



CÉGEP DE JONQUIÈRE

# **INFORMATIONS CONCERNANT LA COVID-19 DESTINÉES AUX ÉTUDIANTS**

MARS 2020

# TABLE DES MATIÈRES

<b>RÉACTIONS NORMALES À UNE SITUATION ANORMALE</b> .....	3
Qu'est-ce que le stress? .....	3
Qu'est-ce que l'anxiété? .....	4
Qu'est-ce que la déprime? .....	4
Manifestations possibles reliées au stress, à l'anxiété et la déprime.....	4
<b>LA GESTION DE L'ANXIÉTÉ</b> .....	5
<b>OUTILS DE RELAXATION</b> .....	7
<b>COMMENT MIEUX VIVRE LA SITUATION</b> .....	8
<b>LÂCHER PRISE</b> .....	9
<b>QUAND DEVIENT-IL NÉCESSAIRE DE CHERCHER DE L'AIDE?</b> .....	10
<b>RESSOURCES D'AIDE</b> .....	11
<b>AUTRES RESSOURCES</b> .....	11

# COVID-19

## RÉACTIONS NORMALES À UNE SITUATION ANORMALE

La pandémie du coronavirus (COVID-19) représente une réalité inédite et exceptionnelle qui peut affecter les personnes sur le plan psychologique et qui requiert que nous soyons particulièrement soucieux de notre bien-être. Dans un tel contexte, plusieurs personnes peuvent vivre des réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Il importe de savoir que ces réactions sont normales dans un contexte qui est anormal.

### Qu'est-ce que le stress?

Le stress est une réponse physiologique normale à une situation anormale qui permet à notre organisme de s'adapter aux multiples événements positifs ou négatifs que nous vivons. Le stress apparaît et disparaît de lui-même, selon que l'on est en présence ou non de facteurs de stress.

### À RETENIR

La peur est contagieuse. Le fait d'observer des gens adopter certains comportements peut vous amener à imiter ceux-ci. Par exemple, le fait de voir des gens acheter des produits en grande quantité peut vous faire croire que l'approvisionnement de ces produits risque de s'épuiser et vous amener à faire des réserves. Cette peur ne s'appuie actuellement sur aucun fondement.

## Qu'est-ce que l'anxiété?

L'anxiété est une réponse à une menace vague ou inconnue qui se manifeste lorsque nous croyons qu'un événement dangereux ou malheureux peut survenir et que nous l'anticipons. Chaque personne peut vivre de l'anxiété à des degrés et à une intensité qui sont propres. Sa perception de l'événement aura une grande influence sur l'intensité de l'anxiété vécue.

## Qu'est-ce que la déprime?

La déprime est définie comme un état passager de lassitude, de découragement et de tristesse qui peut se manifester de différentes façons, tant au plan physique que psychologique, et dont l'intensité varie d'une personne à une autre.

## Manifestations possibles liées au stress, à l'anxiété et la déprime

### Sur le plan physique

- Maux de tête, tensions dans la nuque, problèmes gastro-intestinaux, etc.;
- Difficultés de sommeil;
- Diminution ou augmentation de l'appétit;
- Diminution de l'énergie, sensation de fatigue;
- Etc.

### Sur le plan psychologique et émotionnel

- Inquiétude et insécurité en lien avec le virus;
- Sentiment d'être dépassé par les événements, sentiment d'impuissance;
- Avoir un discours intérieur n'étant pas toujours le reflet de la réalité;
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens;
- Sentiment de découragement, d'insécurité, de tristesse, de colère;
- Etc.

### Sur le plan comportemental

- Difficultés de concentration;
- Irritabilité, agressivité;
- Pleurs;
- Isolement, repli sur soi;
- Difficulté à prendre des décisions;
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues, de médicaments;
- Etc.

## LA GESTION DE L'ANXIÉTÉ

L'arrivée de la COVID-19 a bousculé nos habitudes en raison des mesures spéciales que nous prenons au quotidien pour limiter les risques de contamination et de propagation. Ces changements sollicitent notre capacité d'adaptation et peuvent déclencher des réactions de stress. Par ailleurs, il est normal d'avoir un certain degré d'appréhension compte tenu de la possibilité réelle de contamination. Cependant, si votre attention est monopolisée par vos inquiétudes, il est important de se donner les outils visant à retrouver l'équilibre.

