



Comment diminuer son anxiété face à la pandémie?

Tenez-vous-en aux faits communiqués par les organismes de santé publique et les professionnels de la santé. Une surexposition à l'information circulant sur le COVID-19 peut contribuer à augmenter vos réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Si vous êtes préoccupés, consultez les sites qui fournissent l'information exacte, notamment celui de l'[Organisation mondiale de la Santé \(OMS\)](#), de l'[Agence de la santé publique du Canada](#) et du [Gouvernement du Québec](#).

Essayez de relativiser les choses. Les médias sociaux et traditionnels peuvent amplifier la désinformation. N'oubliez pas que des efforts concertés sont déployés à l'échelle mondiale pour contenir le virus, et que l'OMS tient une [page Web](#) qui fournit des réponses aux questions courantes. De plus, le Québec possède un bon système de santé, les mesures prises jusqu'à présent sont des mesures préventives qui servent à le désengorger et à maintenir son bon fonctionnement.

- Devriez-vous faire un test de dépistage si vous souffrez des principaux symptômes du coronavirus (toux, fièvre)?
 - **NON.** Un test de dépistage est seulement fait lorsque recommandé par un médecin. La première étape est de contacter la ligne dédiée à la pandémie (1 877 644-4545) afin de parler à un professionnel de la santé. Il vous indiquera la démarche à respecter par la suite.
- Est-ce qu'une personne infectée par le coronavirus peut guérir?
 - **OUI.** 80% des personnes infectées se rétablissent sans assistance médicale.
 - Évaluez vos symptômes grâce au tableau suivant :

Informations générales	Rhume	Grippe	Coronavirus
Temps d'inoculation avant le début des symptômes	1-3 jours	1-4 jours	2-14 jours
Apparition des symptômes	Graduelle	Abrupte	Graduelle
Durée des symptômes	7-12 jours	3-7 jours	Cas bénins : moins de 2 semaines Cas sévères ou critiques : 3 à 6 semaines
Symptômes principaux			
Fièvre	Parfois	Commun	Commun
Nez coulant	Commun	Parfois	Moins commun
Douleur à la gorge	Commun	Parfois	Moins commun
Toux	Commun	Parfois	Commun
Douleurs au corps	Rare	Commun	Moins commun
Difficultés respiratoires	Rare	Rare	Commun



Préservez sa santé psychologique en période de pandémie

Suivez les conseils de prévention pour rester en santé. Se laver les mains soigneusement est le moyen le plus efficace de stopper la progression de la maladie. Vous devez également maintenir une distance sociale d'au moins un mètre.

Gérez votre stress et votre anxiété. Il existe différents moyens prouvés pour atténuer le stress et l'anxiété : dormir suffisamment, avoir une alimentation équilibrée et s'hydrater, faire de l'exercice, prendre une marche, parler de vos craintes aux autres, méditer, et plus encore. Prenez soin de vous-même.

- **Liste d'activités à faire à la maison pour se changer les idées :** Ménage de printemps, pratiquer le yoga et la méditation, essayer de nouvelles recettes, jouer à des jeux de société, des casse-têtes, apprendre une nouvelle langue sur des applications, écouter de la musique, lire un livre (certaines bibliothèques offrent un service de livres numériques durant la pandémie)
- **Prenez soin de vous :** demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions. Limitez les facteurs qui vous causent du stress. Accordez-vous de petits plaisirs comme prendre un bain chaud. Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres.

Demandez le soutien de votre programme d'aide aux employés (PAE). Vous avez accès à de l'assistance professionnelle et des ressources en tout temps; qu'il s'agisse de parler à un conseiller ou d'apprendre à méditer, trouvez le soutien confidentiel qui peut vous aider à aller de l'avant. Vous pouvez également demander l'aide d'un intervenant en vidéoconférence ainsi qu'en soutien téléphonique. Vous pouvez communiquer avec le PAE au 1 800 931-5151.

Renforcer sa résilience en période d'incertitude

- **Acceptez ce qu'il vous est impossible de maîtriser.** Se concentrer sur les éléments qui sont externes à notre contrôle ne fait qu'augmenter notre sentiment d'impuissance et nous fatigue. Il existe des circonstances et des décisions contre lesquelles vous ne pouvez rien. Il vous faut lâcher prise et centrer vos énergies sur des objectifs plus positifs. N'oubliez pas que si vous ne pouvez modifier la réalité, vous pouvez changer votre façon d'y réagir.
- **Cultivez une attitude positive.** Être résilient ne signifie pas que vous deviez considérer chaque situation négative d'un œil positif. Cela signifie plutôt que même si quelque chose va mal, vous savez que vous possédez les habiletés pour vous en sortir et que vous prendrez les moyens pour y arriver afin d'aller de l'avant par la suite.
- **Créez des liens.** Maintenez des contacts à qui vous pouvez exprimer vos sentiments et parler de vos problèmes. Il est aussi important de demander de l'aide quand vous êtes dépassé par une situation. Appelez, clavardez, faites des appels vidéos, écrivez des courriels à vos proches. Ne vous isolez que de manière physique et non pas sociale.

Ressources disponibles

- Ligne d'information générale sur le COVID-19: 1 877 644-4545 (*disponible 24/7*)
- Programme d'aide aux employés : 1 800 931-5151 (*disponible 24/7*)
- Service de consultation téléphonique psychosociale : Info-Social 811 (*disponible 24/7*)
- Centre de prévention du suicide : 1 866 APPELLE (*disponible 24/7*)
- Division de la santé et de la prévention au travail : 514 598-495
- Maison La Vigile : 1888 315-0007 (*disponible 24/7*)

