

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Îles**

Québec 

Guide d'autogestion de l'anxiété

**Dans le contexte actuel, l'anxiété est une réaction normale
à une situation anormale.**

Comment s'outiller pour mieux y faire face?

Table des matières

Des émotions normales.....	3
Quelques conseils pour mieux gérer l’anxiété associée à la situation actuelle	3
Conseil 1 : Se mettre en action	3
1.1 Faire sortir ton côté artistique	3
1.2 Lire	3
1.3 Prendre des nouvelles de tes amis/ta famille par téléphone	4
1.4 Écouter de la musique	4
1.5 Écouter ses émissions/films préférés.....	4
1.6 Découvrir un nouveau passe-temps	4
1.7 Essayer de nouvelles recettes	4
1.8 Faire de l’activité physique	5
1.9 Faire les choses qu’on remettait toujours à plus tard	5
1.10 Jouer à des jeux de société	5
1.11 Faire une journée de soins à la maison	5
1.12 Faire des exercices de relaxation.....	5
Conseil 2 : S’informer auprès de sources officielles.....	8
Conseil 3 : Éviter la surexposition aux médias.....	8
Conseil 4 : Conserver vos saines habitudes de vie.	8
4.1 L’alimentation	9
4.1.1 Quelques suggestions pour favoriser son alimentation.....	9
4.2 Le sommeil	9
4.2.1 Quelques suggestions pour favoriser le sommeil	9
4.3 L’activité physique	10
4.3.1 Quelques idées pour inclure l’activité physique au quotidien	10
4.4 Consommation d’alcool et de drogue	10
Conseil 5 : Maintenir une routine de vie, malgré les consignes d’isolement.....	10
Conseil 6 : Faire preuve d’autocompassion et d’indulgence envers soi-même et les autres.....	11
Conseil 7 : Regarder des films ou des séries télé divertissantes.	11
Conseil 8 : Faire des choses que vous n’avez jamais le temps de faire.....	11

Conseil 9 : Se lancer le défi de trouver une bonne nouvelle ou une chose positive dans la journée.	11
Lien entre la pensée, les émotions et les comportements	12
Quand devient-il nécessaire de chercher de l'aide?	14
1.12.1 Sur le plan physique.....	14
1.12.2 Sur le plan psychologique et émotionnel.....	14
1.12.3 Sur le plan comportemental	14
Autres ressources disponibles	15

Des émotions normales

Dans une situation comme celle-ci, il est **normal** de ressentir :

- **La peur, le stress et l'anxiété** : Face à une menace, la peur permet à l'être humain de mettre en place des actions pour se défendre. Cependant, quand l'anxiété devient trop forte, ces actions ne sont plus efficaces. L'imprévisibilité, la nouveauté de la situation et le sentiment de perte de contrôle entraînent inévitablement un stress important.
- **La tristesse, la déprime et la solitude** : En étant isolé, limité dans ses activités et éloigné de ses amis, ses collègues et ses proches, le quotidien peut devenir plus lourd.
- **La frustration, la colère et l'irritabilité** : L'isolement est frustrant, d'autant que nombreux sont ceux qui sont confinés à la maison avec leurs enfants et privés d'activités et de contacts sociaux.

Quelques conseils pour mieux gérer l'anxiété associée à la situation actuelle

Conseil 1: Se mettre en action. Même si pour les prochaines semaines il est recommandé de demeurer à la maison, il y a plein de choses qu'on peut explorer ou investir...

1.1 Faire sortir ton côté artistique

Plein de possibilités selon les préférences et pas besoin nécessairement de beaucoup de matériel! Dans les choix, il y a la peinture, le dessin, le scrapbooking, jouer de la musique, danser! Cela aide aussi beaucoup à se détendre et à exprimer de façon positive ses émotions.

1.2 Lire

Que ce soit relire un livre qu'on aime, découvrir un nouveau livre ou lire ce livre qui traîne depuis longtemps faute de temps, la lecture est une activité qui nous fait voyager, sans les microbes! Avec les livres électroniques, les version audio (podcast) ou les commandes en ligne, pas besoin de sortir de la maison!

1.3 Prendre des nouvelles de tes amis/ta famille par téléphone

Ce n'est pas parce qu'on doit rester davantage à la maison qu'on ne peut pas socialiser! C'est important de rester en contact avec les gens, c'est positif pour notre santé mentale. Que ce soit par téléphone, Skype ou autre, c'est le moment d'appeler les personnes qu'on aime et faire ces appels qu'on remettait toujours à plus tard. Ça nous fait du bien à nous et aux autres!

1.4 Écouter de la musique

La musique nous accompagne dans tous les aspects de notre vie. Il y en a pour tous les goûts! C'est le moment de réécouter les chansons qu'on aime, de découvrir de nouveaux artistes. Chanter permet aussi d'extérioriser nos émotions et d'avoir une meilleure humeur!

1.5 Écouter ses émissions/films préférés

C'est le moment d'écouter ou réécouter nos séries et nos films préférés! Avec du maïs soufflé, un chocolat chaud et une couverture, on peut passer un bon moment! Par contre, optez pour du contenu léger, drôle, qui n'augmente pas l'anxiété.

