

Direction des ressources humaines, des communications et
des affaires juridiques

DESTINATAIRES : Tout le personnel du CISSS de Laval

EXPÉDITRICE : Julie Lamarche, directrice des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

DATE : Le 17 septembre 2020

OBJET : **Mon autosurveillance - Appel à la participation**

Pendant la pandémie de COVID-19, les travailleurs de la santé courent un risque plus élevé de développer des problèmes de santé mentale en raison de l'exposition au stress opérationnel (réorganisation complète des soins, apprentissage de nouveaux protocoles, surcharge de travail) et aux événements critiques (pénurie de matériel, contamination, décès de patients ou de collègues). En effet, les résultats du sondage portant sur vos besoins de soutien durant la présente pandémie démontrent que 49 % du personnel se situe au niveau « en réaction » sur le baromètre des signes vitaux psychologiques.



Le CISSS de Laval joint une étude¹ d'autosurveillance des réactions de stress via une application mobile. Les données scientifiques actuelles suggèrent d'ailleurs que l'autosurveillance des réactions de stress peut maintenir et même améliorer le bien-être psychologique chez les personnes exposées à des événements stressants. Pour les aider à veiller sur leur bien-être, Steve Geoffrion, chercheur au Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal, et le Dr Nicolas Bergeron, psychiatre et chercheur au CHUM, lancent une application mobile d'autosurveillance des réactions de stress dans le cadre d'un projet de recherche.

Cette étude est importante, car elle :

- Favorise le bien-être en suivant l'évolution de ses réactions sur une base régulière
- Facilite l'accès au soutien, aux ressources d'aide et à de l'information sur le bien-être psychologique
- Contribue à la recherche scientifique en santé mentale

Grâce à l'analyse des données anonymes recueillies, l'équipe de recherche pourra dresser le portrait de la santé mentale de l'ensemble du personnel en contexte de pandémie COVID-19 et mieux comprendre comment son bien-être est influencé. Les chercheurs espèrent également que l'outil facilitera la reconnaissance des difficultés rencontrées par les travailleurs et les aidera à obtenir du soutien adapté à leurs besoins et à leur réalité.

Merci de votre précieuse collaboration.

¹ Sept établissements de santé à travers le Québec se sont engagés dans ce projet.

Participer au projet d'autosurveillance des réactions de stress par une application mobile

La participation est simple : il s'agit de télécharger l'application mobile d'autosurveillance et de répondre hebdomadairement à quelques questions pour une période totale de 12 semaines. Les questions visent à évaluer l'état psychologique des participants de même que différents facteurs pouvant l'influencer en contexte de pandémie (p. ex. soutien disponible, survenue d'événements critiques, etc.). Toutes les **données recueillies sont strictement confidentielles**.

Lorsque les résultats aux questionnaires indiquent qu'il y a des difficultés sur le plan de l'humeur, de l'anxiété ou de réactions post-traumatiques, un message généré par l'application invite la personne à contacter les services de soutien psychosocial mis en place dans son organisation ou l'une des ressources externes proposées.

À qui s'adresse ce projet ?

- À tous les employés, gestionnaires et médecins du CISSS de Laval :
 - Personnel soignant ou non
 - Autant aux personnes qui se sentent bien ou que celles qui éprouvent des réactions de stress
- Vous pouvez participer même si :
 - Vous n'occupez pas votre poste habituel (délestage) ou si vous prévoyez changer de poste
 - Vous êtes en vacances ou vous prévoyez l'être dans les prochaines semaines
 - Vous êtes en arrêt de travail si cela est en lien avec la COVID-19

Quels sont les critères d'éligibilité ?

- Posséder un téléphone intelligent.
- Être intéressé à « prendre le pouls de son bien-être » pour une période de 12 semaines consécutives via une application mobile. Il s'agira de répondre à des questions d'une durée d'environ 10-15 minutes par semaine.

Marche à suivre pour participer

À tout moment, si vous avez des questions suite à la lecture du document, vous pouvez contacter l'équipe à l'adresse suivante : monautosurveillance@gmail.com

Étape 1 — S'inscrire

- Prenez connaissance du formulaire d'information et de consentement du projet à partir du lien suivant : <https://ciuss-estmtl.gouv.qc.ca/form/consentement-projet-autosurveill>
- Complétez les informations demandées dans le formulaire web
- Cliquez sur « Soumettre » et le tour est joué !

Étape 2 — Traitement de votre demande

- L'équipe de recherche traitera votre demande et vous contactera par courriel à l'intérieur d'un délai de 24-48 heures.
- *****IMPORTANT***** Vérifiez régulièrement votre répertoire de courriels indésirables (« spam/junk mail »), car certaines personnes ont rapporté recevoir les courriels de l'équipe à cet endroit.

Étape 3 — Instructions pour installer l'application

- L'équipe de recherche vous enverra les instructions pour installer l'application sur votre téléphone et débiter votre autosurveillance. Chaque semaine, l'application générera une notification vous rappelant de remplir vos questionnaires.
- Toutes les données récoltées sont confidentielles et encodées : il ne sera pas possible de déterminer l'identité des personnes ayant consenti à ce qu'on mette en banque leurs données.

Pour plus d'information, consultez : [ACCUEIL > EMPLOYÉS, PROFESSIONNELS ET MÉDECINS > COVID-19 \(CORONAVIRUS\) > SOUTIEN PSYCHOSOCIAL](#)