



**Confédération
des syndicats
nationaux**

Service de santé-sécurité
et d'environnement

Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19¹

Différentes réactions possibles reliées au coronavirus (COVID-19) en contexte de pandémie

L'actuelle pandémie du coronavirus (COVID-19) constitue une réalité particulière sans précédent. 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 et de déprime. Cette fiche se veut un outil pour vous aider à minimiser les répercussions de telles réactions dans votre vie et vous guider vers des ressources en cas de besoin.

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une réponse physiologique normale à une situation anormale ; il 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. Différentes situations vont donc provoquer une réponse de stress. 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 reliés à votre travail. Les situations possédant les caractéristiques suivantes vont générer à tout coup une réponse de stress. Ce sont les ingrédients du stress (Centre d'étude sur le stress humain).

Les ingrédients du stress : C.I.N.É.

Contrôle faible	Vous sentez que vous n'avez aucun contrôle ou très peu de contrôle sur la situation.
Imprévisibilité	Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore, vous ne pouvez savoir à l'avance ce qui va se produire.
Nouveauté	Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.
Égo menacé	Vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités.

¹ Inspiré d'un feuillet du Ministère de la Santé et des Services sociaux produit dans le cadre de la pandémie du COVID-19. Les sections sur l'anxiété et la déprime sont intégrales.

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 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 lui sont propres. Sa perception de l'événement aura une grande influence sur l'intensité de l'anxiété vécue.

Qu'est-ce que la déprime ?

Selon le Multidictionnaire de la langue française, « la déprime est un état passager de lassitude, de découragement et de tristesse ». La déprime peut se manifester de différentes façons sur les plans physiques et psychologiques et son intensité varie d'une personne à l'autre.

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

Les réactions de stress, d'anxiété et de déprime peuvent se manifester de diverses manières chez une personne, et ce, sur divers plans (physiques, psychologiques, émotionnels, comportementaux).

Sur le plan physique :

- Maux de tête, tensions dans la nuque, problèmes gastro-intestinaux, etc.
- Troubles du sommeil
- Diminution de l'appétit
- Diminution de l'énergie, sensation de fatigue
- 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.

Sur les plans psychologiques et émotionnels :

- Inquiétudes et insécurité en lien avec le virus
- Sentiment d'être dépassé par les événements, impuissance
- Discours intérieur ne reflétant pas toujours la réalité
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens
- Présence de sentiments de découragement, d'insécurité, de tristesse
- Irritabilité, frustration, colère
- Etc.

Devant le stress et l'anxiété, tentez de voir sur quel aspect vous pouvez vous mettre en action pour regagner un certain contrôle sur la situation. Un des ingrédients du stress est le sentiment de ne pas avoir, ou d'avoir un très faible contrôle sur la situation. Ainsi, se mettre en action en déconstruisant son stress permet d'augmenter le sentiment de contrôle sur la situation et de négocier son stress.

Aussi, prendre du recul, faire de l'exercice et exprimer ses émotions sont d'autres stratégies pour diminuer le stress.

Pour en savoir plus, consultez le site du Centre d'étude sur le stress humain : [Centre d'étude sur le stress humain](#)

Nous vous suggérons différentes sources d'informations et des ressources d'aide à consulter en cas de besoin.

LES SOURCES D'INFORMATIONS

COVID-19 — Foire aux questions de la CSN

La CSN met à la disposition des syndicats CSN et des travailleuses et des travailleurs une foire aux questions afin de répondre aux préoccupations en lien avec la maladie à coronavirus (COVID-19).

Rendez-vous à l'adresse suivante pour en savoir plus : <https://www.csn.qc.ca/coronavirus/faq/>

L'Ordre des psychologues du Québec

L'Ordre a produit une page Web mise à jour régulièrement en lien avec la pandémie du coronavirus (COVID-19). Vous y trouverez des informations sur :

- les émotions normales
- des conseils pour mieux gérer la crise
- où trouver de l'aide
- des outils et des ressources utiles :

<https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public>

LES RÉFÉRENCES UTILES

Pour des consultations dans le réseau public de la santé

Vous devez communiquer directement avec l'institution où vous désirez consulter pour obtenir un rendez-vous. Les délais d'attente peuvent varier. Pour connaître l'établissement de santé où des services psychologiques sont offerts dans votre région, consultez le [site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux](#). Il semble qu'il soit préférable de contacter l'institution par téléphone.

Information sur les services communautaires, publics et parapublics par région

Centre d'information et de référence : 211qc.ca

Répertoire provincial des ressources

- Fondation des maladies mentales : www.fondationdesmaladiesmentales.org
- Commission de la santé mentale du Canada : mentalhealthcommission.ca/francais

RESSOURCES D'AIDE ET DE SOUTIEN

- **Info-santé et info-sociale**
<https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811/>
Au téléphone : 811
- **Ligne parents**
<https://www.ligneparents.com/LigneParents>
Au téléphone : 1 800 361-5085
- **Violence conjugale**
<http://www.sosviolenceconjugale.ca/>
Au téléphone : 1 800 363-9010
- **Prévention suicide**
<https://www.aqps.info/>
Au téléphone : 1 866 APPELLE ou 277-3553
- **Drogue — aide et référence**
www.drogue-aiderreference.qc.ca
Au téléphone : 1 800 265-2626
- **Jeu — aide et référence**
<https://aidejeu.ca/>
Au téléphone : 1 800 461-0140
- **Gai écoute**
<http://www.algi.qc.ca/asso/interligne/>
Au téléphone : 1 888 505-1010

Centres d'écoute par région

Tel-Aide	http://www.telaide.org
Montréal/Montérégie	514 935-1102
Outaouais	819 775-3223
Saguenay-Lac-Saint-Jean	1 888 600-2433
Québec	418 686-2433
Valleyfield	450 377-0600

Beauce-Etchemin Centre d'écoute et de prévention du suicide	418 228-0001
Bellechasse/Lévis/Lotbinière Tel-Écoute du Littoral	1 877 747-4094
Côte-Nord Centre d'écoute et de prévention du suicide	1 866 277-3553
Drummondville Centre d'écoute et de prévention du suicide	819 477-8855
Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine Ligne de prévention du suicide	1 866 277-3553
Laval Centre d'écoute	450 664-2787
Outaouais Tel-Aide Outaouais	613 741-6433
Shawinigan Tel-Écoute	819 537-5225
Sherbrooke Secours-Amitié Estrie	819 564-2323
Thetford-Mines SOS Ondes-Amitié Estrie	418 338-5522
Trois-Rivières Tel-Écoute	819 376-4242
Victoriaville Tel-Écoute	819 751-0411

***Tous les Centre d'écoute sont accessibles gratuitement/7 jours par semaine, 24 heures sur 24**

Autres ressources

Santé psychologique Revivre Aide aux personnes souffrant d'un trouble de santé psychologique	1 866 738-4873
Deuil Maison Montbourquette	1 888 533-3845