

## L'ANXIÉTÉ ASSOCIÉE À LA PANDÉMIE<sup>1</sup>

Dans le cadre de la Semaine de la santé mentale du 4 au 10 mai 2020

### Qu'est-ce que l'anxiété?

L'anxiété est une réponse à une menace vague ou inconnue et elle se manifeste si nous croyons ou anticipons qu'un événement dangereux ou malheureux peut survenir. Les réactions possibles peuvent s'exprimer au plan physique, psychologique, émotionnel et comportemental. Notons qu'il est normal d'avoir des réactions de peur, de stress et d'anxiété face à une menace ou un tel changement dans notre mode de vie. Nos capacités d'adaptation sont mises à rude épreuve et, bien qu'un certain niveau d'anxiété puisse nous permettre d'agir pour nous protéger, un niveau trop élevé rendra nos actions inefficaces.

### Quelles sont les causes de l'anxiété<sup>2</sup>?

D'abord ce ne sont pas toutes les personnes qui réagiront de la même manière étant donné nos différences individuelles, certaines personnes étant plus vulnérables par rapport à d'autres. En temps de pandémie, les individus sont confrontés à deux sources de stress, soit la crainte qu'un proche ou soi-même contracte le virus et l'impact des mesures associées au confinement préventif nécessaire : la rupture des routines, l'isolement et l'incertitude économique.

Les facteurs qui déclenchent des manifestations d'anxiété dans cette situation de pandémie sont :

- Avoir l'impression de perdre le contrôle;
- Faire face à l'imprévisibilité;
- Vivre une réalité nouvelle et inhabituelle;
- Sentir une menace à notre intégrité.

Ces bouleversements et les inquiétudes qui en découlent peuvent nuire au fonctionnement dans les activités quotidiennes, familiales, professionnelles, sociales, et ce, à des degrés divers.

### Quelques moyens pour composer avec l'anxiété en temps de pandémie<sup>3</sup>?

- Rappelez-vous que la situation est temporaire;
- Tentez de rester en contact avec ce sur quoi vous avez du pouvoir au quotidien, dans le moment présent;
- Au fur et à mesure du déconfinement, brisez l'isolement en observant la distanciation physique recommandée;
- Instaurez une nouvelle routine, mieux adaptée aux changements que nous vivons : changements liés au travail et les habitudes d'occupation des lieux communs;
- Établissez vos limites. Favorisez la communication afin de susciter la participation de tous et chacun à la maison;
- Veillez à maintenir une saine alimentation, vous reposer et prendre l'air. Si votre condition physique le permet, pratiquez 30 minutes d'activité physique par jour;
- Accueillez avec ouverture et bienveillance les émotions désagréables sans vous juger ou sans les chasser à tout prix. Faites preuve de compassion pour vous-même;
- Dosez votre exposition aux médias : restez informés, mais évitez la surexposition. Évitez les bulletins de nouvelles avant d'aller dormir;
- Faites l'analyse des bienfaits de votre usage des réseaux sociaux. Prenez conscience de l'agrément procuré. Limitez son usage si cela vous procure du stress;
- Il peut être utile de vous référer aux moments où vous avez surmonté des périodes difficiles dans vos expériences passées pour donner un sens à ce que vous vivez présentement;

- Privilégiez des activités vous permettant de vous apaiser : corporellement (relaxation, marche), émotionnellement (activités ludiques qui vous plaisent) et dans votre esprit (occuper vos pensées sur d'autres sujets que la pandémie). Cela vous aidera à mieux gérer vos inquiétudes et à vous faire vivre un moment plus confortable;
- Demandez de l'aide si votre malaise persiste : Appelez le **811, option 2, pour le service Info-Social**;
- Si vous avez des pensées suicidaires, composez le **1 866 APPELLE (277-3553)**;
- Consultez le site de l'**Ordre des psychologues du Québec** pour le bottin des ressources et des conseils aux parents, aux adolescents et aux enfants :  
<https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public>.

Texte rédigé par Julie Morel et Marc Denis, psychologues

Direction des programmes Santé mentale, dépendance et services psychosociaux généraux adulte

---

<sup>1</sup> Sources : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/> et <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>

Rédigé par Marc Denis et Julie Morel, psychologues

<sup>2</sup> Source : [www.psychopap.com](http://www.psychopap.com) et [www.psychopap.com](http://www.psychopap.com)

<sup>3</sup> Association des médecins psychiatriques du Québec et l'Ordre des psychologues du Québec.

Sources : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/> et <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>

Rédigé par Marc Denis et Julie Morel, psychologues



**Info santé : 811**  
[www.santelaurentides.gouv.qc.ca](http://www.santelaurentides.gouv.qc.ca)