1.6 Découvrir un nouveau passe-temps

Il n'est jamais trop tard pour découvrir quelque chose de nouveau. C'est le moment d'essayer une chose qui vous tente depuis longtemps, ou de tout nouveau! Que ce soit le tricot, la photo, le jardinage intérieur, l'apprentissage d'une nouvelle langue ou d'un instrument, tout est possible! De plus, beaucoup de cours sont offerts gratuitement sur le net actuellement.

1.7 Essayer de nouvelles recettes

C'est le moment de cuisiner différemment, de faire celles qu'on trouve trop longues habituellement et de se faire des réserves de petits plats! Il te manque des ingrédients et tu souhaites éviter l'épicerie? Deux solutions s'offrent à toi. Tu peux être imaginatif et adapter tes recettes, sinon le Centre d'action bénévole est disponible pour faire ton épicerie et te l'apporter à domicile (si tu es âgé de 70 ans et plus ou que tu présentes une condition de santé particulière)¹. Il est fortement recommandé de planifier son menu pour la semaine, afin de limiter le plus possible les arrêts à l'épicerie.

¹ Si tu veux plus d'information pour la livraison à domicile, le numéro du Centre d'action bénévole est le 418 986-4649.

1.8 Faire de l'activité physique

Une chose très importante pour garder une bonne santé est d'avoir de bonnes habitudes de vie. Bouger est un bon moyen pour améliorer son bien-être physique et psychologique! Pas besoin d'être inscrit(e) à des cours, faire une marche dehors ou utiliser des vidéos d'entraînement ou de yoga sur Internet sont de bons moyens de bouger.

1.9 Faire les choses qu'on remettait toujours à plus tard

Que ce soit faire son ménage du printemps, trier de vieilles photos ou redécorer la maison (parfois, seulement épurer son décor et jeter ce qu'on n'aime plus), cela fait du bien et peut nous enlever un poids sur les épaules. Attention par contre de ne pas voir trop grand pour s'épuiser, le but est de prendre soin de soi!

1.10 Jouer à des jeux de société

Que ce soit un jeu de cartes, de société ou sur Internet, le but est de se changer les idées et de s'amuser. De nombreux jeux sont possibles, pour jouer seul ou à deux, et même en ligne!

1.11 Faire une journée de soins à la maison

Prendre soin de soi est important. Ici, il s'agit de faire une activité pour nous, qui nous fait sentir bien. Cela peut être de prendre un bain chaud, faire un masque pour le visage (plein de recettes avec des aliments qu'on possède déjà à la maison sont disponibles en ligne), se faire les ongles, utiliser des huiles essentielles, boire des tisanes... L'objectif est de s'accorder du temps pour se détendre.

1.12 Faire des exercices de relaxation

C'est un bon moment d'essayer des trucs pour se calmer, surtout si on a tendance à être anxieux. Attention, idéalement ne pas l'essayer pour la première fois quand on est très stressé, ça risque de moins bien fonctionner. Il faut se pratiquer quand on est moins tendu et quand on le maîtrise bien, l'essayer en situation de stress plus important. Pour ce faire, nous vous proposons les deux techniques suivantes :

N° 1. La respiration diaphragmatique

Ce type de respiration lente et profonde amène une meilleure oxygénation du sang et un état de bien-être général qui nous permet alors de mieux réfléchir. Elle améliore le système digestif et diminue les rythmes respiratoires, cardiaques ainsi que la tension artérielle. Elle diminue également la possibilité d'hyperventilation souvent associée à l'anxiété.

Méthode :

- 1 Assoyez-vous confortablement sur une chaise, dans un endroit calme. Placez une main sur votre abdomen et l'autre sur votre poitrine en continuant de respirer normalement.
- 2 Respirez lentement par le nez (vous pouvez aussi respirer par la bouche si vous préférez).
- 3 En inspirant, vous constaterez possiblement que votre poitrine se gonfle et non pas votre ventre. Idéalement, ça devrait être l'inverse. Essayez maintenant de respirer à l'aide de votre diaphragme, c'est-à-dire en respirant par le ventre. Votre ventre devrait se gonfler lors de l'inspiration, comme si vous vouliez pousser votre main.
- 4 Gonflez votre abdomen (et non la poitrine). Vous y arriverez en abaissant le diaphragme. Une fois l'abdomen distendu, votre inspiration viendra.
- 5 Ensuite, gonflez le thorax. Inspirez lentement et profondément. Il est possible d'éprouver un sentiment d'inconfort au départ, mais ce type de respiration est naturelle et le corps s'y ajustera.
- 6 En expirant, le diaphragme remonte vers la poitrine afin de vider les poumons de l'air qui s'y trouve et l'abdomen se creuse. Le mot « relaxe » peut être prononcé en expirant. Expirez au moins aussi longtemps que vous inspirez, afin de favoriser un état de relaxation.
- 7 Détendez les muscles du visage, des épaules et de l'abdomen.

N'hésitez pas à répéter l'exercice tous les jours, de 5 à 10 minutes. Aussi, plus vous utiliserez la technique, plus vous serez en mesure de ralentir le rythme de votre respiration.

