

## La pandémie de COVID-19 et la gestion de ses répercussions (printemps / été 2021)



**Le présent document d'information vous a été remis pour vous apporter du soutien, à vous, à vos collègues et aux membres de vos familles respectives en raison des préoccupations et des questions qui persistent au sujet de la pandémie de COVID-19.**

Alors que nos administrations gouvernementales et les responsables de la santé publique à tous les paliers s'adaptent à l'évolution de la pandémie, certains d'entre eux ont révisé leurs lignes directrices et protocoles afin de minimiser les complications et les difficultés que nous vivons au cœur des deuxième et troisième vagues de COVID-19.

D'autres difficultés causées par les nouveaux variants et la confusion entourant les vaccins ont exacerbé chez certaines personnes leurs troubles de santé mentale, leur anxiété, leur dépression ou leurs craintes. Il est normal, en cette période d'incertitude, d'imaginer des hypothèses sur la propagation possible du virus et d'en ressentir de l'inquiétude, voire de l'anxiété.

### Réactions possibles

L'inquiétude que nous ressentons au sujet de la santé et de la sécurité de nos proches risque d'entraîner des réactions d'intensité variable. Chaque personne réagit à sa façon, mais certaines réactions sont partagées par un grand nombre, notamment :

- **Réactions émotionnelles** : peur, anxiété, détresse, colère, irritabilité, tristesse, culpabilité et incertitude.
- **Réactions psychologiques** : Incrédulité face à la portée et à la durée de la pandémie, incapacité à se concentrer, trous de mémoire, indécision et craintes liées aux voyages et à la couverture médiatique.
- **Réactions physiques** : engourdissement émotionnel, choc, maux de tête, perte d'appétit, troubles du sommeil, palpitations persistantes, épuisement, nausées, troubles gastro-intestinaux.
- **Réactions comportementales** : hypervigilance, repli sur soi ou isolement, propension accrue à blâmer ou à critiquer autrui, augmentation de la consommation d'alcool ou de médicaments.

## De nouveaux défis et de nouvelles normes

Absolument! Ce sont des réactions normales que les êtres humains ressentent dans des situations alarmantes. Les recherches ont montré que si l'on accepte notre anxiété et que l'on s'en occupe, elle diminue habituellement au bout de quelques semaines. La plupart des gens se rétablissent, même après des événements extrêmement traumatisants, et ils se remettent à fonctionner normalement ou presque, avec ou sans l'aide d'un professionnel de la santé mentale.

Les entreprises ont été très éprouvées au cours des derniers mois et continueront de connaître des difficultés avec l'augmentation du nombre de nouveaux cas. Elles devront probablement faire face à d'autres obstacles, alors qu'une partie de leur personnel devra continuer à recevoir un soutien quelconque pendant le reste de la pandémie.

Cela fait plus d'un an que bon nombre d'entre nous vivons des défis changeants et des perturbations liés à la COVID-19 qui ont profondément influencé notre vie quotidienne. Dans ces conditions, il est important de ne pas abandonner nos précautions et mesures sanitaires visant à gérer le risque d'infection, et cela comprend l'adoption et l'adhésion aux nouvelles règles de distanciation, la restriction des rassemblements et l'obligation de porter le masque dans certains endroits désignés.

## Usure, isolement et solitude

Avec la pandémie qui se poursuit, il est clair que l'isolement volontaire et la distanciation physique sont des réalités nécessaires. La majorité des familles ont dû renoncer aux célébrations marquantes, aux traditions ou aux occasions d'exprimer leurs regrets ou leur soutien face à des événements tristes. Ces changements à nos habitudes risquent d'avoir des effets psychologiques, comme l'usure, l'isolement et la solitude.

