

La pandémie de COVID-19 et gestion de ses répercussions



Le présent document d'information vous a été remis pour vous apporter du soutien, à vous, à vos collègues et aux membres de votre famille, en réponse aux questions et à l'anxiété possible causée par la pandémie de COVID-19.

Au fil de la pandémie et de la possibilité d'une seconde vague cet automne, la COVID-19 continue de dominer l'actualité mondiale. Les populations de tous les pays, dont le Canada et les États-Unis, expriment des niveaux d'inquiétude variés selon la situation de leur région.

Il est normal, en cette période d'incertitude, de réfléchir sur la propagation possible du virus et de ressentir de l'inquiétude de même que de l'anxiété devant ce problème de santé publique. Dans de telles circonstances, les travailleurs* de la santé et ceux qui réintègrent leurs lieux de travail physiques, ainsi que leur famille, peuvent se sentir particulièrement vulnérables et exprimer d'intenses réactions.

Quelles sont les réactions possibles à cette annonce?

L'inquiétude que nous ressentons au sujet de notre santé et de notre sécurité de même que celles de notre famille risque d'entraîner des réactions physiques, émotionnelles et comportementales. Il se peut que vous éprouviez plusieurs réactions à divers degrés d'intensité tant que cette épidémie continuera de sévir sur la planète. Vous êtes peut-être préoccupé* par des nouvelles inquiétantes. Chacun réagit

à sa façon, mais nous avons souvent les mêmes réactions, notamment :

- **Réactions émotionnelles :** Peur, anxiété, détresse, colère, irritabilité, tristesse, culpabilité et incertitude.
- **Réactions psychologiques :** Incrédulité vis-à-vis de l'importance de l'épidémie, perte de concentration, rappel récurrent d'images véhiculées par les médias au sujet de la pandémie de COVID-19, crainte de voyager, trous de mémoire, indécision, confusion et cauchemars.
- **Réactions physiques :** Engourdissement émotionnel, choc, maux de tête, perte d'appétit, troubles du sommeil, palpitations persistantes, épuisement, nausées, troubles gastro-intestinaux.
- **Réactions comportementales :** Tendance à pleurer constamment, impressions de détachement, hypervigilance, repli sur soi ou isolement, propension accrue à blâmer ou à critiquer autrui, augmentation de la consommation d'alcool ou de médicaments pour faire face au sentiment d'incertitude.

Ces réactions sont-elles « normales » ?

Absolument! Ce sont des réactions normales que les êtres humains ressentent dans des situations alarmantes. Les recherches ont montré que si l'on accepte notre anxiété et que l'on s'en occupe, elle diminue habituellement au bout de quelques semaines. La plupart des gens se rétablissent, même après des événements extrêmement traumatisants, et ils se remettent à fonctionner normalement ou presque, avec ou sans l'aide d'un professionnel de la santé mentale.

Doit-on s'attendre à ces réactions chaque fois qu'il se produit une éclosion d'infection virale?

Pas toujours. Chacun réagit selon sa personnalité et ses circonstances. Et plus on est proche d'un point chaud, plus on réagit fortement à la couverture médiatique et aux mises à jour. Certains ne commencent à avoir des réactions qu'à la suite d'une exposition prolongée aux événements, et cela peut déclencher chez eux un sentiment croissant de peur et d'anxiété.

Est-il possible d'éviter ce type de réactions?

Vous ne pouvez pas les éviter complètement. Même les personnes bien informées et bien préparées peuvent éprouver un stress aigu dans de telles circonstances. C'est souvent le cas, par exemple, de policiers, d'ambulanciers, de secouristes ou de pompiers, et ce malgré leur formation et leur expérience. N'oubliez pas qu'il s'agit de réactions normales.

Que faire pour y remédier?

- Accordez davantage d'attention à vos sentiments et à vos réactions qu'à l'évènement lui-même.
- Évitez de vous juger ou de vous blâmer. Ne vous critiquez pas si vous avez ces réactions. Faites preuve de patience. Pensez au soutien que vous apporteriez à un ami dans la même situation, et traitez-vous avec le même égard.
- Essayez, pendant un certain temps, de réduire les autres sources de stress dans votre vie.
- Prenez le temps de parler de vos réactions physiques et émotionnelles avec un ami, votre conjoint ou un autre être cher. Vous pourriez également en discuter avec vos collègues.

- Informez les membres de votre famille, vos collègues et vos amis de la meilleure façon de vous aider à vous remettre de votre stress. Si ce qu'ils font ne vous aide pas, autorisez-vous à le leur dire.
- Trouvez une activité qui vous distraira de l'évènement traumatisant. Certaines personnes ressentent le besoin de se tenir occupées (p. ex., par des loisirs, des passe-temps, des tâches ménagères, des bains chauds ou de l'exercice), alors que d'autres préfèrent se détendre.
- Évitez de vous exposer excessivement à la couverture médiatique de l'évènement.
- Prenez le temps de vous reposer, et adoptez de bonnes habitudes de sommeil.
- Si des pensées angoissantes au sujet de cette épidémie vous viennent à l'esprit ou si vous vous sentez anxieux, rappelez-vous que nous sommes pour la plupart en sécurité et non touchés par cette maladie.

Que devriez-vous faire si vos réactions de stress ne se sont pas estompées après quelques semaines?

Il est préférable de ne pas garder vos craintes et votre anxiété pour vous. Vos proches ne savent pas toujours comment vous aider, malgré leurs meilleures intentions. Si vos réactions ne se sont pas estompées après quelques semaines, contactez le représentant du programme d'aide aux employés de votre organisation et prenez rendez-vous avec un professionnel. Si vous prenez soin de vous-même et obtenez l'aide dont vous avez besoin, vos émotions et votre vie reprendront graduellement leur cours habituel.

Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance ? Tous les appels sont confidentiels.

Composez le 1 866 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305

International (appel à frais virés) : 514 875-0720

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

[HomewoodSante.com](https://www.homewoodsante.com)

© Homewood Santé^{MC} 2020 | HS_COVID19_CMS_Resources_Facts_FR_30_July_2020 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.