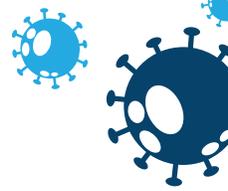


La santé mentale pendant la pandémie de COVID-19 :



C'est naturel d'éprouver du stress, de l'anxiété, de la peine et des inquiétudes durant et après une situation stressante.

Personne ne réagit de la même façon, et vos propres sentiments changeront avec le temps. Remarquez et acceptez comment vous vous sentez. Prendre soin de soi durant une situation stressante vous aidera dans votre guérison à long terme. Si vous prenez soin de votre santé émotionnelle, cela vous aidera à penser clairement et à vous protéger, vous et vos proches.

Anxiété et troubles anxieux

L'anxiété est une réaction normale à l'incertitude et aux choses qui peuvent nous nuire. Pour beaucoup d'entre nous, la pandémie de COVID 19 crée un avenir très incertain. Les gens se soucient de leur propre santé et de celle de leurs proches, ici et à l'étranger. Ils peuvent également avoir de nombreuses préoccupations concernant l'école ou le travail, leurs finances, leur capacité à participer à des événements communautaires et sociaux importants, à s'adonner à leurs passe temps, ainsi que d'autres aspects importants de leur vie. Les personnes déjà très angoissées peuvent voir leur anxiété s'aggraver. Étant donné que le stress a augmenté chez tous, il se peut qu'il vous faudra moins pour déclencher votre anxiété ou qu'elle se manifeste d'une manière différente.

Il est important d'être bienveillant envers vous même. Nous vivons une période anxiogène et stressante pour tous, et ce n'est pas grave si vous vous sentez plus anxieux que d'habitude. Il est important que vous preniez le temps de vous occuper de votre santé mentale. Chacun fait de son mieux durant une période où le simple fait d'écouter les nouvelles peut s'avérer épuisant.

Bien que l'anxiété soit une réaction normale et attendue face à la pandémie, elle peut s'avérer nuisible lorsqu'elle est excessive. Se sentir stressé et avoir peur tous les jours peut rapidement avoir des répercussions sur la santé et sur le bien être. Lorsque l'anxiété et la peur mènent à la panique, les gens peuvent également prendre des précautions qui finissent par perturber leur vie, comme exiger de nombreux examens ou multiplier les soins médicaux, lorsque cela n'est pas nécessaire, ou stocker certains articles, au point où ils ne sont plus disponibles pour ceux qui sont malades et qui en ont besoin.

L'anxiété peut également provoquer la réaction inverse : nier ou refuser de croire que la situation est grave, ce qui n'apporte à rien. Lorsque les gens nient la gravité d'une situation afin d'éviter l'anxiété, il se peut qu'ils ne fassent rien, ou qu'ils ignorent les instructions de santé publique ou les recommandations des autorités sanitaires.

La réaction idéale se situe quelque part entre ces deux extrêmes. Par conséquent, il est très important, pour nous tous, de prendre des mesures pour faire face à notre anxiété. Mais, c'est encore plus vrai pour ceux qui souffrent déjà de troubles anxieux et qui présentent un risque accru de rechute.

Conseils pour gérer l'anxiété :

- 1. Agir** – Prendre des mesures raisonnables peut vous aider à reprendre la maîtrise de votre vie et à réduire l'anxiété. Renseignez vous auprès d'organisations et d'organismes de confiance, comme le gouvernement du Nouveau Brunswick, le gouvernement du Canada et l'Organisation mondiale de la santé, pour obtenir des renseignements sur les mesures que vous pouvez prendre pour réduire votre risque d'être malade ou de transmettre la maladie à d'autres.
- 2. Prendre soin de soi** – Mangez aussi bien que possible, faites de l'exercice régulièrement, dormez suffisamment et consacrez du temps aux loisirs.
- 3. Rester en contact avec sa famille et ses amis** – Vous isoler des autres, par exemple en restant à la maison après l'école ou en travaillant à domicile pendant des périodes plus longues, peut avoir des répercussions sur votre humeur. Trouvez d'autres moyens de communiquer avec les personnes qui sont importantes pour vous. Si vous ne pouvez pas voir quelqu'un en personne, vous pouvez toujours communiquer avec lui par téléphone, par message texte ou par appel vidéo.