Les entreprises et leur personnel qui sont passés au travail à distance ont dû s'adapter à d'innombrables difficultés. L'incapacité d'assister à des réunions en personne et d'avoir des interactions sociales avec ses collègues peut entraîner un sentiment d'isolement. Le personnel essentiel ainsi que les personnes qui ont continué à travailler dans les bureaux de l'entreprise peuvent également ressentir la solitude et l'isolement. De nouveaux milieux physiques de travail, des possibilités d'interaction limitées et les mesures sanitaires en place peuvent exacerber le sentiment d'isolement. Pour combattre l'usure et l'isolement, et favoriser le télétravail, le maintien d'une bonne communication avec ses collègues est essentiel.

Que l'on soit en quarantaine parce qu'on a contracté le virus, ou isolé afin de faire sa part pour en ralentir la propagation, être confiné à son domicile avec peu d'interactions sociales peut avoir des répercussions sur la santé mentale. Chaque personne ressent la solitude à sa façon; c'est une expérience très personnelle. Les gens qui ne sont pas habitués à passer de longues périodes seuls, et ceux qui ont besoin d'interactions sociales risquent d'éprouver une extrême solitude. Peu importe où vous vous situez à cet égard, vos sentiments sont légitimes. Rappelez-vous que vous n'êtes pas la seule personne à les ressentir. Maintenant, plus que jamais, il n'y a pas lieu d'avoir honte ou d'avoir peur face à la solitude.

## Anxiété liée aux vaccins

Devant les rumeurs de doutes au sujet l'innocuité des vaccins qui circulent dans les médias sociaux depuis des mois et les risques possibles liés à certains vaccins qui ont récemment fait les manchettes, la population manifeste une certaine anxiété – ou réticence face à la vaccination.

Il est normal d'éprouver de l'inquiétude concernant les vaccins, même s'ils ont été approuvés. La dernière année a été remplie de changements rapides, de craintes, d'incertitudes, de deuils et de chagrin. Nous avons été inondés d'informations sur la COVID-19, et nos vies ont été bouleversées de diverses façons.

La rapidité avec laquelle les vaccins contre la COVID-19 ont été mis au point peut engendrer chez certains la crainte que leur développement ait été bousculé et que leur innocuité soit compromise. Cette angoisse peut donner lieu, chez certaines personnes, à du scepticisme susceptible d'influencer leur décision de se faire vacciner. Il est naturel de s'inquiéter pour sa santé. Il importe toutefois de se fier à la science et aux faits plutôt que d'écouter les commérages et les fausses nouvelles colportées par les médias sociaux. Le risque de maladie grave et de décès de la COVID-19 dépasse de loin les risques associés aux vaccins. Au moment où ces lignes sont écrites, plus de 476 millions de gens ont reçu au moins une dose d'un vaccin à l'échelle mondiale.

Comme c'est le cas de tous les vaccins, et de tous les médicaments, soit dit en passant, il existe un risque d'effets secondaires graves, y compris de réactions allergiques, mais ce sont des événements rares. Consultez votre professionnel de la santé avant de vous faire vacciner si vous avez des allergies graves ou aux ingrédients des vaccins.

# Gérer les répercussions de la COVID-19

## Gérer le stress et l'anxiété

À mesure que nous avançons sur le territoire inexploré et avec les réalités changeantes de la COVID-19, il se peut que nous éprouvions un certain stress ou une certaine anxiété en raison de la quantité massive d'information qui nous bombarde et des consignes mises en place pour lutter contre la propagation du virus.

L'anxiété est un trouble très fréquent; elle est souvent déclenchée par un événement particulier, un traumatisme ou une situation stressante, et nuit à nos activités et interactions quotidiennes. Le stress est un état réactionnel qui survient lorsque l'esprit ou le corps est soumis à une agression brusque; cette réaction peut être physique, mentale ou émotionnelle.