### **Opter pour de saines habitudes de vie**

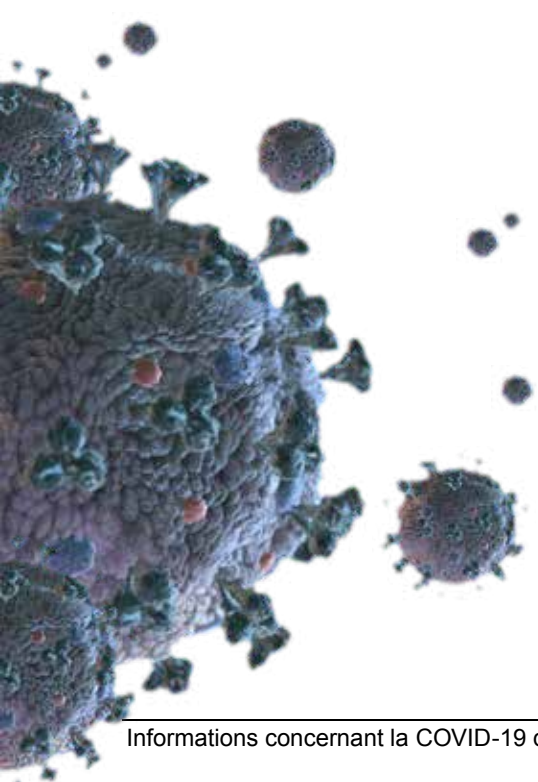
Mangez sainement et buvez beaucoup d'eau;  
Évitez les excès de caféine et d'alcool;  
Évitez les drogues et le tabac;  
Dormez suffisamment et assurez-vous du repos quotidiennement;  
Faites de l'exercice.

### **Choisir des moyens simples de détente**

Laissez votre corps se détendre à l'aide des moyens les plus efficaces pour vous (respirations profondes, étirements, méditation, passe-temps, etc.);

Décompressez dans vos temps libres : mangez un bon repas, faites de la lecture, écoutez de la musique, prenez un bain, parlez à des amis;

Partagez votre expérience de la façon qui vous convient le mieux (parlez-en à vos amis, à votre famille, tenez un journal);



- Reprenez vos routines (mangez à des heures régulières, couchez-vous à des heures régulières, etc.). Les routines aident à rétablir un sentiment de sécurité et de contrôle;
- Dosez le temps passé devant les médias sociaux et traditionnels qui traitent de la situation. Limitez la quantité d'information que vous absorbez pour ne pas vous saturer et augmenter votre stress. Choisissez uniquement des sources fiables d'information :

**Gouvernement du Québec:**

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>

**Gouvernement du Canada:**

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveaucoronavirus.html>

**Organisation mondiale de la santé:**

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

**Prendre une distance face à ses inquiétudes**

- Ramenez-vous aux faits quand votre esprit élabore un scénario catastrophique (relire l'information provenant des sites fiables mentionnés plus haut);
- Souvenez-vous des moyens concrets que vous pouvez appliquer pour limiter vos risques;
- Évaluez le degré de réalisme de vos inquiétudes;
- Ramenez-vous dans le moment présent pour limiter l'appréhension et pour identifier ce que vous pouvez faire maintenant.



# ÉQUILIBRE

## OUTILS DE RELAXATION

Les différents outils de relaxation vous permettront de retrouver l'équilibre en réduisant les symptômes de l'anxiété et du stress. Ces outils vous aideront à mettre un frein au flot de pensées que l'esprit aime à engendrer.

### **Technique de relaxation de Jacobson**

<https://www.telug.ca/site/infolettre/articles/relaxation-progressive-de-jacobson.php>

### **Petit BamBou – Application de méditation**

<https://www.petitbambou.com/fr/>

### **Pleine Conscience – Application de méditation**

<https://apps.apple.com/ca/app/pleine-conscience/id417071430?l=fr>

### **Namata – Application de méditation**

<https://www.namatata.com/>

### **Mindful Attitude – Application de méditation guidée**

<https://apps.apple.com/ca/app/mindful-attitude-m%C3%A9ditation/id1184905321?l=fr>



# RÉDUIRE

## LES SYMPTÔMES DE L'ANXIÉTÉ

# COMMENT MIEUX VIVRE LA SITUATION

## S'informer

Des réactions physiques, psychologiques et comportementales peuvent augmenter en présence d'un manque d'information ou de faits erronés ou contradictoires.

Informez-vous auprès de sources d'information fiables telles que :

[www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/](http://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/)

Éviter la surexposition aux médias et limiter le temps d'écoute et/ou de lecture des nouvelles. Un cerveau surexposé est plus inquiet.

## Prendre soin de soi

Rester en contact avec les gens qui vous font du bien au moyen des télécommunications (téléphone, Skype, FaceTime etc.);

Se mettre en action (par exemple, aider une personne âgée en faisant son épicerie);

Adopter une routine quotidienne ni trop flexible, ni trop rigide (par exemple, se lever et se coucher à une heure raisonnable, se fixer quelques objectifs pour la journée, manger à des heures régulières);

Conserver de saines habitudes de vie (bien s'alimenter, bouger, sortir à l'extérieur, bien dormir);

Pratiquer une activité physique permettant d'éliminer vos tensions et s'adonner à des exercices de relaxation (méditation, yoga, respiration, pleine conscience);

Limiter les facteurs qui vous causent du stress;

Vous accorder des moments de plaisir (par exemple, cuisiner, écouter de la musique, écrire, dessiner, prendre un bain chaud, lire, regarder des films ou des téléseries, jouer à des jeux de société, apprendre un nouveau hobby, jouer dehors);

Faire des choses que vous n'avez jamais le temps de faire (par exemple, ménage des garde-robes, classement des photos, des papiers et des vêtements, apprendre une langue étrangère, etc.);

Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres;

Posez vos limites;

Vous rappeler les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile;

Faites preuve d'auto compassion et d'indulgence envers vous-même et les autres, demeurez attentifs à vos sentiments, émotions et réactions, et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance.



