

DÉTRESSE

EN PÉRIODE DE COVID-19



AQPS

Association québécoise
de prévention du suicide

L'arrivée de la pandémie de la COVID-19 a bouleversé nos vies de façon importante. Cela nous demande de nous adapter de manière rapide et exceptionnelle à un phénomène plutôt abstrait (durée, impacts à moyen et long termes, etc.). Voici quelques conseils pour favoriser notre capacité d'adaptation et notre bien-être.

RÉPERCUSSIONS POSSIBLES

Des répercussions dans différentes sphères de sa vie :

Personnelle : isolement, confinement, perte de liberté, inquiétudes pour soi-même et sa famille, nécessité de s'occuper de ses proches, changements dans la routine, privation de contacts directs avec la famille et les amis, diminution d'accès aux services de soutien (intervenant, groupe de soutien), etc.

Professionnelle et économique : perte d'emploi, réduction de revenus, incertitude face à la survie des entreprises, modification des conditions de travail, télétravail dans une situation qui n'est pas idéale (garde des enfants, espace de travail peu ergonomique, changements dans les relations, non-accès au lieu de travail qui permettait à certains de sortir d'un milieu de vie difficile ou conflictuel).

Cet événement extraordinaire sollicite la capacité d'adaptation de chacun alors que l'accès aux stratégies habituelles est plus limité.

Certains avaient coutume d'aller au gym et d'autres, d'assister à un cours, de voir des amis, d'aller courir en groupe, de sortir au restaurant ou ailleurs, etc.

Ces circonstances peuvent avoir des **impacts sur les plans physique et psychologique**, comme une augmentation du stress, de la détresse ou des idées suicidaires.

Rappelons que **le stress est une réaction normale** qui peut être utile. Il incite entre autres à suivre les consignes et à se protéger pour éviter de se mettre en danger ou d'y exposer quelqu'un d'autre. Toutefois, certaines personnes peuvent être plus préoccupées, notamment à cause de ce qu'elles vivaient avant la pandémie (deuil, relations difficiles, perte d'emploi, problèmes de santé mentale, etc.). Selon la façon dont chacun vit la situation, **les impacts réels ou perçus de cet événement sur sa vie peuvent conduire à de la détresse ou à une moindre capacité de s'adapter au contexte actuel.**



RECONNAÎTRE LES SIGNES DE DÉTRESSE

Que l'on soit plus stressé et préoccupé ou que l'on vive de la détresse, cette situation peut provoquer des symptômes ou des réactions chez soi et chez les autres. **Toutes ces réactions sont normales.**

- Peur
- Repli sur soi
- Sentiment d'impuissance
- Colère
- Peine

Émotions

- Difficulté de concentration
- Difficulté de prendre des décisions
- Inquiétudes pour l'avenir
- Idées suicidaires

Pensées

- Irritabilité
- Isolement
- Tensions dans les relations
- Difficulté de s'occuper de ses tâches

Changements de comportements

- Fatigue
- Maux de têtes
- Irritabilité
- Troubles de sommeil
- Manger moins ou davantage

Physique

Il est possible de poser des actions concrètes pour s'aider dans cette épreuve.

STRATÉGIES POUR FAIRE FACE À LA SITUATION

Sur le plan cognitif (les pensées):

- Se rappeler les croyances, valeurs, talents ou personnes qui nous ont aidés dans le passé à traverser des moments difficiles, à relever un défi, à réaliser nos rêves, etc.
- Être indulgent envers soi-même et les autres concernant les réactions à cette épreuve: il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises manières d'y réagir.

- Se montrer compréhensif par rapport à la notion de performance: par exemple, habituellement, on n'a pas à travailler et, en même temps, à prendre soin des enfants, à faire des courses pour les proches ou à s'inquiéter pour leur sécurité.
- Même si on ne sait pas combien de temps cela va durer, se rappeler que c'est temporaire!

Sur le plan affectif:

- S'isoler physiquement plutôt que socialement: dans cette épreuve, garder contact avec ses proches demeure essentiel. Ce peut même être un bon moment pour recréer des liens avec des gens de l'entourage.
- Communiquer avec ses collègues ou ses employés. Prendre de leurs nouvelles. Proposer des astuces pour mieux vivre le confinement, faciliter le télétravail ou favoriser des pratiques de travail sécuritaires.
- Voir comment on peut aider: penser aux autres est bon pour le moral et pour le système immunitaire.

Sur le plan comportemental:

- Faire de l'exercice physique à la maison (participer à des cours en ligne, danser, etc.).
- Commencer la planification d'un nouveau projet: utiliser ce temps pour être créatif.
- Se découvrir et s'impressionner à travers cette épreuve: apprendre de nouvelles stratégies de communication, découvrir un jeu, utiliser la technologie, etc.
- Se reposer plus fréquemment, boire de l'eau, limiter la consommation d'alcool ou de drogue, cuisiner des repas sains, etc.

QUAND S'INQUIÉTER POUR SOI OU POUR UNE AUTRE PERSONNE ?

- Si une augmentation des symptômes a une incidence sur le fonctionnement au quotidien.
- Lorsqu'on n'a pas la capacité de s'occuper de soi ou de ceux vivant à son domicile.
- Si la détresse se transforme en crise de panique.
- Quand on vit un découragement important par rapport à l'avenir et qu'on a l'impression de ne pas pouvoir passer au travers.
- Lorsque l'irritabilité prend la forme de comportements violents ou agressifs envers les autres.
- Quand la détresse crée ou augmente les idées de mort et de suicide.

CommentParlerDuSuicide.com



DE L'AIDE EXISTE, ALLER EN CHERCHER EST LA MEILLEURE CHOSE À FAIRE

Plusieurs ressources sont disponibles. Parler à quelqu'un de sa détresse apporte de nombreux bienfaits: on prend du recul par rapport à la situation, on fait part de ses inquiétudes à quelqu'un qui n'en vit pas les impacts, on se reconnecte avec ses forces, on trouve des stratégies aidantes. Si vous sentez des signes de détresse ou de profond découragement ou encore si vous êtes inquiet pour un proche, communiquez avec les services suivants :

- **Ligne québécoise de prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553)**
- **Centre de prévention du suicide de votre région: aqps.info/besoin-aide-urgente/**
- **Centres de crise: centredecrise.ca**
- **Info-Social: 811**
- **Association québécoise de prévention du suicide: aqps.info commentparlerdusuicide.com**
- **Jeunesse, J'écoute: jeunessejecoute.ca**
- **Tel-jeunes: teljeunes.com**
- **Association des centres d'écoute du Québec: acetdq.org**

VOUS ÊTES IMPORTANT-E POUR NOUS

Document réalisé en 2020 par Françoise Roy, consultante en prévention suicide et développement de compétences, en collaboration avec



AQPS
Association québécoise de prévention du suicide