Les personnes âgées, celles atteintes d'une maladie chronique, les travailleuses et travailleurs essentiels et les membres des professions mentionnées ci-dessous sont les plus exposés au stress ou à l'anxiété :

- les médecins, infirmières et autres prestataires de soins de santé;
- les premières intervenantes, le personnel qui interagit avec le public; et
- les personnes souffrant de troubles de santé mentale ou de dépendance, y compris la toxicomanie.

Chaque personne réagit différemment aux situations stressantes. Dépendamment de nos origines diverses et de la collectivité dans lesquelles nous vivons, nos croyances et nos comportements peuvent varier. Que pouvez-vous faire pour rester calme en cette période d'incertitude?

- Surveillez votre santé mentale. Accordez plus d'attention à vos émotions et à vos réactions qu'à l'évènement lui-même.
- Gardez contact avec vos proches par message texte, téléphone ou visioconférence.
- Établissez un horaire quotidien. Conservez vos pratiques habituelles en matière d'hygiène et de tâches domestiques.
- Évitez de vous juger ou de vous blâmer. Ne vous critiquez pas pour vos réactions de stress.
- Évitez la saturation médiatique. Gérez votre consommation médiatique traditionnelle et en ligne et essayez de penser à autre chose.
- Trouvez une activité distrayante. Certaines personnes trouvent utile de se tenir occupées grâce à des passe-temps, des tâches ménagères ou de l'exercice.
- Prenez le temps de vous reposer et de vous détendre. Adoptez de bonnes habitudes de sommeil, prenez du temps pour vous-même ou pratiquez la respiration profonde ou la méditation.



# Gérer les répercussions de la COVID-19

## Développez votre résilience au stress cumulatif

La durée et la complexité de la pandémie, combinées à l'évolution des protocoles et mesures d'hygiène en vigueur tant à la maison qu'au travail, posent des défis nouveaux et uniques. L'effet que vous ressentez pourrait être le résultat d'un stress cumulatif.

Le stress cumulatif est courant chez les personnes qui travaillent de manière continue dans des situations anxiogènes. Il résulte d'une accumulation de divers facteurs de stress tels qu'une lourde charge de travail, de mauvaises communications, de multiples frustrations, de situations où l'on se sent inapte, et de l'incapacité de se reposer ou de se détendre. Cette accumulation stimule les hormones de stress susceptibles d'influencer les émotions et les pensées, voire d'entraîner des réactions physiologiques. Le stress cumulatif subi pendant une période prolongée peut nuire à votre bien-être et influencer tant sur votre capacité à prendre des décisions que sur votre système immunitaire.

La résilience est une qualité précieuse dans le monde changeant de la pandémie actuelle. Elle est la capacité à relever les défis de la vie, à faire face aux changements perturbateurs et aux catastrophes et à se remettre d'un revers sans réagir de manière dysfonctionnelle.

La résilience forme le caractère et nous aide à traverser les épreuves. Alors que certaines personnes semblent être naturellement résilientes, la plupart d'entre nous devons apprendre à le devenir. Pour ce faire, essayez ce qui suit :

- Créez-vous un réseau de soutien. Avoir des proches à qui l'on peut parler de ses émotions et de ses problèmes ou demander conseil est essentiel pour parer aux aléas de la vie.
- Prenez la vie du bon côté. Essayez de voir le côté positif des choses et de demeurer optimiste et enthousiaste face à la vie. Le pessimisme est contagieux; essayez par conséquent de vous entourer de gens optimistes.
- Acceptez le changement. Il est inévitable et fait partie de la vie. Il peut être perturbateur, mais si vous vous y adaptez au lieu d'y résister, vous aurez plus de bonheur dans votre vie, et moins de stress. La résilience consiste à trouver des solutions créatives à des situations défavorables et à rester calme en temps de crise.
- Tirez des leçons de vos échecs. Faites en sorte que vos déboires vous aident à améliorer votre capacité d'adaptation, de résolution de problèmes ou de sociabilité. N'hésitez pas à prendre des risques et à tirer des leçons de vos expériences. Dressez une liste de ce que vous avez bien fait et des points à améliorer.