- 
4. **Réduire le temps passé sur les réseaux sociaux et à écouter, lire ou regarder les actualités** – Il est, bien sûr, important d’être informé, mais rechercher constamment les toutes dernières nouvelles ou lire des reportages sensationnalistes peut vraiment nuire à votre santé mentale. Essayez de vous en tenir à des sources d’information fiables et vérifiées et limitez vous si les médias sociaux ou les actualités augmentent votre anxiété.
 5. **Parler autant qu’il soit nécessaire pour vous** – Certaines personnes trouvent utile d’échanger avec d’autres sur des situations anxiogènes, comme le coronavirus et la COVID 19, mais d’autres peuvent estimer que des conversations de ce type aggravent leur anxiété. Si vous avez besoin de limiter les échanges, il n’y a aucun problème à dire à votre famille, à vos amis et à vos collègues que vous ne pouvez y participer. Assurez vous simplement de ne pas passer à côté de toutes les nouvelles et des messages importants. L’objectif consiste à recevoir l’information dont vous avez besoin et à éliminer ce qui est en excès, et non pas à faire comme si la situation que nous connaissons n’existait pas.
 6. **Explorer des stratégies d’autogestion** – Explorez des stratégies d’autogestion comme la pleine conscience, le yoga, la méditation, l’art ou l’exercice. Découvrez l’accès gratuit à divers outils pour vous aider à améliorer vos compétences en gestion de l’anxiété :
 - a. MindShift app – L’application MindShift, disponible gratuitement au www.anxietycanada.com, peut vous aider à gérer vos pensées anxiogènes (anglais seulement).
 - b. [Calm](#) – Calm est une application primée de gestion du sommeil, de méditation et de relaxation. Pendant la pandémie de COVID 19, elle offre toute une gamme de ressources gratuites.
 - c. Webinaires de l’ACSM NB – La Section du Nouveau Brunswick de l’Association canadienne pour la santé mentale offre des webinaires gratuits sur la gestion du stress et de l’anxiété liés à la COVID 19. On peut y accéder au cmhanb.ca/fr/.
 - d. [Living with worry and anxiety amidst global uncertainty](#) – Stratégies de gestion de l’anxiété de Psychology Tools.
 - e. [Espace mieux être Canada](#) – Portail Web du gouvernement du Canada vous fournit des outils et des ressources en santé mentale.
 7. **Avoir un plan** – Il est difficile de prédire exactement ce qui va se passer par la suite, mais se préparer à des situations comme l’auto isolement peut aider à réduire l’incertitude quant à l’avenir. Conservez deux semaines d’approvisionnement à la maison, au cas où vous devriez vous mettre en quarantaine. Il s’agit notamment de garder de la nourriture, des produits ménagers, des médicaments sur ordonnance et sans ordonnance et des suppléments. N’oubliez pas votre santé mentale : si vous pratiquez des activités d’autogestion comme l’art, le yoga ou l’exercice, assurez vous de disposer des fournitures et de l’équipement dont vous aurez besoin. Si vous vivez seul, envisagez un moyen de communiquer régulièrement (mais pas en personne) avec un ami, un membre de la famille ou un voisin.
 8. **Rechercher de l’aide ou du soutien supplémentaire, si nécessaire** – Certains se sentent anxieux face à l’avenir de façon quotidienne, et beaucoup de gens n’ont jamais vécu une telle pandémie auparavant. Il est tout à fait normal que vous puissiez avoir besoin d’aide. Voici quelques signes indiquant qu’une aide ou un soutien supplémentaires pourraient vous être utiles :
 - a. Vous ne pouvez pas penser à autre chose que le coronavirus ou la COVID 19.
 - b. Votre anxiété interfère avec votre vie quotidienne; vous avez, par exemple, du mal à aller travailler ou à vous trouver dans des espaces publics, même lorsque le risque est très faible.
 - c. Vous vous isolez des autres, même quand ce n’est pas nécessaire.
 - d. Vous vous sentez impuissant ou en colère face à la situation.
 - e. Vous avez du mal à bien manger ou à bien dormir.
 - f. Vous ressentez des symptômes physiques tels que des maux de tête fréquents ou des maux d’estomac.

