

# Outil de vérification de la résilience face au dépeuplement d'animaux



## Outil de vérification de la résilience en cinq étapes

**Instructions :** Ces questions peuvent être utilisées **1)** comme journal individuel, **2)** comme guide de discussion pour les « alliés de vérification » **3)** comme guide de discussion pour les réunions d'équipe quotidiennes ou hebdomadaires. L'utilisation de cet outil devrait être volontaire. Si une personne décide d'être présente, mais silencieuse lors d'une réunion d'équipe, elle en a tout à fait le droit. Si une personne choisit de ne pas participer du tout, veuillez vous assurer qu'elle a en main le processus en cinq étapes qu'elle pourra effectuer individuellement, ainsi que l'information pour accéder à des soins de santé mentale.

**Question 1 :** **Y a-t-il une situation que vous n'arrivez pas à surmonter en ce moment? Quelle est-elle? De quoi vous souvenez-vous de cette situation?**

**Question 2 :** **Y a-t-il quelque chose que vous avez FAIT DE BIEN dans cette situation (ou dans toute autre situation récente s'il n'y a pas eu de réponse à la question 1)? Même la plus petite chose compte.**

**Question 3 :** **Y a-t-il une chose que vous auriez aimé faire différemment?**

**Question 4 :** **Avez-vous appris des choses ou avez-vous dû changer certaines choses le lendemain ou la fois suivante?**

**Question 5 :** **Y a-t-il quelque chose dont vous êtes reconnaissant ou qui vous a fait rire dans cette situation (ou dans un passé récent)?**

Voici un outil de vérification de la résilience en cinq étapes qui peut être utilisé par les vétérinaires ou d'autres professionnels du domaine animalier qui se préparent à un dépeuplement d'animaux, y participent ou s'en remettent. Ces questions ont été élaborées par une travailleuse sociale vétérinaire expérimentée, qui effectue des vérifications dans le domaine de la médecine vétérinaire depuis 20 ans. En ce qui concerne le dépeuplement d'animaux, ces questions ont été examinées par trois experts en traumatologie titulaires d'un doctorat ainsi que par plusieurs vétérinaires spécialisés dans l'élevage d'animaux destinés à l'alimentation.

Cet outil d'auto-évaluation est adapté et conçu pour fournir un soutien social crédible. Le recours au soutien des pairs parmi les professionnels confrontés au même stress s'est révélé être un outil efficace pour protéger la santé mentale.<sup>1,2</sup> L'approche par les pairs est importante parce qu'elle constitue un soutien social crédible. Le soutien par les pairs est « crédible » parce que la personne qui offre son aide a vécu la même expérience stressante en cause. L'utilisation par un spécialiste externe ou un professionnel de la santé mentale d'outils de verbalisation traditionnels (tels que la verbalisation du stress lié à un incident critique) a démontré des effets iatrogènes.<sup>3,4</sup> Le soutien par les pairs peut constituer une solution de rechange pour protéger la santé mentale des professionnels exposés au stress traumatique.<sup>1</sup>

Bien que la crédibilité soit importante, elle risque d'entraîner ces mêmes effets iatrogènes si l'échange avec le pair se limite à revivre le traumatisme, à seulement se plaindre de l'expérience ou à recevoir des conseils du type « débrouille-toi ». Pour que le soutien social n'entraîne pas d'iatrogénèse, ces questions ont été conçues pour guider les professionnels animaliers à travers un processus précis de progression traumatique en cinq étapes, qui tient compte du volet socioémotionnel de la personne. Cette prise en compte du volet socioémotionnel signifie que les professionnels sont invités à partager leur expérience d'une manière qui les connecte à leur vécu authentique et à celui des autres, sous l'angle de l'adaptation positive dans la gestion du dépeuplement des animaux. Les étapes sont prévisibles, reproductibles et peuvent être mises en œuvre par les professionnels du secteur animalier eux-mêmes. L'adoption d'approches de santé publique non spécialisées pour aider les personnes confrontées à un problème de santé mentale à le reconnaître et à obtenir un soutien pour accéder à de l'aide est de plus en plus répandue pour répondre aux besoins en matière de santé mentale.<sup>5</sup>

Ci-dessous figure une description de chaque question du processus en cinq étapes, incluant les mots clés et les raisons justifiant l'utilisation de la question.

**Question no 1** (mots clés : pensées intrusives, rumination et soutien social)

*Q1 – Y a-t-il une situation que vous n'arrivez pas à surmonter en ce moment? Quelle est-elle? De quoi vous souvenez-vous de cette situation?*

**Justification :** Cette question invite la personne à formuler dans ses mots une expérience qui lui cause des pensées intrusives et de la rumination. Les pensées intrusives sont des images ou des souvenirs indésirables d'un événement stressant. La rumination est la répétition en boucle de ces pensées désagréables. Il s'agit d'expériences typiques d'un stress traumatique. L'une des compétences de gestion de ces pensées est de « nommer » l'événement et de le relier aux émotions qu'il suscite chez la personne. Si l'exercice est effectué en duo ou en groupe, cette « narration » de l'événement permet aux autres de normaliser l'expérience et de se sentir plus à l'aise pour partager leurs propres expériences. Il est important de noter que cette question invite la personne à partager, mais ne présume pas qu'elle a vécu une telle expérience ou qu'elle souhaite la partager. Les personnes peuvent ou non avoir une réponse à cette question et peuvent ou non souhaiter y répondre devant d'autres personnes. Il est essentiel de respecter la volonté d'une personne de raconter ou non un événement, ainsi que les détails qu'elle choisira de confier.

