

SOUTIEN PAR LES PAIRS – FAITES ÉQUIPE!

Faire équipe est une bonne façon de s'entraider entre collègues pour surveiller son stress et renforcer sa résilience. Le soutien des collègues est essentiel même si ce n'est pas tout le monde qui peut compter sur un système de réseautage. Nous ne voulons pas que personne ne se sente seul.e en cette période d'incertitude où les niveaux de stress et d'anxiété sont plus élevés que d'habitude.

Comment ça fonctionne :

1. On demande aux gens de former des paires, des trios ou des groupes et de **s'identifier officiellement** comme un groupe ou une équipe (*buddy system*).
2. **Déterminez par quel moyen** vous aurez vos contacts **quotidiens**, que ce soit par textos, What's app, courriel ou par téléphone.
3. **Prenez des nouvelles de votre partenaire chaque jour – vous pouvez peut-être en faire une habitude le matin dès que vous regardez votre téléphone ou encore en fin de journée quand vous le rangez. On demande aux leaders de s'assurer que tout le monde a un partenaire.**
4. **Renseignez-vous sur l'autre ou posez-vous des questions à tour de rôle :**
 - a. Suggestions de questions ou d'autres choses à faire pour garder le contact :
 - i. Certains peuvent vouloir utiliser des émojis, comme le pouce en haut ou en bas.
 - ii. Comment gères-tu les choses? Sur une échelle de 1 à 5, comment était ta journée? Et ton niveau de stress? Qu'est-ce qui est difficile au travail ou à la maison?
 - iii. Est-ce que tu dors, est-ce que tu manges, fais-tu de l'exercice? Prends-tu le temps de te détendre et de te ressourcer?
 - iv. Ressens-tu une détresse psychologique ou de l'anxiété? Est-ce que ton humeur est déprimée?
 - v. Qu'est-ce qui fonctionne bien en ce moment pour te garder en santé?
 - vi. Partagez des trucs et des ressources pour vous adapter à la situation.
 - b. Si vous ressentez du stress, assurez-vous d'en parler à votre partenaire, c'est à cela que sert le système d'entraide.
5. N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul.e. Vous pouvez obtenir de l'aide individuelle par l'entremise du Ontario Medical Association (OMA) Physician Health Program, le service d'assistance téléphonique PARO, le Programme de promotion de la santé à la Faculté, le Bureau des services aux étudiants (pour les étudiants en médecine de premier cycle). Le Programme de promotion de la santé à la Faculté propose la liste suivante de [ressources](#) pour les médecins.

Références :

Remerciements : Documents du Buddy up System du Princess Margaret Hospital (2020)

CDC National Institute for Occupational Safety and Health Guide for Buddy System

<https://www.cdc.gov/vhf/ebola/pdf/buddy-system.pdf>

Faculté de médecine
Faculty of Medicine

uOttawa.ca

