

# Coronavirus (COVID-19)

## Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19 – Version simplifiée imagée

Il est possible d'avoir plusieurs réactions en lien avec le contexte inhabituel de pandémie du coronavirus (COVID-19).

### Je peux vivre du stress.



- Le stress est une réponse normale à une situation positive ou négative. Le stress apparaît et disparaît.

### Je peux vivre de l'anxiété.



- L'anxiété est une réaction à une menace perçue (événement dangereux ou malheureux qui pourrait arriver). L'intensité de l'anxiété varie.

## Je peux vivre de la déprime.



- La déprime est un état passager de découragement et de tristesse.

## Je peux avoir des réactions sur mon corps, par exemple :

- Maux de tête, tensions dans la nuque



- Problèmes gastro-intestinaux



- Difficulté de sommeil, diminution de l'énergie, fatigue



- Diminution de l'appétit



**Je peux avoir des réactions sur mes pensées et sur mes émotions, par exemple :**

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



**Je peux avoir des réactions sur mes comportements, par exemple :**

- Difficulté de concentration



- Irritabilité, agressivité



- Pleurs





- Isolement, repli sur soi



- Difficulté à prendre des décisions

- Augmentation de la consommation d'alcool/drogues/médicaments



## Des moyens pour m'aider à aller mieux, par exemple :

- ❖ Je pense à ce que j'ai fait dans le passé pour surmonter des périodes difficiles.



- ❖ Je peux m'informer :

Prendre des nouvelles à des endroits fiables, par exemple sur le site du Gouvernement du Québec : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>;



\*Ne pas passer trop de temps à lire au sujet de la COVID-19 car cela peut augmenter mon stress, mon anxiété ou ma déprime.



❖ Je peux prendre soin de soi :

- Parler à une personne de confiance



- Écrire ou dessiner mes émotions



- Faire une activité physique pour diminuer mon stress et mes tensions ;



- Avoir de bonnes habitudes de vie comme avoir une bonne alimentation et dormir assez ;



- Je limite mon stress, j'utilise mes forces personnelles et je mets des limites pour ne pas trop faire de tâches (*par exemple, je refuse de faire une tâche que je ne veux pas faire ou qui n'est pas importante*) ;



- Je me fais plaisir (*par exemple, écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, etc.*) ;



- Je reste en contact avec les personnes qui me font du bien ;



- Je demande et j'accepte l'aide des autres (*par exemple, demander aux enfants de faire la vaisselle*).





## Services offerts

À tout moment, il est possible de demander de l'aide auprès d'une professionnelle ou d'un professionnel de la santé et des services sociaux.

C'est gratuit et confidentiel.



## Téléphone

- Ligne d'information du gouvernement du Québec destinée à la population sur la COVID-19 : 1 877 644-4545
- Service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social 811
- Prévention du suicide au 1-866-APPELLE (277-3553)

## Internet

Page Web d'information sur la COVID-19 du gouvernement du Québec :  
<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>