**Question no 2** (mots clés : adaptation et efficacité personnelle)

*Q2 – Y a-t-il quelque chose que vous avez FAIT DE BIEN dans cette situation (ou dans toute autre situation récente s'il n'y a pas eu de réponse à la question 1)? Même la plus petite chose compte.*

**Justification :** Lorsqu'une personne vit un moment de stress et qu'il a été mentionné en réponse à la question 1, il est important de l'inviter à réfléchir à la manière dont elle s'adapte à la situation. Cette question aide la personne à cerner les moyens qu'elle prend pour demeurer efficace et positive malgré des circonstances difficiles. La recherche indique que le fait de prendre conscience de comportements personnels positifs est utile, et ce, même si la personne fait référence à des circonstances qui ne sont PAS liées au facteur de stress (comme ce serait le cas si l'on ne répondait pas à la question 1).<sup>6</sup>

**Questions nos 3 et 4** (mots clés : adaptation, efficacité personnelle et résolution de problème)

*Q3 – Y a-t-il une chose que vous auriez aimé faire différemment?*

*Q4 Avez-vous appris des choses ou avez-vous dû changer certaines choses le lendemain ou la fois suivante?*

## Outil de vérification de la résilience face au dépeuplement d'animaux

**Justification :** Lorsqu'une personne tire des enseignements d'une expérience stressante, cela favorise un sentiment d'autonomisation et d'efficacité personnelle. Ces questions aident en outre la personne à s'engager activement dans la résolution de problème et à éviter d'être dépassée par les événements stressants. Elles permettent à la personne de mettre son expérience à profit pour modifier sa stratégie et continuer à croître comme professionnelle du domaine animal. En outre, ces questions invitent à la résolution de problèmes pratiques afin que la personne compose mieux avec la situation lorsqu'elle y sera à nouveau confrontée.

**Question no 5** (mots clés : gratitude, humour et identité professionnelle)

*Q5 - Y a-t-il quelque chose dont vous êtes reconnaissant ou qui vous a fait rire dans cette situation (ou dans un passé récent)?*

**Justification :** La recherche dans le domaine de la psychologie positive a démontré que la gratitude peut avoir un impact positif sur la santé mentale.<sup>7</sup> En outre, la gratitude est également présente chez les personnes qui ont une plus grande résilience face au stress traumatique.<sup>8,9</sup> Bien que l'utilisation de l'humour en période de tragédie dépende fortement des préférences et des caractéristiques individuelles, il existe des preuves que l'humour contribue à cultiver une identité professionnelle authentique.<sup>10</sup> Cette question permet aux professionnels de choisir le type d'émotion positive à laquelle se connecter et qui les aidera le plus personnellement.

### Comment utiliser l'outil

**Individuellement :** Cet outil peut être utilisé par quiconque souhaite évaluer son bien-être lors d'une expérience de dépeuplement. Pour ce faire, la personne peut partir de cet outil pour écrire ses réponses. La recherche montre que l'écriture est un moyen d'atténuer le stress traumatique et de promouvoir un bien-être post-traumatique.<sup>11-13</sup>

**En duo :** Cet outil peut être utilisé en duo, selon un modèle de « alliés de vérification » pour se préparer avant un dépeuplement. Le duo « d'alliés de vérification » peut se rencontrer périodiquement en personne, au téléphone ou virtuellement pour répondre aux questions ensemble et échanger leurs réponses pour favoriser un soutien socioémotionnel crédible avant, pendant et après le dépeuplement. Le duo peut déterminer la fréquence en fonction de l'horaire de chacun et de ses disponibilités.

**En équipe :** Cet outil peut être utilisé sur une base quotidienne ou hebdomadaire lors de réunions d'équipe pour favoriser et promouvoir un soutien crédible et adapté aux besoins socioémotionnels. Tous les membres sont invités, mais ne sont pas tenus de participer. S'ils

**Citation :** Elizabeth B. Strand, PhD, travailleuse sociale clinique agréée; directrice, Veterinary Social Work, University of Tennessee, Knoxville; Colleges of Veterinary Medicine and Social Work; Tél. 865-755-9948, Courriel : [estrand@utk.edu](mailto:estrand@utk.edu). En collaboration avec l'American Association of Swine Veterinarians. La préparation de cette ressource a été financée par l'Animal and Plant Health Inspection Service de l'USDA, dans le cadre du National Animal Disease Preparedness and Response Program.