Vous devriez songer à avoir recours à des services de télésanté ou de cybersanté, ou à des outils d’autogestion en ligne ou sur des applications mobiles. Vous pouvez en apprendre davantage et trouver des ressources au <http://www.gnb.ca/coronavirus>.

9. **Problèmes de santé mentale préexistants** – Les personnes ayant des problèmes de santé mentale préexistants doivent poursuivre leurs plans de traitement en cas d’urgence et surveiller tout nouveau symptôme. Si vous ressentez des réactions de stress en réponse à la pandémie de COVID 19 pendant plusieurs jours consécutifs et que vous êtes incapable d’assumer vos responsabilités normales à cause de ces

réactions, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou avec les services de traitement des dépendances et de santé mentale de votre région.

- 10. Être indulgent envers soi-même** – De nombreuses personnes aux prises avec l’anxiété peuvent se montrer très dures avec elles-mêmes. Elles peuvent se réprimander lorsqu’elles luttent contre des problèmes et se sentir profondément honteuses et embarrassées. Il est normal et attendu qu’il y ait des moments plus difficiles que d’autres, où l’on a l’impression que l’anxiété a pris le dessus, même après avoir travaillé dur et avoir utilisé tous les outils que nous maîtrisons. Dans ces moments, il est important d’être indulgent avec soi-même et d’éviter de se juger, de reprendre là où l’on s’était arrêté, en comprenant que l’objectif n’est pas la perfection et que le rétablissement n’est pas une trajectoire droite.

Comportements d’évitement

Bien que, pour la plupart des gens, les recommandations de distanciation physique et d’auto isolement constituent une restriction importante par rapport à leurs activités habituelles, certaines personnes, lorsqu’elles prennent connaissance des recommandations d’auto isolement, les interprètent comme une autorisation de ne jamais quitter leur domicile. Les personnes souffrant d’un trouble anxieux qui ont des difficultés à être en public, par exemple celles qui souffrent d’un trouble panique, d’agoraphobie ou d’anxiété sociale, peuvent avoir l’impression d’être véritablement en vacances lorsqu’elles restent à la maison, où elles peuvent éviter toute interaction sociale. De même, si le fait d’être en public génère de l’anxiété en raison d’associations avec des traumatismes passés, être invité à rester à la maison peut être considéré comme un changement favorable. Néanmoins, bien que cela puisse constituer un soulagement d’éviter les situations anxiogènes, cela entraînera, au bout du compte, après la levée de ces restrictions de santé publique, une anxiété plus importante. Vous aurez perdu l’habitude de gérer votre anxiété.

Conseils :

1. La meilleure façon de ne pas connaître une rechute d’anxiété problématique est de continuer à vous mettre au défi, en refusant, autant que possible, les situations « d’évitement ». Il faut vous pousser vous-même à continuer d’avoir des interactions sociales (tout en respectant une distanciation physique sécuritaire).
2. Si vous recevez déjà des soins pour un trouble panique, de l’agoraphobie ou une anxiété sociale, poursuivez votre plan de traitement. Communiquez avec vos fournisseurs de soins pour connaître les options permettant de maintenir votre traitement pendant cette période.

Trouble obsessionnel compulsif (TOC) et craintes de la contamination

Le COVID 19 est une menace sérieuse dont nous devons nous préoccuper. Nous devons faire notre possible pour éviter qu’elle se propage. Il peut être difficile de faire une distinction entre une préoccupation appropriée et une anxiété excessive. Un TOC se nourrit de l’incertitude et du doute, les obsessions et les compulsions pouvant se modifier en fonction de ce qui se passe autour de nous. Les compulsions de vérification peuvent se transformer en une vérification obsessionnelle des nouvelles. Les directives actuelles de santé publique peuvent également déclencher, pour les personnes présentant des symptômes de TOC, des symptômes additionnels de lavage compulsif des mains ou de nettoyage des surfaces. Souvent, les personnes souffrant d’anxiété et d’inquiétude de contamination n’utilisent pas les directives venues de l’extérieur pour se désengager, mais puisent plutôt dans leurs sentiments internes d’anxiété qui les conduisent à un lavage excessif des mains ou à d’autres comportements inadaptés. Alors que vous êtes moins occupés, vous pourriez vous apercevoir que vous passez plus de temps à ruminer vos pensées obsessionnelles.

