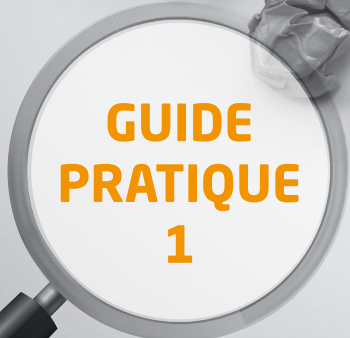




## GUIDE PRATIQUE 1



PÔLE  
SANTÉ  
TRAVAIL  
Métropole Nord

# COVID-19 : SENSIBILISATION GÉNÉRALE AUX RISQUES PSYCHOLOGIQUES DE CETTE CRISE

L'actuelle épidémie liée au coronavirus COVID-19 constitue une réalité particulière et inhabituelle survenue brutalement dans notre quotidien. Celle-ci peut affecter les personnes sur le plan physique, mais également sur le plan psychologique. En effet, dans un tel contexte, de nombreuses personnes vivront des réactions de stress, d'anxiété voire de déprime. Mieux comprendre ses réactions et adopter certaines stratégies peut vous aider à minimiser leurs effets sur votre santé.

## SOMMAIRE

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| QU'EST-CE QUE LE STRESS ? .....                           | p2 |
| QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ ? .....                           | p2 |
| QU'EST-CE QUE LA DÉPRIME ? .....                          | p2 |
| LES MANIFESTATIONS POSSIBLES DE VOS DIFFICULTÉS... ..     | p3 |
| SUR LE PLAN PHYSIQUE                                      |    |
| SUR LES PLANS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL                 |    |
| SUR LE PLAN COMPORTEMENTAL                                |    |
| QUELQUES MOYENS D'AMÉLIORER LA SITUATION .....            | p4 |
| S'INFORMER                                                |    |
| PRENDRE SOIN DE SOI                                       |    |
| QUAND DEVIENT-IL NÉCESSAIRE DE CHERCHER DE L'AIDE ? ..... | p5 |
| SUR LE PLAN PHYSIQUE                                      |    |
| SUR LES PLANS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL                 |    |
| SUR LE PLAN COMPORTEMENTAL                                |    |
| COMMENT AVOIR DE L'AIDE ? .....                           | p6 |
| CAS GÉNÉRAL                                               |    |
| SITUATION PROFESSIONNELLE                                 |    |

## QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Le stress est une réponse physiologique normale à une situation anormale.

Il permet à notre organisme de s'adapter aux différents événements positifs ou négatifs que nous vivons comme une naissance, un changement professionnel, la perte d'un emploi, etc. Le stress apparaît et disparaît de lui-même, selon que l'on est en présence ou non de facteurs de stress (par exemple, si vous êtes stressé au travail, mais que ce stress s'atténue le soir ou la fin de semaine, on peut penser que des facteurs de stress sont liés à votre travail).

*« réponse physiologique normale à une situation anormale »*



## QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ ?



*« réponse à une menace vague ou inconnue »*

L'anxiété se manifeste lorsque nous croyons qu'un événement dangereux ou malheureux pourrait survenir et que nous l'anticipons. Chaque personne peut vivre de l'anxiété à des degrés et à une intensité qui lui sont propres. La perception individuelle de l'événement aura une grande influence sur l'intensité de l'anxiété vécue.

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.

## QU'EST-CE QUE LA DÉPRIME ?

Il s'agit d'un état passager de lassitude, de découragement et de tristesse. La déprime peut se manifester de différentes façons, tant sur les plans physiques que psychologiques, et son intensité varie d'une personne à l'autre.

*« état passager de lassitude, de découragement et de tristesse »*



## LES MANIFESTATIONS POSSIBLES DE VOS DIFFICULTÉS...

Les réactions de stress, d'anxiété et de déprime peuvent se manifester de plusieurs manières chez une personne, et ce, sur divers plans : physique, psychologique, émotionnel, comportemental.



### SUR LE PLAN PHYSIQUE

Maux de tête, tensions dans la nuque, problèmes gastro-intestinaux, etc.

- Difficultés de sommeil
- Diminution de l'appétit
- Diminution de l'énergie, sensation de fatigue
- Etc.



### SUR LES PLANS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

- Inquiétudes et insécurité en lien avec le virus
- Sentiment d'être dépassé par les événements, d'impuissance
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens
- Présence de sentiments 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 et de médicaments
- Etc.



