

# Fiche de travail – Outil de vérification de la résilience face au dépeuplement d’animaux



Cet outil de vérification de la résilience en cinq étapes 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. Cet outil d'auto-évaluation est adapté et conçu pour fournir un soutien social crédible.

## 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 afin d'atténuer le stress traumatique et favoriser son bien-être post-traumatique.

**En duo :** Cet outil peut être utilisé en duo, selon un modèle d'« 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 afin de favoriser un soutien socioémotionnel crédible avant, pendant et après le

dépeuplement. Le duo peut déterminer la fréquence en fonction des horaires de chacun et de ses disponibilités.

**En équipe :** Cet outil peut être utilisé sur une base quotidienne ou hebdomadaire en 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 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.

- 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?**
- 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.**
- 3. Y a-t-il une chose que vous auriez aimé faire différemment?**
- 4. Avez-vous appris des choses ou avez-vous dû changer certaines choses le lendemain ou la fois suivante?**
- 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)?**

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 trouver 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, l'absence prolongée de sentiments positifs est un bon indicateur que de l'aide supplémentaire pourrait être utile.

**Toutes les personnes qui participent à des dépeuplements devraient être informées des ressources qui sont mises à leur disposition.**

- Votre employeur offre-t-il des avantages sociaux, comme une assurance-maladie en matière de santé mentale?
- Votre employeur a-t-il mis en place un programme d'aide aux employés?
- Parmi les ressources de dépistage gratuit et de référence, notons :
  - ◆ [screening.mhanational.org/screening-tools](https://screening.mhanational.org/screening-tools)
  - ◆ [suicidepreventionlifeline.org](https://suicidepreventionlifeline.org) ou composer le 988
  - ◆ [samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline](https://samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline)

Les soins de santé mentale, incluant la consultation de professionnels de la santé mentale, font partie d'une bonne prise en charge personnelle pendant et après un dépeuplement.

---

**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.