# LÂCHER PRISE

**JE NE PEUX PAS CONTRÔLER**  
(JE DOIS DONC LÂCHER PRISE)

LA DISPONIBILITÉ  
DU PAPIER DE TOILETTE  
AU MAGASIN

LA DURETÉ DE  
CETTE CRISE  
SANITAIRE

**JE PEUX  
CONTRÔLER**

(JE DOIS DONC ME CONCENTRER SUR CES CHOSES)

LA RÉACTION  
DES AUTRES

MON ATTITUDE  
POSITIVE

**DE RESTER  
CHEZ MOI**

MON HYGIÈNE  
DE VIE

LES IMPACTS  
FINANCIERS

DE PARTAGER L'INFO,  
PAS LE VIRUS

MA PATIENCE  
ET BIENVEILLANCE

MA DISTANCIATION  
SOCIALE

LES ACTIONS  
DES AUTRES

MES CHOIX  
D'ACTIVITÉS

MON UTILISATION  
DES MÉDIAS SOCIAUX

MON DOSAGE  
D'INFORMATION

LES IMPACTS  
SCOLAIRES

MON OBÉISSANCE FACE  
AUX RECOMMANDATIONS

SI LES AUTRES  
RESPECTENT LES  
RECOMMANDATIONS

MA CONSOMMATION  
D'ÉCRAN ET DE SUBSTANCES

CE QUI VA SE  
PRODUIRE DANS LE  
FUTUR

Collège **Ahuntsic**  
Direction des affaires étudiantes



## QUAND DEVIENT-IL NÉCESSAIRE DE CHERCHER DE L'AIDE?

### Sur le plan physique

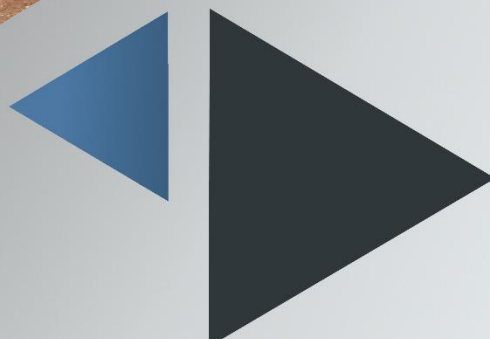
- Sensation d'étouffer, cœur qui bat plus vite, étourdissements, nausées;
- Difficultés de sommeil importantes;
- Diminution marquée de l'appétit, pouvant être associée avec une perte de poids;
- Manque d'énergie et fatigue marquée, épuisement.

### Sur le plan psychologique et émotionnel

- Anxiété et peurs envahissantes;
- Sensation de panique lorsque vous entendez parler du virus;
- Pensées négatives envahissantes;
- Perte de plaisir et manque d'intérêt envers les activités que vous avez l'habitude d'apprécier.

### Sur le plan comportemental

- Difficultés à assumer les tâches quotidiennes;
- Évitements de toute personne extérieure de la maison en raison d'une crainte de la contagion;
- Surveillance constante des symptômes reliés au virus;
- Pleurs intenses et fréquents;
- Irritabilité et agressivité marquées, conflits avec l'entourage;
- Manque de concentration.
- Abus d'alcool, de drogues ou de médicaments



# BESOIN D'AIDE?

DES RESSOURCES EXISTENT POUR VOUS

## RESSOURCES D'AIDE

Le **Service d'accueil psychosocial** demeure **disponible gratuitement et de manière confidentielle**. Vous pouvez présenter une demande de service en remplissant le [formulaire de demande de consultation](#). Les services psychologiques et psychosociaux sont offerts par téléphone ou au moyen de plateforme de communication électronique afin de respecter les recommandations gouvernementales de distanciation sociale et en conformité avec les obligations déontologiques de l'Ordre des psychologues du Québec (OPQ) et de l'Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec (OTSTCFQ).



TEL-JEUNES	1 800 263-2266	<a href="http://www.teljeunes.com">www.teljeunes.com</a>
Ligne Parents	1 800 361-5085	<a href="http://www.ligneparents.com">www.ligneparents.com</a>
Centre de prévention du suicide	1 866 APPELLE	
Info-Social	811 #2	
OPQ	1 800 561-1223	<a href="http://www.ordrepsy.qc.ca">www.ordrepsy.qc.ca</a>
OTSTCFQ	1 888 731-9420 #0	<a href="http://www1.otstcfq.org">www1.otstcfq.org</a>
Revivre	1 866 REVIVRE	<a href="http://www.revivre.org">www.revivre.org</a>
SOS violence conjugale	1 800 363-9010	<a href="http://www.sosviolenceconjugale.ca">www.sosviolenceconjugale.ca</a>

### AUTRES RESSOURCES

Informations officielles du gouvernement du Québec

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>

Informations officielles du gouvernement du Canada

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>





## **INFORMATIONS CONCERNANT LA COVID-19, DESTINÉES AUX ÉTUDIANTS**

Ce document a été produit par le Service psychosocial du Cégep de Jonquière

Direction des affaires étudiantes et communautaires

Mars 2020