

Le stress et l'anxiété

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une réponse normale à une demande d'adaptation. C'est un phénomène qui fait partie intégrante de notre existence. Il permet à notre organisme de s'adapter aux multiples événements positifs ou négatifs que nous vivons, comme une naissance, un mariage, la perte d'un emploi, etc. Le stress se manifeste par diverses réactions sur les plans physique, cognitif et émotionnel. Notre capacité à nous adapter aux situations nouvelles dépend de notre personnalité, de nos croyances, de notre vécu actuel ou passé, de notre réseau de soutien, etc.

Qu'est-ce que l'anxiété ?

Contrairement à la peur qui est une réponse à une menace définie et bien réelle, l'anxiété est une réponse à une menace vague ou inconnue. L'anxiété apparaît lorsque nous croyons qu'un événement dangereux ou malheureux peut survenir et que nous l'anticipons. L'anxiété est une réaction qui fait partie de la vie au même titre que la joie, la peine, la colère, etc. Tout comme le stress, l'anxiété peut se manifester par divers signes sur les plans physique, cognitif et émotionnel. Chaque personne peut la vivre à des degrés et une intensité qui lui sont propres. Sa perception de l'événement aura une grande influence sur l'intensité de l'anxiété vécue.



La pandémie d'influenza, source de stress et d'anxiété

La pandémie d'influenza est une situation exceptionnelle et inconnue qui sollicite nos facultés d'adaptation car nous n'avons jamais été confrontés à une telle situation. Elle suscite diverses réactions et émotions en chacun de nous. Nous anticipons ses impacts sur notre vie ainsi que sur celles de nos proches.

La possibilité de vivre du stress et de l'anxiété s'avère tout à fait normale face à l'éventualité d'une pandémie d'influenza ou de tout autre événement exceptionnel, anticipé ou imprévu. Nous n'avons pas de contrôle sur l'apparition de tel phénomène, Nous détenons cependant la capacité de préserver notre bien-être. Comment ? En reconnaissant les réactions et les facteurs qui contribuent au stress et à l'anxiété afin d'agir sur eux.

Quelques manifestations du stress ou de l'anxiété

Une personne qui vit du stress ou de l'anxiété présente plusieurs des manifestations suivantes :

- Anticiper des scénarios : « Tout à coup que ... ».
- Éprouver des inquiétudes et de l'insécurité de façon excessive.
- Se sentir impuissante devant des événements qu'elle ne peut maîtriser.
- Se tenir un discours intérieur qui n'est pas toujours le reflet de la réalité.
- Avoir de la difficulté à se concentrer.
- Se sentir tendue, irritable ou moins tolérante.
- Avoir des maux de tête, des maux d'estomac ou des tensions dans la nuque.
- Éprouver des problèmes avec son sommeil ou son appétit.
- Se sentir en perte d'énergie et fatiguée.

Quelques moyens d'améliorer la situation

Toutes ces manifestations de stress et d'anxiété sont normales face à un événement tel que la pandémie. La plupart des gens possèdent les ressources et les facultés pour s'adapter à ce type de situation. Fiez-vous d'abord à vos façons habituelles de vous adapter aux situations difficiles. Nous vous suggérons également d'autres moyens qui peuvent vous aider. Ces moyens reposent notamment sur la prise d'informations, l'organisation de votre quotidien et des opportunités de prendre soin de vous.



S'informer

L'absence d'information peut conduire aux rumeurs et aux interprétations. Prenez des informations fiables sur la pandémie d'influenza. De telles informations sont fréquemment publiées dans le site Internet du gouvernement du Québec sur la pandémie : www.pandemiequebec.gouv.qc.ca.

Souvenez-vous que contrairement aux autres pandémies d'influenza, le gouvernement a pu se préparer cette fois-ci.

S'organiser

- Trouvez une ou des personnes sur qui vous pourrez compter en cas de besoin, par exemple pour s'occuper des enfants ou prendre la relève auprès d'un proche dans le besoin.
- Organisez et planifiez vos tâches en vous occupant des priorités dans l'immédiat.
- Diminuez, autant que possible, vos tâches quotidiennes. Par exemple, passez le balai deux fois par semaine au lieu de le faire tous les jours.
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres. Par exemple, demandez aux enfants de faire la vaisselle.
- Restez en contact avec les gens qui vous font du bien.
- Prenez des trucs de votre entourage pour concilier travail et loisirs.
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisées dans le passé pour traverser une période difficile. Misez sur vos ressources et vos forces personnelles.



Prendre soin de soi

- Pratiquez des activités physiques qui vous permettent d'évacuer vos tensions, par exemple la danse ou la marche.
- Adoptez de saines habitudes de vie telles qu'une bonne alimentation, des heures de sommeil suffisantes et des moments de détente ; évitez l'alcool et les drogues.
- Accordez-vous des plaisirs comme prendre un bon bain ou lire.
- Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions, et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par l'écriture ou le dessin, par exemple.
- Respirez calmement et profondément.
- Vérifiez si ce que vous croyez est réaliste. Prenez conscience de votre discours intérieur et demandez-vous si vos craintes sont bien fondées. Vérifiez auprès d'une personne de confiance qui vous connaît bien. Trouvez des explications qui sont plus probables et qui vous rassurent. Apprenez à vivre avec une certaine dose d'inconnu et d'incertitude. La vie est ainsi faite.