## QUELQUES MOYENS D'AMÉLIORER LA SITUATION

Tout d'abord, toutes ces manifestations sont normales dans le contexte actuel. La plupart des personnes possèdent les ressources et les facultés pour s'adapter à ce type de situation. Maintenez surtout vos stratégies habituelles et ne changez pas vos habitudes malgré les contraintes du confinement. Voici également d'autres moyens pour vous aider à minimiser les répercussions de ces réactions dans votre quotidien.



### S'INFORMER

Un manque d'information ou des informations contradictoires peuvent augmenter ces réactions.

- Informez-vous auprès de sources d'information fiables,
- Méfiez-vous des nouvelles sensationnalistes provenant de sources peu connues ou douteuses,
- Limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de l'épidémie et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à augmenter vos réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.



### PRENDRE SOIN DE SOI

- Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions, et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance ou par d'autres moyens (écriture, activité artistique, activité physique...);
- Pratiquez une activité physique à domicile qui vous permet d'évacuer votre stress et d'éliminer vos tensions;
- Adoptez de saines habitudes de vie telles qu'une bonne alimentation et des heures de sommeil suffisantes;
- Limitez les facteurs inutiles de stress liés aux contraintes quotidiennes;
- Accordez-vous de petits plaisirs (par exemple, écouter de la musique, prendre un bain, lire, etc.);
- Restez en contact avec les gens qui vous font du bien;
- Rappelez-vous les stratégies efficaces que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile;
- Mettez sur vos forces personnelles;
- Posez vos limites (par exemple, refusez une tâche que vous ne voulez pas faire et qui n'est pas essentielle);
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres (par exemple, demander aux enfants de faire la vaisselle).

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

De façon générale, il est possible de surmonter les réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Par contre, il se peut qu'après un certain temps (semaines ou mois), certaines manifestations persistent et s'aggravent. Les signes qui suivent peuvent être un indicateur que votre état s'aggrave.

La présence de plusieurs de ces signes peut démontrer que vos ressources personnelles ne vous permettent plus de gérer vos inquiétudes au quotidien. Il pourrait alors être bénéfique pour vous d'aller chercher de l'aide.



### SUR LE PLAN PHYSIQUE

- Sensation d'étouffer, cœur qui bat plus vite, étourdissements, nausées
- Difficultés de sommeil importantes
- Diminution de l'appétit (associée ou non avec une perte de poids)
- Manque d'énergie, fatigue marquée et épuisement



### SUR LES PLANS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

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



### SUR LE PLAN COMPORTEMENTAL

- Difficulté à assumer les tâches quotidiennes
- Évitement de toute personne extérieure de la maison en raison d'une crainte de contagion
- Surveillance constante des symptômes liés 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

## COMMENT OBTENIR DE L'AIDE ?



### CAS GÉNÉRAL

N'hésitez à contacter les professionnels du soin en cas de détresse psychologique. Votre Médecin Traitant sera également un interlocuteur privilégié pour être orienté au mieux.

Vous trouverez également ci-dessous, quelques numéros utiles en cas d'urgence si vous avez besoin d'en parler, d'être écouté, des équipes de professionnels du soin vous accueillent :

- au standard de l'EPSM Lille-Métropole 03 20 10 20 10
- au standard de l'EPSM des Flandres 03 28 43 45 88
- au standard de l'EPSM Audomarois (St-Venant) 03 21 63 66 00
- aux urgences des hôpitaux généraux (au plus proche de chez vous)
  - CH Armentières 03 20 48 33 01
  - CH Seclin 03 20 62 70 00
  - CH Tourcoing 03 20 69 44 62 ou 46 51
  - CHRU Lille 03 20 44 59 62
- à « Ilot Psy » à Lille 03 20 78 22 22
- au Centre d'Accueil et de Crise du CHRU Lille 03 20 44 45 19
- au Centre d'Accueil de Crise de Douai 03 27 94 75 52
- au 15
- SOS Amitié 03 20 55 77 77
- Samu Social 115

Référence, site de l'EPSM : <https://www.epsm-lille-metropole.fr/comment-acceder-aux-soins/en-cas-durgence>



### SITUATION PROFESSIONNELLE

Vous êtes un salarié en activité et vous connaissez une forte exposition à des facteurs de stress et d'anxiété du fait de votre activité professionnelle qui est fortement impactée par cette crise.

Vous pouvez contacter votre Médecin du Travail ou votre centre de rattachement ici :

<https://www.polesantetravail.fr/covid-19-information-importante/>

Votre Médecin du Travail évaluera votre besoin et peut vous orienter au besoin vers une cellule de soutien psychologique animée par des Psychologues du Travail mise en place par PÔLE SANTÉ TRAVAIL ou autre organisme compétent (ex : service social...).