

Préserver sa santé mentale en période de pandémie

Diane Brunelle, M.Ps, CRHA

CONTENU

- Sources de stress et d'anxiété en période de crise
- Principaux signes de détresse psychologique à surveiller
- Gestion du stress et saines habitudes de vie
- Stratégies pour composer avec les impacts du confinement
- Quand demander de l'aide
- Ressources disponibles

SOURCES DE STRESS ET D'ANXIÉTÉ

SOURCES DE STRESS ET D'ANXIÉTÉ

Il est tout à fait normal de se sentir stressé
et anxieux dans la situation actuelle

SOURCES DE STRESS

Nous vivons une situation qui

- est totalement nouvelle
- occasionne un changement drastique et subit de notre routine et de nos habitudes
- nous place face à l'inconnu
- nous fait vivre un sentiment d'impuissance
- nous expose à une maladie potentiellement mortelle pour laquelle il n'y a pas de médicament reconnu ni de vaccin

SOURCES DE STRESS

Nous vivons une situation qui

- nous force à nous isoler les uns des autres alors que l'être humain est grégaire
- vient entraver notre liberté
- nous expose à l'insécurité financière

PRINCIPAUX SIGNES DE DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE À SURVEILLER

PRINCIPAUX SIGNES DE DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE À SURVEILLER

Même s'il est normal de se sentir stressé et anxieux dans la situation actuelle, il faut être attentif à certains signes de détresse psychologique

PRINCIPAUX SIGNES DE DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE À SURVEILLER

Changement notable chez la personne

Sur le plan physique:

- Maux de tête, tension dans la nuque, maux de dos, problèmes gastro-intestinaux
- Sensation de lourdeur dans la poitrine ou l'estomac
- Tensions musculaires
- Difficultés de sommeil, diminution de l'appétit, sensation de fatigue

PRINCIPAUX SIGNES DE DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE À SURVEILLER

Changement notable chez la personne

Sur le plan cognitif:

- Difficultés de concentration et d'attention (oublis)
- Difficulté à prendre des décisions
- Pessimisme
- Méfiance

PRINCIPAUX SIGNES DE DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE À SURVEILLER

Changement notable chez la personne

Sur le plan émotionnel:

- Inquiétudes et insécurité en lien avec le virus
- Sentiment d'être dépassé par les événements
- Présence de sentiments de découragement, d'insécurité, de tristesse
- Irritabilité, colère, agressivité

PRINCIPAUX SIGNES DE DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE À SURVEILLER

Changement notable chez la personne

Sur le plan comportemental:

- Pleurs, sautes d'humeur
- Isolement, repli sur soi
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments
- Passivité

GESTION DU STRESS ET SAINES HABITUDES DE VIE

GESTION DU STRESS ET SAINES HABITUDES DE VIE

L'objectif est de gérer son stress et non de l'éliminer
puisque le stress est nécessaire à la vie,
mais trop de stress est dommageable

GESTION DU STRESS ET SAINES HABITUDES DE VIE

- Avoir un horaire, une routine
- Consulter des sources fiables d'information (officielles)
- Prendre une pause de l'information et des médias sociaux
- Avoir des moments de détente (lecture, musique, méditation, écriture, etc.)
- Rire, s'amuser
- Faire de l'activité physique (yoga, marche, jogging, etc.)
- Rester en contact avec ses proches (par téléphone, Skype, etc.)
- Se confier à quelqu'un (soutien social)
- Apporter son soutien aux autres (être dans l'action)

GESTION DU STRESS ET SAINES HABITUDES DE VIE

- Avoir de saines habitudes de vie
 - Saine alimentation
 - Limiter la consommation d'alcool et de drogues
 - Avoir un sommeil réparateur

GESTION DU STRESS ET SAINES HABITUDES DE VIE

Pour avoir un sommeil réparateur

- Maintenir un horaire (moment de se mettre au lit, de se lever)
- Éviter d'utiliser un ordinateur, une tablette ou un cellulaire au moins une heure avant de se coucher (l'exposition à la lumière bleue de ces appareils nuit à la production de la mélatonine)
- Éviter de consommer de l'alcool ou des drogues
- Limiter la consommation de caféine

