a tout l'aspect du stress opérationnel entraîné par la pandémie, ajoute le médecin. Des unités de soins ont été réaménagées, des protocoles ont changé et la télémédecine s'est ajoutée. Sans compter le stress provoqué par la crainte de tomber malade, de contaminer nos proches ou encore les changements de routine à la maison. C'est beaucoup. »

Dans ces conditions, la prévention prend toute son importance, dit le psychiatre. « Le but du projet n'est pas juste de mesurer ce qui se passe sur le terrain, mais aussi de permettre aux personnes qui participent de prendre le temps de se demander comment ils vont. C'est se donner la chance de prendre soin de sa santé et d'être bienveillant pour soi-même. Les interventions préventives, c'est payant. »

L'équipe espère du coup déstigmatiser le personnel touché par la détresse psychologique. « On laisse tomber le côté tabou et secret. En remplissant le questionnaire, les participants s'expriment sur comment ils se sentent et le partagent avec eux-mêmes. Ils peuvent aussi le partager avec des collègues », affirme le Dr Bergeron.

En date de lundi, une centaine de participants ont déjà commencé à répondre aux questions sur l'application Ethica .

---