

Comprendre l'Hypervigilance Et Gérer l'Anxiété Dans Le Cadre D'Une Intervention Contre Ebola

Merci pour le travail que vous accomplissez dans le cadre de cette intervention contre Ebola. Ce type de travail est exigeant, tant sur le plan physique qu'émotionnel, et lorsque vous vous concentrez sur le bien-être des autres, votre propre bien-être peut-être affecté. Cette fiche de conseils aborde un phénomène très courant chez le personnel d'intervention : l'hypervigilance, et les conséquences qu'elle peut avoir si elle n'est pas prise en charge.

Qu'est-ce que l'hypervigilance ?

L'hypervigilance, c'est lorsque votre corps reste « en alerte » face au danger, même en l'absence de menace immédiate.

Considérez cela comme une sonnette d'alarme dans votre corps. Chaque fois que cette alarme retentit pour signaler un danger potentiel — une alerte de sécurité, un risque d'infection, une nouvelle angoissante —, elle devient un peu plus sensible et prête à se déclencher à nouveau la fois suivante. Au début, c'est utile : une alarme sensible réagit rapidement lorsqu'un événement réel se produit. Mais après que l'alarme a retenti à maintes reprises, il en faut de moins en moins pour déclencher votre alarme interne. Au final, vous pouvez avoir l'impression qu'elle sonne presque constamment, même dans des moments qui ne sont pas réellement dangereux.

Réagir à une épidémie donne au système d'alarme de votre corps l'occasion de s'entraîner à se déclencher. Une attention constante portée aux risques d'infection, à la sécurité et aux tensions au sein de la communauté l'entraîne à rester en alerte, même dans les moments plus calmes. Il s'agit d'une réaction normale face à un environnement extrêmement exigeant — et non d'un signe de faiblesse ou d'un échec personnel.

Point clé

L'objectif n'est pas de désactiver complètement votre système d'alarme. Il s'agit d'apprendre à le mettre en veille lorsque vous êtes en lieu sûr, afin que votre corps puisse réellement bénéficier du repos dont il a besoin.

Comment L'Hypervigilance Peut-Elle Se Manifester ?

Rester en état d'alerte maximale pendant de longues périodes affecte les personnes de différentes manières. Parmi les signes courants, on peut citer :

- **Au niveau physique** : tensions musculaires, maux de tête, accélération du rythme cardiaque, troubles digestifs, respiration saccadée ou superficielle.
- **Au niveau de votre esprit** : difficulté à se concentrer sur les tâches quotidiennes, pertes de mémoire, tendance à imaginer le pire, obsession pour les choses qui vous angoissent ou vous inquiètent, recherche constante de menaces.
- **Au niveau émotionnel** : irritabilité, vagues soudaines d'anxiété, sensation d'être « survolté mais épuisé », ou sentiment d'engourdissement et de déconnexion.
- **Au niveau de vos relations** : prise de distance par rapport à vos collègues ou à votre famille, réactions brusques envers vos proches, sentiment d'isolement.

Ce Qui Alimente L'Hypervigilance Lors D'Une Réaction De Ce Type

Voici quelques facteurs qui peuvent rendre ce type de travail particulièrement éprouvant pour le système nerveux :

- **Une vigilance constante en matière de biosécurité** : respecter des protocoles stricts de contrôle des infections et rester à l'affût des risques de contamination, jour après jour.
- **L'anxiété liée aux risques pour la santé personnelle** : pensées et inquiétudes concernant vos propres risques de contamination.
- **Tensions au sein de la communauté et rumeurs** : gérer la méfiance, la désinformation ou la résistance aux mesures de sécurité.
- **Des conditions imprévisibles** : des perturbations au niveau des déplacements, des communications ou de la sécurité qui échappent à votre contrôle.
- **L'éloignement de vos soutiens habituels** : être loin de votre famille, de vos amis et de vos habitudes, parfois soumis à des restrictions de déplacement.

Apprenez À Reconnaître Vos Propres Signes Avant-Coureurs

Le stress se manifeste différemment chez chacun. Repassez en revue la liste ci-dessus et notez les 2 ou 3 signes qui apparaissent généralement en premier chez vous lorsque vous êtes surmené et que votre anxiété s'intensifie :

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Connaître vos propres signes précurseurs vous permet d'agir plus tôt, avant que l'hypervigilance et l'anxiété n'aient des conséquences plus graves.

Ce Qui Aide À Réduire L'Hypervigilance Et À Gérer L'Anxiété De Manière Saine

Ce sont les petits gestes réguliers qui font toute la différence. Inutile de vouloir tout faire d'un coup : choisissez-en un ou deux sur lesquels vous concentrer cette semaine.