STRATÉGIES POUR COMPOSER AVEC LES IMPACTS DU CONFINEMENT

COMPOSER AVEC LES IMPACTS DU CONFINEMENT

En présence d'enfants

- Expliquer la situation avec des mots simples et leur donner l'heure juste
- Recréer une routine
- Adapter votre horaire de télétravail pour faire des activités avec vos enfants pendant vos pauses
- Accepter l'imperfection
- Prendre du temps pour soi

COMPOSER AVEC LES IMPACTS DU CONFINEMENT

Avec un conjoint 24/7

- Communiquer et faire preuve de bienveillance
- Établir une stratégie (horaire de télétravail, partage de l'espace , partage des tâches domestiques, etc.)
- Établir une zone personnelle pour chaque membre de la famille
- Avoir des moments quotidiens de solitude

COMPOSER AVEC LES IMPACTS DU CONFINEMENT

Seul (e)

- Maintenir un contact virtuel avec la famille ,les amis ,les collègues
- Partager ses sentiments et ne pas rester isolé (e)
- Être dans l'action en aidant les autres
- S'impliquer auprès d'un organisme sans but lucratif
- Sortir dehors pour marcher ou simplement prendre l'air
- S'adonner à des activités divertissantes

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

« lorsque la position de détresse dans laquelle vous vous trouvez ne s'améliore pas, que les ressources autour de vous se révèlent insuffisantes, que les épreuves rencontrées vous empêchent d'accomplir votre travail et affectent votre vie personnelle, une aide professionnelle peut être nécessaire. »

Source: Ordre des psychologues du Québec

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Il est urgent de demander de l'aide si vous êtes sur le point de blesser quelqu'un ou de vous infliger des blessures

RESSOURCES DISPONIBLES

RESSOURCES DISPONIBLES

- Programme d'aide aux employés
- Lignes d'écoute
- Médecin de famille
- Services de santé publics
- Ordres professionnels
- Organismes communautaires
- Centres de prévention du suicide
- Ressources en violence conjugale

RESSOURCES DISPONIBLES

Québec

[Centre de prévention du suicide](#)

[Ordre des psychologues du Québec](#)

[SOS Violence conjugale](#)

[TelAide](#)

RESSOURCES DISPONIBLES

Ontario

[ConnexOntario](#)

[Détresse et crise Ontario](#)

[Ontario Network of Sexual Assault/Domestic Violence Treatment Centres](#)

[Ordre des psychologues de l'Ontario](#)

Ressources disponibles

Provinces de l'Atlantique

[Collège des psychologues du Nouveau-Brunswick](#)

[The Nova Scotia Board Of Examiners in Psychology](#)

[PEI Psychologists Registration Board](#)

[Newfoundland and Labrador Psychology Board](#)

[New Brunswick Victim's Services](#)

[Nova Scotia Domestic Violence Resource Centre](#)

[PEI Family Violence Prevention Services](#)

[Services de crises du Canada](#)

RÉFÉRENCES

Gouvernement du Québec. *Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19*. Repéré à <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19/>

Ordre des psychologues du Québec. *Pandémie de la COVID-19 : conseils psychologiques et informations au grand public*. Repéré à <https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public>

Tremblay-Potvin, Julie. (15 mars 2020) *Survivre au télétravail (avec les enfants)*. Article publié dans LeSoleil. Repéré à <https://www.lesoleil.com/opinions/point-de-vue/survivre-au-teletravail-avec-les-enfants-f93bcd41f3337cea24fdee442084f1ee>

POUR INFORMATION

CENTRE DE SERVICES AUX ENTREPRISES

767, rue Bélanger, Montréal (Québec) H2S 1G7

Tél. : 514 278-3535, poste 5221

Télec. : 514 278-8355

servicesauxentreprises@collegemv.qc.ca