- Prenez soin de vous-même. Portez attention à votre santé mentale, physique et émotionnelle. Préoccupez-vous de votre bien-être, mangez sainement, faites régulièrement de l'exercice, pensez et agissez de manière positive et trouvez le temps de faire les choses que vous aimez.

## Espace mieux-être Canada

En ces temps difficiles, il est essentiel d'assurer à la population canadienne de l'information fiable et des services de santé mentale, de traitement de la dépendance et de soutien au bien-être.

Le 15 avril 2020, Santé Canada lançait le portail Espace mieux-être, qui offre aux Canadiens et Canadiennes un accès direct au soutien par des pairs, à des travailleuses sociales, à des psychologues et à d'autres prestataires de soins professionnels.

Le 15 juin de la même année, la plateforme en ligne Espace mieux-être Canada a lancé une campagne pancanadienne de sensibilisation intitulée #Faisunpasenavant. Cette campagne nous rappelle qu'un soutien gratuit à la santé mentale et à la consommation de substances est offert à l'ensemble de la population par l'entremise de cette plateforme.

Homewood Santé est fière d'être l'une des principales prestataires de ces services. Si vous connaissez une personne en difficulté qui a besoin de soutien pendant cette période mouvementée, veuillez lui transmettre le lien ci-dessous.

<https://ca.portal.gs/?lang=fr-ca>

# Gérer les répercussions de la COVID-19

## Dois-je éviter de me rendre au travail?

Si vous ne vous sentez pas bien, si vous avez des symptômes ou si vous êtes inquiet, la meilleure chose à faire est d'en parler à votre gestionnaire, au service des RH ou aux services de santé et sécurité au travail de votre organisation. Ces gens sont là pour vous aider!

## Où puis-je obtenir plus de renseignements sur la COVID-19?

Voici quelques liens utiles offrant de l'information complémentaire :

Santé Canada : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada.html>

Organisation mondiale de la santé : <https://www.who.int/fr/home>

Centers for Disease Control and Prevention : <https://www.cdc.gov/>

Le gouvernement fédéral a créé un outil d'auto-évaluation en ligne à l'intention des personnes qui se demandent si leurs symptômes pourraient être ceux de la COVID-19. Ce questionnaire donne l'un des conseils ci-dessous en fonction des symptômes mentionnés dans les réponses :

- Rendez-vous aux services d'urgence
- Appelez les services infirmiers
- Isolez-vous volontairement à la maison

L'outil est accessible ici : <https://ca.thrive.health/lang/fr>

## Cette situation me stresse beaucoup. Est-il toujours possible de faire appel aux services de counseling de Homewood Santé?

Absolument! Nous sommes là à toute heure du jour ou de la nuit pour vous aider à obtenir les outils, les ressources ou le soutien que vous recherchez.

## Et si j'ai bientôt rendez-vous en personne avec ma thérapeute? Que dois-je faire?

Votre thérapeute ou Homewood Santé communiquera avec vous sous peu et vous expliquera exactement ce que vous devrez faire au sujet de votre prochaine séance.

Homewood Santé tient à exprimer sa gratitude envers tous les premiers intervenants et travailleuses de la santé, particulièrement ceux et celles qui sont en contact direct avec le public. Nous vous sommes reconnaissants de vos efforts et de votre assistance à la population en ces temps difficiles.



\* Dans la mesure du possible, l'auteur a tenté de respecter la neutralité des genres en se conformant à certaines règles de l'écriture inclusive, mais tenait également à conserver la lisibilité de son article.

**Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance ? Tous les appels sont confidentiels.**

Composez le 1 866 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305

International (appel à frais virés) : 514 875-0720

**HomewoodSante.com**

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2021 | HS\_COVID19\_Facts\_FR\_03\_May\_2021 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



**Homewood**  
Santé | Health