Conseils :

1. Créez des règles sur les moments et la fréquence pour prendre connaissance des nouvelles, en étant également sélectif sur vos sources d’information (vous pouvez, par exemple, limiter la vérification des nouvelles à une fois par jour, à la fin de la journée, sur le site du gouvernement du Canada).
2. Pour éviter que vos symptômes compulsifs ne s’aggravent, respectez strictement les directives de santé publique. Lavez-vous les mains aussi souvent et aussi longtemps que les directives actuelles l’exigent, mais pas une seconde de plus. Essayez les surfaces avant et après la

préparation des aliments, et non pas chaque fois que l'idée vous vient qu'elles pourraient être sales.

3. Évitez les grands rassemblements, mais ne restez pas confiné chez vous, si vous allez bien et que vous voulez simplement vous promener au grand air.
4. En cas de doute, demandez vous quelle est la fonction d'un comportement que vous souhaiteriez adopter : réduit il véritablement la propagation du virus ou s'agit il simplement de calmer vos pensées anxieuses?
5. Pour éviter de ruminer vos obsessions, fixez vous une routine régulière afin de maintenir une certaine structure dans votre journée. Profitez de votre temps libre supplémentaire et intégrez, à votre journée, des activités agréables que vous n'avez pas toujours la possibilité de faire.
6. Si vous recevez déjà des soins pour un TOC, poursuivez votre plan de traitement. Communiquez avec vos fournisseurs de soins pour connaître les options permettant de maintenir votre traitement pendant cette période.

Anxiété liée à la santé et aux symptômes physiques associés

De nombreuses personnes vivent de l'anxiété face à leur santé, ce qui est compréhensible dans le contexte actuel, d'autant plus que le nombre de cas de COVID 19 augmente toujours. Cette inquiétude pour notre santé peut nous amener à scruter, en permanence, les premiers signes du virus et à analyser constamment les changements qui surviennent dans notre corps. Il est normal que le corps humain passe par tout un éventail de sensations physiques. Lorsque nous ne sommes pas concentrés sur nos sensations physiques, elles ont plus de chance de passer inaperçues. Cependant, si nous sommes à l'affût des premiers signes problématiques, nous remarquerons les fluctuations normales de nos sensations corporelles et nous réagirons avec peur et anxiété, ce qui pourra entraîner des symptômes physiques supplémentaires associés à l'anxiété. En outre, si vous êtes à l'affût des premiers signes du virus, il est également probable que vous interprétiez, à tort, certaines réactions corporelles ayant une autre origine comme des signes de sa présence. De nombreuses personnes souffrent, par exemple, d'allergies saisonnières. La congestion qui accompagne le rhume des foins et les éternuements qui vont avec pourraient facilement être mal interprétés comme des signes de la COVID 19.

Conseils :

1. Soyez conscient que cette tendance peut amener à une mauvaise interprétation. En étant conscient, vous aurez moins de chance de vous y laisser prendre!
2. Si vous remarquez un changement dans vos symptômes, par exemple de la toux, des éternuements, des courbatures ou des changements respiratoires, ne sautez pas immédiatement à la conclusion que vous êtes malade. Vous pourriez faire une mauvaise interprétation ou accorder une trop grande importance à un symptôme ou à un changement corporel normal. Laissez un peu de temps passer, pour voir si ces symptômes disparaissent d'eux-mêmes ou non. Vous constaterez peut être que de nombreux symptômes que vous ressentez pendant cette période ne sont pas, en fait, des signes de la COVID 19, mais plutôt des fluctuations physiques normales.
3. Bien sûr, si un symptôme physique persiste et s'aggrave, vous pouvez communiquer avec un professionnel de la santé, consulter le <http://www.gnb.ca/coronavirus> pour utiliser l'outil d'auto évaluation offert sur ce site, ou communiquer avec le 811.
4. Si vous recevez déjà des soins pour une anxiété liée à la santé ou pour des symptômes physiques liés à l'anxiété, poursuivez votre plan de traitement. Communiquez avec vos fournisseurs de soins pour connaître les options permettant de maintenir votre traitement pendant cette période.

