

**CENTRE INTÉGRÉ
DE SANTÉ ET DE
SERVICES SOCIAUX
DE LAVAL**

Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19

RÉACTIONS POSSIBLE EN CONTEXTE DE PANDÉMIE

Stress

- Réponse du corps normale à une situation anormale
- Permet de s'adapter à de multiple événements négatifs ou positifs que nous vivons (ex. naissances ou perte d'emploi)
- Apparaît et disparaît de lui-même, selon la présence ou non des facteurs de stress (ex. stress au travail)

Anxiété

- Réponse à une menace vague ou inconnue (vs peur)
- Anticipation d'un événement dangereux ou malheureux
- Degré et intensité variables
- Lien avec la perception de l'événement

Déprime

- État passager de lassitude, découragement et de tristesse
- Manifestations et intensité variables



MANIFESTATIONS POSSIBLES

Sur le plan physique	Sur le plan psychologique et émotionnel	Sur le plan comportemental
<ul style="list-style-type: none">• Maux de tête, tensions dans la nuque, problèmes astro-intestinaux, etc.• Difficultés de sommeil• Diminution de l'appétit• Diminution de l'énergie, sensation de fatigue• Etc.	<ul style="list-style-type: none">• Inquiétudes et insécurité en lien avec le virus• Sentiment d'être dépassé par les événements, impuissance• Avoir un discours intérieur n'étant pas toujours le reflet de la réalité• Vision négative des choses ou des événements quotidiens• Présence de sentiments de découragement, d'insécurité, de tristesse, de colère• Etc.	<ul style="list-style-type: none">• Difficultés de concentration• Irritabilité, agressivité• Pleurs• Isolement, repli sur soi• Difficulté à prendre des décisions• Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments• Etc.

VIDÉO: LE STRESS AU TRAVAIL

<https://youtu.be/B9P9k7o8Nyg>

MOYENS D'AMÉLIORER LA SITUATION



S'informer

- Informez-vous à des sources d'information fiables (<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>)
- Méfiez-vous des nouvelles sensationnalistes provenant de sources peu connues ou douteuses; valider l'information
- Limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19



Pour ceux qui aiment l'écriture

Écrivez au sujet de votre inconfort. Permettez-vous d'exprimer ce qui vous préoccupe et ce que vous avez fait pour vous aider et aider les autres face à la situation.

PRENDRE SOIN DE SOI

- ✓ Soyez attentif à vos sentiments, émotions et réactions; les exprimer à une personne de confiance, par l'écriture ou l'activité physique;
- ✓ Adoptez de saines habitudes de vie;
- ✓ Limitez les facteurs qui vous causent du stress;
- ✓ Accordez-vous de petits plaisirs;
- ✓ Restez en contact avec les gens qui vous font du bien ;
- ✓ Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile ;
- ✓ Mettez sur vos forces personnelles ;
- ✓ Posez vos limites;
- ✓ Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres.



QUELQUES STRATÉGIES POUR APAISER L'ANXIÉTÉ

Pour s'apaiser partout et en tout temps

Assoyez-vous. Inspirez par le nez doucement et profondément pendant 5 secondes en comptant. Expirez par la bouche pendant 7 secondes. Faites-le plusieurs fois avant de revenir à votre respiration normale.

Pour revenir au moment présent

La méthode 5-4-3-2-1 permet de vous centrer progressivement sur les 5 sens dans le moment présent. Possibilité de le faire aussi souvent que nécessaire.

- 1) Prendre quelques respirations abdominales;
- 2) Identifier 5 choses que vous pouvez voir et prendre le temps de décrire ces choses en quelques mots (par exemple : je vois la chaise noire);
- 3) Identifier 4 sons que vous entendez. « J'entends les oiseaux »;
- 4) Identifier 3 choses que vous pouvez sentir dans votre corps (par exemple : je sens la chaise sous moi);
- 5) Identifier 2 odeurs;
- 6) Identifier 1 goût.