Ça va mieux si...

- Vous vous sentez plus détendu.
- Bien que vous vous souciez de la santé de vos proches, ces inquiétudes ne sont plus envahissantes.
- Des pistes de solution ou d'amélioration de la situation vous apparaissent faisables.
- Vos pensées sont plus réalistes.
- Vous êtes capable d'être attentif lorsque vous lisez ou regardez la télévision.
- Votre humeur redevient plus stable.
- Vos tensions musculaires disparaissent.
- Vous dormez mieux et vous retrouvez l'appétit.
- Vous sentez que vous récupérez de l'énergie et que vous êtes moins fatigué.

Quand est-il nécessaire de chercher de l'aide?

Si vous ressentez plusieurs des réactions suivantes, c'est que vos ressources ne vous permettent plus de gérer vos inquiétudes au quotidien. Attention à l'épuisement! Personne n'est à l'abri. Ne négligez pas ce signal d'alarme qui vous informe qu'il est peut-être temps de consulter :

- Vous ne savez plus par où commencer la journée, tout vous semble une montagne.
- Vous n'êtes plus capable de prendre des décisions même simples, vous faites des erreurs de jugement.
- Vous manquez de concentration, vous êtes distrait.
- Vous êtes plus impatient envers les enfants, vous avez l'impression de crier toute la journée, vous avez peur de perdre le contrôle.
- Vous paniquez juste à entendre parler de pandémie.
- Vous avez la sensation d'étouffer, votre cœur bat vite, vous vous sentez étourdi, vous avez des nausées.
- Vous guettez sans arrêt tout symptôme de grippe.
- Vous évitez toute personne extérieure à la maison.
- Vous avez toujours envie de pleurer, vous ne dormez plus, vous perdez l'appétit.
- Des idées tournent sans arrêt dans votre tête, cela vous envahit et vous fait peur.
- Vous vous sentez épuisé, vous êtes au bout de votre rouleau.

Dans tout événement tragique, l'entraide et la solidarité demeurent les attitudes primordiales pour le rétablissement de l'équilibre personnel et collectif.

Les ressources disponibles

Téléphone

- Le centre de santé et de services sociaux (CSSS) de votre localité
- Le service Info-Santé : 8-1-1
- La ligne sans frais de Services Québec :
1 877 644-4545
- Le service Tel-jeunes : 1 800 263-2266
- La ligne Parents : 1 800 361-5085
- L'Association canadienne pour la santé mentale du Québec : 514 849-3291

Internet

- Le site du gouvernement du Québec consacré à la pandémie : www.pandemiequebec.gouv.qc.ca
- Le site du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec : www.msss.gouv.qc.ca.
- Le site de l'Association canadienne pour la santé mentale du Québec :
www.acsm-ca.qc.ca/questionnaires
- Le site de Tel-jeunes : www.teljeunes.com

Consultez les autres fiches psychosociales traitant de différents thèmes appropriées en période de pandémie d'influenza. Vous les retrouverez sur le site du gouvernement du Québec consacré à la pandémie.

Rédaction :

M^{me} Hélène Ouellet, agente de recherche, Direction générale des services sociaux, ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

Collaboration :

M. Gaétan Trudeau, agent de recherche, Direction générale des services sociaux, ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

CSSS de Lac-Saint-Jean-Est

Ordre des psychologues du Québec

Références :

AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA. « Prendre soin de soi, de sa famille et de sa collectivité », *Faire face aux événements stressants*, [En ligne]. [www.phac-aspc.gc.ca/publicat/oes-bsu-02/comm_f.html].

ANDRÉ, Christophe, et MUZO. *Petites angoisses et grosses phobies*, Éditions du Seuil, 2002.

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE. *La hutte en feu*, [En ligne], 2006. [www.acsm-ca.qc.ca/coffres-a-outils/2006/Coffre-a-outils-2006.pdf].

BRASSET, Danielle, et autres. *L'intervention sociosanitaire dans le cadre des mesures d'urgence : Volet services psychosociaux, formation complémentaire, Intervention post-traumatique*, Guide de formation, Conférence régionale des CLSC du Saguenay–Lac-Saint-Jean, février 1997, révisé mai 1999, pag. var.

CLSC DES COTEAUX et DSC DE L'HÔPITAL DE CHICOUTIMI. *Quand il faut plus que de la tendresse*, 2004.

MALTAIS, Danielle, et Marie-Andrée RHEAULT, dir. *Intervention sociale en cas de catastrophe*, Les Presses de l'Université du Québec, 2005.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. « Un événement important vient de se produire : feuillets d'information », *Trousse d'outils pour l'intervention psychosociale dans le cadre des mesures d'urgence*, Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, 1994.

Aide-mémoire

En cas de besoin, il est possible de joindre :