Trouble anxieux généralisé et peur de l'incertitude

En ce moment, nous vivons une période de grande incertitude. Nous ne savons pas ce que l'avenir nous réserve pour notre santé, pour la santé des membres de notre famille ou pour notre bien être économique. L'ampleur de cette incertitude peut être effrayante et anxiogène, en particulier pour ceux qui souffrent déjà d'anxiété, et peut donc conduire à des comportements d'adaptation inutiles. Il est possible que vous estimiez être en mesure de vous sentir plus certain quant à la situation, en regardant les nouvelles toute la journée ou en recherchant fréquemment des renseignements en ligne et sur les réseaux sociaux. Malheureusement, vous ne renforcerez pas vos certitudes en parcourant Internet pour obtenir

des renseignements supplémentaires. En fait, tenter de se rassurer de cette manière augmentera, au contraire, votre anxiété à long terme. Un autre comportement adopté par de nombreuses personnes essayant de faire face à leur peur de l'incertitude consiste à accumuler des stocks. Nous sommes probablement tous allés à l'épicerie et avons vu les étagères vides, en observant des gens acheter beaucoup plus que ce qui était nécessaire pour eux ou pour leur famille. De nombreuses personnes tentent de stocker des produits alimentaires et des produits en papier, par crainte de l'incertitude quant à la disponibilité future de ces articles. Comme pour la recherche excessive d'information sur la COVID 19, ce comportement d'adaptation inutile, non seulement ne réduit pas l'anxiété ou l'incertitude quant à l'avenir, mais il peut, en fait, vous rendre plus anxieux et augmenter votre peur. Il est important de garder à l'esprit que les efforts pour effacer l'incertitude sont vains. La vie est incertaine, même dans les meilleurs moments, et nous devons apprendre à tolérer un certain niveau d'incertitude dans notre vie quotidienne. Plus nous essayons d'éliminer l'incertitude, plus il est difficile de tolérer les éléments qui restent incertains.

Conseils :

1. C'est une bonne idée de rester informé en regardant ou en écoutant les nouvelles une fois par jour, de préférence au même moment de la journée, auprès d'une source d'information réputée.
2. Évitez d'accumuler de la nourriture et d'autres fournitures et n'achetez que ce qui est nécessaire pour vous ou pour votre famille.
3. Ayez conscience que nous vivons une période qui s'accompagne de nombreuses incertitudes et que vous n'êtes pas seul à ressentir de l'anxiété à ce sujet. Mais, soyez également conscient du fait que les efforts pour essayer de vous débarrasser de toute incertitude seront vains et ne feront que vous rendre plus anxieux.
4. Si vous recevez déjà des soins pour un trouble anxieux généralisé, poursuivez votre plan de traitement. Communiquez avec vos fournisseurs de soins pour connaître les options permettant de maintenir votre traitement pendant cette période.

Demander de l'aide ne constitue pas un signe de faiblesse, mais plutôt un signe de force.

Si vous avez le sentiment que le stress ou l'anxiété que vous éprouvez en raison de la COVID-19 deviennent trop lourds à porter, des possibilités s'offrent à vous :

[CHIMO Ligne d'écoute](#) - Besoin de parler? 1-800-667-5005

[Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être](#) – La Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être apporte une aide immédiate en offrant du counseling et des services d'intervention en cas de crise à tous les peuples autochtones au Canada : 1-855-242-3310.

[Jeunesse, J'écoute](#) - Textez le mot PARLEZ au 686868 ou composez le 1-800-668-6868 pour jaser avec un Répondant aux crises bénévole, 24 heures par jour, sept jours par semaine.

Si en raison de l'écllosion de COVID-19, vous faites des réactions au stress plusieurs jours d'affilée et que celles-ci vous empêchent d'effectuer des tâches normales, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou votre [centre de santé mentale communautaire](#).