Je ne peux pas contrôler

(JE DOIS DONC LÂCHER PRISE)

LA DURÉE
DE LA
CRISE
SANITAIRE



LA
RÉACTION
OU LES
ACTIONS
DES
AUTRES



CE QUI VA
SE PASSER
DANS LE
FUTUR



LE STRESS
DE MES
PROCHES



MES CHOIX
D'ACTIVITÉS
PERSONNELLES



MON
ATTITUDE
POSITIVE



MES
ACTIONS

(p.ex. respect des
recommandations, ce que
je dis)



Je peux contrôler

(JE DOIS DONC ME
CONCENTRER SUR CES
CHOSSES)

MON HYGIÈNE
DE VIE



MA
DISTANCE
PHYSIQUE



MON
DOSAGE
D'INFORMATION



RELAXATION GUIDÉE

La cohérence cardiaque

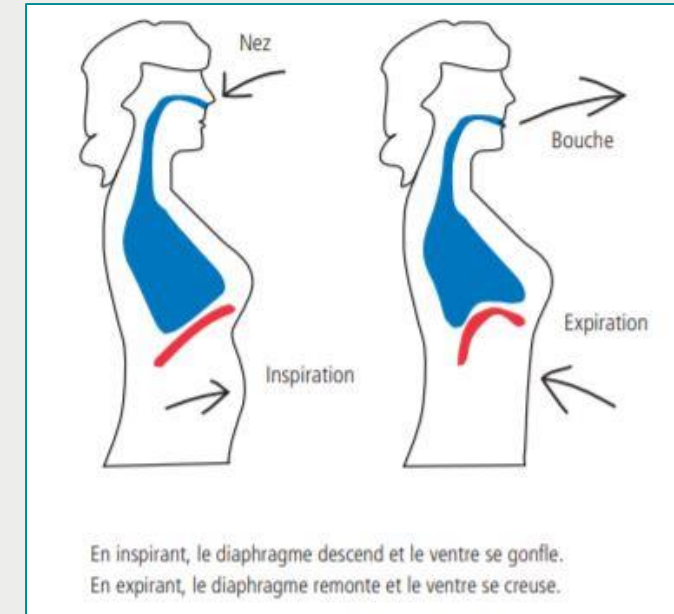
Inspirer pendant 5 secondes et expirer pendant 5 secondes.
Cela pendant 5 minutes 2 à 3 fois par jour.

Exemple: <https://youtu.be/DUaeqKCoPeQ>

La respiration diaphragmatique

- Inspirer lentement et profondément de façon à gonfler l'abdomen (le ventre) et expirer. Répéter de 3 à 6 fois.
- Revenir à votre respiration régulière.
- Recommencer au besoin. Peut être utile en situation de stress et se pratiquer peu importe la posture.

Où les trouver ? YouTube en cherchant cohérence cardiaque • Téléphone Android dans le Play store (ma cohérence cardiaque) • iPhone dans App Store (Respirelax, Headspace, PetitBambou).



QUAND DEVIENT-IL NÉCESSAIRE DE CHERCHER DE L'AIDE?

Sur le plan physique	Sur le plan psychologique et émotionnel	Sur le plan comportemental
<ul style="list-style-type: none">• Sensation d'étouffer, cœur qui bat plus vite, étourdissements, nausées• Difficultés de sommeil importantes• Diminution de l'appétit marquée, pouvant être associée avec une perte de poids• Manque d'énergie et fatigue marquée, épuisement	<ul style="list-style-type: none">• Anxiété et peurs envahissantes• Sensation de panique lorsque vous entendez parler du virus• Pensées négatives envahissantes• Perte de plaisir et manque d'intérêt envers les activités que vous avez l'habitude d'apprécier	<ul style="list-style-type: none">• Difficulté à assumer les tâches quotidiennes• Évitement de toute personne extérieure de la maison en raison d'une crainte de contagion• Surveillance constante des symptômes liés au virus• Pleurs intenses et fréquents• Irritabilité et agressivité marquées, conflits avec l'entourage• Manque de concentration• Abus d'alcool, de drogues ou de médicaments

SOUTIEN POUR LES EMPLOYÉS



Page internet Passeportsanté.net

Page internet *Réseau de bienveillance* sur lavalensante.com

<https://www.lavalensante.com/employes-et-medecins/ressources-humaines/reseau-de-bienveillance/>



Programme d'aide aux employés (PAE): 1 855 612-2998 ou
<https://inscription.lifeworks.com>

PÉRIODE DE QUESTIONS



RÉFÉRENCES

- Service et services sociaux du Québec, *Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19*, <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-14W.pdf>

MERCI