Corps

- Bougez-vous tous les jours. Même 10 minutes de marche rapide, d'étirements ou d'une autre forme d'exercice aident à éliminer les hormones du stress qui s'accumulent lorsque vous êtes en état d'alerte.
- Veillez à préserver votre sommeil et à prendre des repas réguliers autant que votre emploi du temps le permet.
- Essayez de respirer lentement tout au long de la journée : inspirez par le nez en comptant jusqu'à 4, expirez par la bouche en comptant de 6 à 8. Une expiration plus longue aide votre corps à se détendre. Essayez de le faire 3 à 4 fois par jour afin d'envoyer régulièrement à votre corps des signaux de relaxation.
- Prenez un moment pour vous ancrer lorsque vous vous sentez particulièrement tendu : concentrez-vous sur vos pieds bien à plat sur le sol, sur l'eau fraîche sur vos mains, ou sur un petit étirement.

Relations

- Prenez brièvement des nouvelles d'un collègue en fin de journée. Même cinq minutes de conversation sincère et réconfortante peuvent faire du bien.
- Restez en contact avec votre famille ou vos amis en dehors du cadre professionnel, même brièvement.
- Veillez à ce que les discussions au sein de l'équipe restent axées sur ce qui est utile et rassurant, plutôt que de se contenter de répéter des détails angoissants.

Esprit

- Limitez-vous à deux ou trois sources fiables pour vous tenir informé de l'évolution de l'épidémie et fixez-vous chaque jour une heure limite pour consulter les informations professionnelles ou les actualités liées à l'épidémie.
- Laissez votre esprit se reposer avant de vous coucher : consacrez au moins 15 à 20 minutes à une activité légère, comme écouter de la musique, lire un livre ou passer un coup de fil à un proche. Évitez les contenus intenses ou perturbants tard le soir.
- Concentrez-vous sur ce que vous pouvez réellement influencer. Vous ne pouvez pas contrôler l'épidémie, les conditions de sécurité ni une grande partie de la logistique qui vous entoure — mais vous pouvez influencer votre respiration, vos routines, la quantité d'informations difficiles que vous assimilez, les précautions que vous prenez pour gérer les risques personnels, et les personnes sur lesquelles vous comptez pour vous soutenir.
- Réservez un moment précis à vos inquiétudes. Consacrez chaque jour un créneau spécifique de 10 à 15 minutes pour réfléchir de manière ciblée aux risques et aux précautions à prendre, plutôt que de rester vigilant toute la journée.

Travail

- Mettez en place un rituel de « déconnexion » à la fin de chaque journée de travail : changez de vêtements, lavez-vous, écoutez de la musique ou faites une petite promenade avant de regagner votre espace de vie. Cela donne à votre corps un signal extérieur indiquant que cette phase de la journée est terminée.
- Faites une petite pause entre deux tâches ou rencontres difficiles — même de 60 à 90 secondes — plutôt que de passer directement de l'une à l'autre.
- Surveillez votre consommation de caféine et votre hydratation pendant la deuxième moitié de la journée : ces deux éléments peuvent imiter ou intensifier les symptômes d'hypervigilance, tels que les palpitations cardiaques ou l'agitation, et déclencher de l'anxiété.
- Lorsque vous remarquez que vous êtes trop dur(e) avec vous-même, essayez de vous répéter une phrase de compassion vers soi, telle que : « Je fais de mon mieux dans une situation vraiment difficile. » · « C'est normal que cela me semble difficile. » · « Je n'ai pas besoin de faire cela à la perfection pour en faire assez. »

Objectif

- Prenez chaque jour un moment pour vous rappeler pourquoi ce travail est important pour vous.
- Remarquez les petits moments de connexion, d'humour ou d'accomplissement — ils comptent, même pendant les semaines très difficiles.

Quand Demander De L'Aide Supplémentaire

Il est normal et prévisible de ressentir certaines de ces réactions lors d'une intervention de ce type. Mais si l'hypervigilance ou l'anxiété vous empêchent de dormir, vous empêchent de bien faire votre travail, ou vous laissent un sentiment de désespoir, d'engourdissement, ou vous poussent à recourir à l'alcool ou à d'autres habitudes à risque pour faire face, c'est le signe que vous pourriez avoir besoin d'un soutien supplémentaire.

Demander de l'aide n'est pas un dernier recours : c'est un outil supplémentaire pour prendre soin de vous afin de pouvoir continuer à prendre soin des autres. Le Programme de Résilience Des Employés (ERP) de votre organisation est un point de départ confidentiel si vous ne savez pas vers qui vous tourner.