

# Composer avec le stress et l'anxiété associés au COVID-19



La pandémie actuelle entraîne son lot de stress et d'anxiété pour plusieurs personnes. L'incertitude que nous vivons actuellement ainsi que le changement de routine nous demandent à tous de faire preuve d'adaptation.

**Le stress et l'anxiété sont deux choses différentes même si elles ont des liens de parenté.**

**Voici comment reconnaître leurs signaux :**

Le stress est une réaction normale face à une situation inconnue qui arrive de façon inattendue. Le stress est souvent un bon allié, puisqu'il envoie une poussée d'adrénaline à notre cerveau qui se mettra en action pour se sauver du danger.

Vous avez déjà entendu parler de la série « Mammouths » ? La Dr Sonia Lupien, professeur titulaire à la faculté de médecine de l'Université de Montréal, compare le danger à un mammouth devant vous. Dans cette situation, le stress sera votre meilleur allié, puisqu'il activera l'énergie (hormone du stress) nécessaire pour combattre ou pour fuir<sup>1</sup>. Par contre, nous savons qu'un stress prolongé et répété peut compromettre la santé physique et psychologique. Pour reprendre l'exemple du mammouth, lui faire face pendant quelques secondes et se sentir paralysé par la peur, sans pouvoir se sauver, vous mettra en danger réel. L'émotion que vous risquez de ressentir à ce moment s'appelle la peur. La peur, peut potentiellement se transformer en anxiété lorsque vous repenserez à cette situation de danger, qu'elle y soit associé directement ou indirectement. Tout comme le stress, l'anxiété est une réponse normale à une menace et prend ses racines dans la peur. Toutefois, l'anxiété est considérée comme un trouble lorsqu'elle survient à des moments inappropriés, fréquents ou que son intensité et sa durée perturbent les activités normales de la vie de la personne<sup>2</sup>.

Chaque personne peut vivre de l'anxiété à des degrés et à une intensité qui lui sont propres. Notre perception de l'événement aura une grande influence sur l'intensité de l'anxiété vécue.



Suivez nos  
prochaines  
chroniques!

## Truc et astuces pour gérer votre anxiété

### Mettre l'emphase sur ce que vous pouvez contrôler

---



#### Je ne peux pas contrôler (Je dois donc lâcher prise)

- La disponibilité des biens et des services dans les commerces
- La réaction et les actions des autres
- Le non-respect des autres sur les recommandations face à la crise sanitaire
- La durée de cette crise sanitaire
- Les impacts financiers
- Les impacts scolaires
- Ce qui va se produire dans le futur
- Les décisions de mon organisation



#### Je peux contrôler (Je dois donc me concentrer sur ces choses)

- **RESTER CHEZ MOI**
- Mon utilisation des médias sociaux
- Mon obéissance face aux recommandations
- Ma consommation d'écran et de substances
- Mon attitude positive
- Ma patience et ma bienveillance
- Mes choix d'activités
- Mon hygiène de vie
- Ma distanciation physique
- Mon dosage d'information
- Le soutien que je peux offrir à ma famille et à mes proches

## Quand devient-il nécessaire de chercher de l'aide?

De façon générale, il est possible de surmonter les réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Cependant, il se peut qu'après un certain temps (semaines ou mois), les malaises persistent et s'aggravent. Les signes qui suivent peuvent être des indicateurs que votre état s'aggrave :

### Sur le plan physique

---

- Sensation d'étouffer, coeur 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.

### Sur le plan psychologique émotionnel

---

- Anxiété, pensées négatives et peurs envahissantes;
- Sensation de panique lorsque vous entendez parler du virus;
- Perte de plaisir et manque d'intérêt envers les activités que vous avez l'habitude d'apprécier.

### Sur le plan comportemental

---

- Difficulté à assumer les tâches quotidiennes;
- Évitement de toute personne extérieure à plus de 2 mètres 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.

## Des ressources pour vous aider

Vous êtes inquiet face à la pandémie de coronavirus?



**SSQ Assurance offre gratuitement à tous ses assurés l'accès à un service d'aide psychologique par téléphone. Pour appeler le service d'aide 24/7 1 877 480-2240**



### Internet (Disponible en utilisant Google Chrome)

**Chloé** : outil d'assistance médicale virtuelle sur les dernières informations et ressources en matière de santé publique: <https://covid19.dialogue.co/#/>

#### Sources :

[quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19/](https://quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19/)

<sup>1</sup> <https://medecine.umontreal.ca/2016/06/01/stress-chasser-mammouth-y-laisser-peau/>

<sup>2</sup> [Barnhill, John W. MD, Weill Cornell Medical College and New York Hospital, Manurewa MSD, Octobre 2018](#)