

Le jeudi 12 novembre 2020

Veillez diffuser cette note de service à tous les membres.

## **À L'ATTENTION DES MEMBRES D'UNIFOR DANS LE SECTEUR DES SOINS DE SANTÉ**

### **WEBINAIRE SUR LES MOYENS DE COMBATTRE LA FATIGUE DE COMPASSION**

Bonjour aux membres du secteur des soins de santé d'Unifor,

Tout au long de la pandémie, les travailleuses et travailleurs de la santé ont continué à porter une charge énorme, ce qui peut avoir un impact négatif sur la santé mentale et le bien-être.

**Le mardi 27 octobre, nous avons organisé notre premier webinaire éducatif « Combattre la fatigue de compassion ».** Ce webinaire a permis d'apporter un soutien aux membres du secteur de la santé. Ensemble, nous avons appris les causes, les signes et les facteurs de risque de l'épuisement professionnel et de la fatigue compassionnelle, et nous avons acquis des mécanismes d'adaptation pour surmonter ces moments difficiles.

En tant que travailleuses et travailleurs du secteur de la santé et membres d'Unifor, nous sommes conscients des conditions extrêmes dans lesquelles nous travaillons tous. Avec des quarts, des heures et des jours de travail prolongés, ainsi que des engagements personnels et familiaux, notre temps est limité. Les sections locales des syndicats de la santé, en partenariat avec la direction nationale d'Unifor et le Service de l'éducation d'Unifor, ont travaillé en étroite collaboration pour mettre au point ce webinaire destiné aux membres du secteur de la santé dans tout le Canada. Le webinaire a été enregistré afin que tous les membres puissent participer selon leur emploi du temps.

Le webinaire dure une heure. J'ai joint le lien vers la vidéo et toutes les excellentes ressources. Si vous avez la possibilité de regarder le webinaire, n'hésitez pas à le faire.

Il s'agit d'un excellent outil contenant des informations cruciales pour nous permettre de faire face à cette pandémie et aux exigences de notre vie et de notre travail habituels. Veillez encourager vos membres, collègues et collaborateurs à regarder et à partager le webinaire.

**Pour regarder le webinaire ou le diffuser à d'autres personnes, utilisez ce lien et ce mot de passe:**

**[LECTURE DE L'ENREGISTREMENT](#) (55 minutes)**

**Mot de passe: HCWebinar#1**

**Voici quelques ressources qui, nous l'espérons, pourront vous être utiles.**

*Ressources:*

- [Échelle de qualité de vie professionnelle](#) (PROQOL), un outil de dépistage autodirigé et noté de la satisfaction de la compassion et de la fatigue de la compassion. (en anglais seulement)
- [L'Association canadienne de la santé mentale](#) fournit de nombreuses ressources, notamment des fiches de conseils, des exercices et des liens supplémentaires vers des aides destinées aux prestataires de services directs. (en anglais seulement)
- [Une liste de psychologues accrédités](#) qui offrent leurs services aux fournisseurs de soins de santé sur la ligne de font sans frais.
- Le *Centre de toxicomanie et de santé mentale* permet aux travailleuses et travailleurs de la santé touchés par la pandémie de la COVID-19 d'avoir accès à des aides en matière de santé mentale et de toxicomanie. Parmi les ressources disponibles, citons:
  - [Soins de soi](#)
  - [Applications sur la santé mentale](#)
- Unifor a conçu un [Guide de ressources en santé mentale liées à la COVID-19](#)

Au cours de notre webinaire, Sharon a fait les suggestions suivantes concernant les mécanismes d'adaptation:

1. Soyez conscient des changements dans votre niveau de fatigue de compassion.
2. Établissez comme priorité de prendre soin de vous.
3. Passez du temps avec vos amis.
4. Rejoignez ou créez un groupe de soutien aux aidants.
5. Tenez un journal.
6. Utilisez des moyens positifs pour faire face au stress.
7. Consacrez du temps à vos passe-temps.
8. Parlez avec un conseiller ou un thérapeute.
9. Tendez la main aux personnes les plus proches de vous.
10. Soyez plus sociable avec vos collègues de travail.
11. Limitez vos contacts avec les personnes négatives.
12. Liez-vous à une cause.

Il existe de nombreuses possibilités de formation en ligne d'Unifor ouvertes à tous les membres d'Unifor. Veuillez visiter ce lien pour vous inscrire. <https://onlineeducation.unifor.org/>.

Nous profitons de cette occasion pour remercier les dirigeant(e)s du syndicat national d'Unifor ainsi que le Service de l'éducation d'Unifor pour leur soutien continu à nos membres dans le domaine de la santé.

En toute solidarité,

Kari Jefford  
Présidente du Conseil des soins de santé d'Unifor