

# LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE



Voici un exercice d'auto-observation que vous pouvez faire lorsque vous sentez l'angoisse monter (1):

1. Comment je me sens
2. À quoi je pense quand je ne me sens pas bien
3. Qu'est-ce que je suis en train de faire
4. Quelles actions puis-je faire pour aller mieux

(1) Source: <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1687774/ordre-psychologue-quebec-service-essentiel-soutien-covid-19-anxiete-confinement>

## LA PANDÉMIE ACTUELLE

*Quels sont ces impacts psychologiques ?*

Le contexte exceptionnel que nous vivons actuellement peut mettre à l'épreuve notre capacité d'adaptation et ainsi faire émerger différentes réactions, telles que l'inquiétude, l'anxiété, la peur ou de la détresse. Premièrement, toutes ces réactions sont normales. La détresse psychologique n'est pas anormale et les personnes qui en vivent ne sont pas mésadaptées. C'est la façon que notre corps a trouvé pour tenter de rester en situation d'équilibre. En effet, certaines études démontrent qu'il y aura plus de gens qui souffriront psychologiquement du Covid-19 qu'il y aura de gens qui la contracteront. Donc, à la lumière de ces informations, comment faire pour conserver notre santé mentale et ne pas tomber dans les excès ?

## LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

*Qu'est-ce que c'est ?*

La détresse psychologique c'est un ensemble d'émotions négatives qui, lorsqu'elles sont vécues avec persistance chez un individu, peuvent entraîner des conséquences de santé importantes telles que la dépression et l'anxiété. Voici quelques manifestations possibles d'une détresse psychologique.

### Physiques

**Sommeil changé (insomnie, hypersomnie), changement au niveau de l'appétit, maux physiques (tête, nuque, cou, dos), problèmes gastro-intestinaux, etc.**

### Émotionnelles

**Vision négative, insécurité, culpabilité, impuissance, peur, angoisse, tristesse, etc.**

### Comportementales

**Agressivité, comportements violents, consommation, fuite, pleurs, isolement (malgré le contexte actuel), etc.**



## Les stratégies d'adaptation<sup>2</sup>

### L'information

Rester informé pourrait sembler être la solution la plus logique et facile, mais attention à ne pas être surinformé. En effet, limiter le temps que vous passez à vous informer à une heure par jour. En deçà de cette heure, l'information que vous regarderez n'aura pour effets que d'augmenter votre stress et vos préoccupations. De plus, soyez prudent quant aux fausses nouvelles qui circulent sur le Web, assurez-vous de partager des informations venant de sources fiables, comme celles du gouvernement du Québec et de l'Institut National de Santé publique par exemple. Finalement, souvenez-vous que les médias partagent plus souvent les mauvaises nouvelles que les bonnes nouvelles, le discernement est de mise.

### Prendre soin de soi

Il est important dans le contexte actuel de continuer à prendre soin de soi afin de minimiser les impacts de la pandémie sur la détresse psychologique. Vous pouvez prendre soin de votre tête en pratiquant un passe-temps que vous aimez, comme la lecture, l'écriture, le tricot, l'écoute de séries télévisées, la musique, le bricolage, etc. L'important c'est d'avoir quelque chose qui nous stimule pour meubler notre temps afin d'éviter de tomber dans des stratégies d'évitement comme la consommation par exemple. De plus, pour prendre soin de votre corps, prenez le temps de sortir à l'extérieur pour prendre une marche ou pratiquer un sport. Essayez, dans la mesure du possible, d'avoir un horaire de sommeil stable, donc de vous lever et de vous coucher à la même heure tous les jours. Dans un même ordre d'idée, essayez de maintenir une routine de vie "normale". La routine est sécurisante et offre un cadre, elle permet de garder nos repères en ces temps plus incertains. Finalement, ne restez pas isolés. Gardez contact avec vos proches de manière virtuelle, essayez d'avoir un contact avec eux au moins une fois par semaine, même si ces contacts sont différents, ils font autant de bien!

### LES RESSOURCES DISPONIBLES

*N'oubliez jamais que vous n'êtes pas seul.es, des ressources se mobilisent pour vous aider!*

#### **811 option 2 (Info-social)**

24 h/7

#### **Prévention du suicide**

1-866-APPELLE

(277-3553)

#### **Dépendances**

La Relance

819 293-8264

#### **SOS Violence conjugale**

1 800-363-9010

#### **TEL-ÉCOUTE**

819 376-4242



<sup>2</sup> Source: <https://cpa.ca/fr/psychology-works-fact-sheet-psychological-impacts-of-the-coronavirus-covid-19/>