### Références

1. Low, R., King, S. & Foster-Boucher, C. Learning to Bounce Back: A Scoping Review About Resiliency Education. *J. Nurs. Educ.* 58, 321-329 (2019).
2. Lane, M. A. et al. Supporting Clinicians After Adverse Events: Development of a Clinician Peer Support Program. *J. Patient Saf.* 14, e56-e60 (2018).
3. Regel, S. Post-trauma support in the workplace: the current status and practice of critical incident stress management (CISM) and psychological debriefing (PD) within organizations in the UK. *Occup. Med.* 57, 411-416 (2007).
4. Critical Incident Stress Debriefing: Helpful, Harmful, or Neither? *Journal of emergency nursing: JEN: official publication of the Emergency Department Nurses Association* vol. 45 611-612 (2019).
5. Synowski, J., Weiss, H. A., Velleman, R., Patel, V. & Nadkarni, A. A lay-counselor delivered brief psychological treatment for men with comorbid Alcohol Use Disorder and depression in primary care: Secondary analysis of data from a randomized controlled trial. *Drug Alcohol Depend.* 227, 108961 (2021).
6. Creswell, J. D. et al. Affirmation of personal values buffers neuroendocrine and psychological stress responses. *Psychol. Sci.* 16, 846-851 (2005).
7. Jans-Beken, L. et al. Gratitude and health: An updated review. *J. Posit. Psychol.* 15, 743-782 (2020).
8. Zhou, X. & Wu, X. Longitudinal relationships between gratitude, deliberate rumination, and posttraumatic growth in adolescents following the Wenchuan earthquake in China. *Scand. J. Psychol.* 56, 567-572 (2015).
9. Israel-Cohen, Y., Uzefovsky, F., Kashy-Rosenbaum, G. & Kaplan, O. Gratitude and PTSD symptoms among Israeli youth exposed to missile attacks: examining the mediation of positive and negative affect and life satisfaction. *J. Posit. Psychol.* 10, 99-106 (2015).
10. Cain, C. L. Integrating Dark Humor and Compassion: Identities and Presentations of Self in the Front and Back Regions of Hospice. *J. Contemp. Ethnogr.* 41, 668-694 (2012).
11. Krupnick, J. L. et al. An Internet-based writing intervention for PTSD in veterans: A feasibility and pilot effectiveness trial. *Psychol. Trauma* 9, 461-470 (2017).
12. Canada, K. E., Brinkley, A., Peters, C. & Albright, D. L. Military veterans: Therapeutic journaling in a veterans treatment court. *Journal of Poetry Therapy* 28, 113-128 (2015).
13. Ullrich, P. M. & Lutgendorf, S. K. Journaling about stressful events: effects of cognitive processing and emotional expression. *Ann. Behav. Med.* 24, 244-250 (2002).

participent, les membres sont libres de partager leur expérience ou non. Chaque personne devrait disposer d'environ sept minutes pour partager ses réponses aux questions. Il peut s'avérer utile d'imprimer l'outil pour avoir quelques copies à portée de main.

### Autres considérations

Si une personne est constamment incapable d'identifier des sentiments positifs et de s'y rattacher à la fin du processus en cinq étapes, il conviendrait de l'encourager à obtenir de l'aide spécialisée en santé mentale auprès d'un professionnel. Il est important de respecter la volonté de chaque personne de rechercher ou non de l'aide spécialisée. Les ressources d'aide en santé mentale peuvent être proposées, mais non imposées. Bien que la présence de sentiments positifs n'indique pas nécessairement l'absence de détresse psychologique,<sup>7</sup> elle est en corrélation avec une plus grande résilience.<sup>8,9</sup> Par conséquent, l'absence prolongée de sentiments positifs est un bon indicateur que de l'aide supplémentaire pourrait être utile.

Qui plus est, toutes les personnes qui participent à des dépeuplements devraient être informées des ressources qui sont mises à leur disposition. Il est de mise de rappeler aux professionnels de l'élevage l'existence de ces ressources à intervalles réguliers avant, pendant et après le dépeuplement.

Enfin, il existe des outils de dépistages de la santé mentale que les personnes peuvent remplir pour évaluer leur détresse psychologique en privé. Notons par exemple ces outils de dépistages de Mental Health America : [screening.mhanational.org/screening-tools/](https://screening.mhanational.org/screening-tools/)

### Préparation

- 1) Trouver les modalités d'assurance maladie en matière de santé mentale pour les employés
- 2) Déterminer si l'entreprise ou l'exploitation agricole dispose d'un programme d'aide aux employés ainsi que les avantages offerts
- 3) Fournir de l'information sur les soins de santé mentale à l'avance
  - a) Inclure des ressources gratuites comme
    - i) [screening.mhanational.org/screening-tools/](https://screening.mhanational.org/screening-tools/)
    - ii) [suicidepreventionlifeline.org/](https://suicidepreventionlifeline.org/) ou composer le 988
    - iii) [samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline](https://samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline)
- 4) Normaliser la consultation d'un professionnel de la santé mentale comme élément d'une bonne prise en charge personnelle lors d'un dépeuplement