

ADAPTATION PSYCHOLOGIQUE ET PANDÉMIE

L'écllosion d'une maladie à l'échelle d'une pandémie, telle la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19), peut être stressante pour tous. La crainte et l'anxiété qu'elle entraîne peuvent être accablantes et susciter de fortes émotions. C'est naturel et normal d'éprouver du stress, de l'anxiété et des inquiétudes pendant et après une telle situation, en raison de l'incertitude qu'elle cause. L'incertitude rend inconfortable et représente un réel défi pour plusieurs. Prendre soin de sa santé psychologique vous aidera à penser clairement et à vous adapter.

Pourquoi éprouvons-nous du stress, de l'anxiété et des inquiétudes pendant et après une telle situation ?

- Nous sommes des êtres qui craignent l'inconnu et l'incertitude.
- Nous ressentons de la peur pour nous-mêmes, nos proches et notre communauté. Lorsque nous avons peur, nous avons tendance à nous concentrer sur le négatif.
- Nous faisons face à une situation où la vie peut changer rapidement. Ce changement nous force à modifier nos routines et parfois nos saines habitudes.
- L'éloignement social ou la distanciation physique mène souvent à l'isolement et à la solitude.
- Nous craignons les répercussions néfastes possibles sur les différentes sphères de notre vie (personnel, émotionnel, relationnel, familial, professionnel, académique, économique).
- Nos réactions face au stress peuvent mener à des difficultés à dormir ou à se concentrer, aggraver des problèmes de santé chroniques ou augmenter notre consommation d'alcool, de tabac, de cannabis ou d'autres drogues. Par conséquent, cela ne fait qu'accentuer les inquiétudes.

Que faire ?

Retourner à une vie normale autant que possible : Maintenir un horaire flexible mais fiable. Cela permet la certitude, assure une stabilité et crée la réassurance. Se fixer des périodes de travail ou d'études précises dans le temps avec de courtes pauses. Y inclure les périodes de repas, le temps accordé à l'activité physique, les activités plaisantes et les interactions sociales. Utiliser la minuterie, une alarme ou des rappels afin de maintenir la motivation, améliorer la concentration, rencontrer les échéances et assurer des récompenses. Planifier les commissions nécessaires (épicerie, pharmacie, travail jugé essentiel) à son horaire.

Prendre soin de son corps : Manger des repas équilibrés et sains et éviter de sauter des repas. Faire de l'exercice régulièrement et trouver ses sources de motivation (s'entraîner avec une ou un ami en ligne, utiliser YouTube pour des idées d'entraînement fractionné de haute intensité, prendre une marche en plein air). Dormir suffisamment et assurer un temps de repos avant de se coucher pour décompresser et se changer les idées. Noter les inquiétudes sur papier avant de dormir afin de les extérioriser. Assurer une consommation responsable (alcool, cannabis).

Prendre des pauses : Respirer profondément, s'étirer ou méditer. Prendre le temps de se détendre et de relaxer (appli RespiRelax, voir YouTube pour des méditations quotidiennes ou la relaxation musculaire progressive de Jacobson). S'adonner à des activités plaisantes régulièrement (passer du temps en nature, cuisiner des nouvelles recettes, faire de la lecture, jouer des jeux vidéo ou en ligne, écouter un humoriste, jouer des jeux de cartes ou de société, faire des casse-têtes, utiliser sa créativité avec le dessin, la peinture, la danse, la musique, etc.).

Accepter et exprimer ses émotions : Se rappeler que des sentiments aussi intenses passeront. Accepter la peur et l'incertitude comme faisant partie de la vie. Se concentrer sur ce que l'on peut contrôler (adopter les

mesures de protection et de prévention recommandées par la santé publique, soutenir ses proches, dresser une liste de priorités quant aux choses à faire). Composer avec l'anxiété en adoptant un discours interne réaliste et juste. Relâcher les émotions telles l'irritabilité, la déception, la tristesse, l'ennui, etc. (écrire dans un journal, lancer une balle contre un mur, écouter de la musique, frapper dans un oreiller, parler à quelqu'un ou passer du temps avec un animal de compagnie pour du réconfort et du soutien). Prendre le temps de rire et de s'adonner à des activités amusantes et agréables pour assurer un équilibre avec les émotions plus difficiles, s'éloigner des soucis et se recentrer sur le moment présent.

Maintenir les interactions sociales : S'exprimer auprès de ses proches et cibler ses personnes de confiance. Communiquer avec d'autres grâce à la technologie (appel vidéo, Skype, Zoom). Entretenir des relations saines avec les personnes de son entourage et limiter les contacts avec les personnes dont les relations sont considérées comme étant toxiques pour soi.

Rester au courant : Avoir l'impression de manquer d'information peut augmenter le stress ou la nervosité. Regarder, écouter et lire des nouvelles fiables pour obtenir des mises à jour des autorités (p. ex. des responsables de la santé publique). Prendre conscience du risque de rumeurs en cas de crise, surtout dans les médias sociaux. Se concentrer sur les faits et les histoires positives. Il est également important d'éviter une trop grande exposition à la couverture médiatique de l'écllosion de la maladie à une échelle pandémique ; s'accorder des moments de répit au lieu de regarder, de lire ou d'écouter les reportages à répétition.

Demander de l'aide : Si la détresse ressentie mène à un sentiment de désespoir malgré la mise en pratique de stratégies ou s'il y a présence de pensées noires ou d'idéations suicidaires, il est important d'avoir recours à une ligne d'écoute ([CHIMO](#), [Jeunesse, J'écoute](#)) ou à une ressource professionnelle ([Service de santé et psychologie](#), trouver un psychologue par l'entremise du [CPNB](#), consulter son médecin).

En cas de quarantaine

Si vous devez passer 14 jours en quarantaine, cela peut vous sembler insupportable. Les conseils mentionnés s'appliquent tout de même à vous pour réduire la solitude et le sentiment d'impuissance, à l'exception des stratégies qui impliquent de sortir dehors. Alors mettez-les en pratique !

En conclusion

Bref, ce sont surtout dans des moments d'incertitude, de crise ou de détresse que nous nous sentons impuissants face à nos capacités, à notre futur et au monde qui nous entoure. Apprendre à s'adapter d'un point de vue psychologique et émotionnel nous permet de garder l'espoir. Il est aussi surprenant de constater que vivre une telle situation peut nous permettre de prendre conscience des talents qu'on a à l'intérieur de nous, de faire ressortir le meilleur de nous-mêmes et de reconnaître nos priorités.

- Pour des nouvelles et des conseils pour se protéger et protéger les autres, pour comprendre la différence entre l'autosurveillance, l'isolement et l'éloignement social, ou pour toute autre recommandation, veuillez consulter le site web du bureau du médecin-hygiéniste en chef de la Santé publique à www2.gnb.ca.
- Pour connaître les mesures institutionnelles et les conseils de santé émis par l'Université de Moncton, veuillez consulter la page web www.umoncton.ca/covid-19.