N° 2. Technique de relaxation de Jacobson

Les techniques de relaxation peuvent être utilisées dans le but de gérer le stress dans une situation donnée ou même de le prévenir.

Méthode :

- 1 Installez-vous confortablement dans un fauteuil ou étendez-vous en position couchée. Prenez conscience des points où votre corps vient en contact avec la surface où vous reposez, en les énumérant mentalement.
- 2 Commencez ensuite à « travailler » vos muscles pour les contracter, puis les décontracter :
- 3 Serrez les poings quelques secondes, puis détendez les mains; serrez de nouveau les poings; sentez la tension; puis desserrez-les, relâchez les doigts. Répétez ceci 4 ou 5 fois, en tentant, à chaque reprise, de décontracter de plus en plus les muscles de votre main. Durant chaque décontraction, répétez-vous continuellement à quel point vous êtes détendu et reposé tout en respirant profondément, mais calmement.
- 4 Fléchissez ensuite le bras sur l'avant-bras et pressez fortement durant quelques secondes; percevez la tension de votre biceps, puis laissez retomber les bras en prêtant attention à la disparition de la contraction musculaire. Recommencer lentement 4 ou 5 fois, cherchant, à chaque détente, à vous relâcher davantage.
- 5 Durcissez ensuite le membre supérieur jusqu'à l'épaule durant quelques secondes, puis relâchez-le. Répétez 4 ou 5 fois.
- 6 Fronce le front durant quelques secondes, percevez les tensions au niveau du front, puis relâchez. Sentez-le se détendre. Fronce-le de nouveau et relâchez. Reprenez cet exercice à 4 ou 5 reprises.
- 7 Fermez fermement vos paupières durant quelques secondes, percevez la tension, puis relâchez. Contractez de nouveau, puis relâchez encore. Sentez la détente. Reprenez cet exercice à 4 ou 5 reprises en tentant de relâcher de plus en plus.
- 8 Serrez les lèvres en exerçant une pression l'une contre l'autre durant quelques secondes, puis relâchez. Sentez les tensions qui s'envolent. Serrez de nouveau, puis relâchez. Reprenez cet exercice à 4 ou 5 reprises, en tentant de relâcher de plus en plus.
- 9 Contractez les muscles de votre cou durant quelques secondes, percevez les tensions; puis relâchez. Sentez la détente. Contractez de nouveau; puis relâchez un peu plus. Reprenez cet exercice à 4 ou 5 reprises en tentant de relâcher de plus en plus.

- 10 Contractez les muscles de l'abdomen durant quelques secondes, puis relâchez. Sentez les tensions se dissiper. Contractez de nouveau, puis relâchez. Reprenez cet exercice à 4 ou 5 reprises en tentant de relâcher de plus en plus.
- 11 Contractez les muscles des fesses durant quelques secondes, puis relâchez. Sentez les tensions se dissiper. Contractez de nouveau, puis relâchez. Reprenez cet exercice à 4 ou 5 reprises en tentant de relâcher de plus en plus.
- 12 Contractez les muscles des cuisses durant quelques secondes, percevez la tension, puis relâchez. Sentez les tensions se dissiper. Contractez de nouveau, puis relâchez. Reprenez cet exercice à 4 ou 5 reprises en tentant de relâcher de plus en plus.
- 13 Contractez les pieds, crispez les orteils durant quelques secondes, percevez la tension, l'inconfort, puis relâchez. Sentez les tensions se dissiper. Contractez de nouveau, puis relâchez. Reprenez cet exercice à 4 ou 5 reprises en tentant de relâcher de plus en plus.
- 14 Reposez-vous un court moment, ouvrez et fermez les yeux lentement, à quelques reprises, avant de les ouvrir définitivement. Après quelques secondes de transition, vous pouvez reprendre vos activités.

Aussi, vous avez accès à une multitude d'autres techniques (et conseils santé) sur le site Internet *passportsante.net* que nous vous recommandons. Les techniques de relaxation et méditations guidées sont disponibles en cliquant sur l'onglet « balado diffusion » et vous pouvez les télécharger gratuitement.

Et surtout, n'oubliez pas que l'espoir n'est pas annulé...

Conseil 2 : S'informer auprès de sources officielles. Par exemple, point de presse du Gouvernement du Québec (chaque jour, à 14 h, heure des Îles), point de presse du maire des Îles (à CFIM). S'appuyer sur des faits plutôt que sur les rumeurs, afin de relativiser la situation et de ne pas augmenter inutilement l'anxiété.

Conseil 3 : Éviter la surexposition aux médias. Incluant les réseaux sociaux et les nouvelles en continu, car le cerveau surexposé est plus inquiet; limiter le temps d'écoute et de lecture des nouvelles (maximum une fois par jour, sur les réseaux officiels); fermez les appareils de diffusion après l'écoute. Diversifiez vos sujets de conversation, ne vous limitez pas à la situation actuelle.

Conseil 4 : Conserver vos saines habitudes de vie. Bien s'alimenter, bouger, prendre l'air, bien dormir. Les habitudes de vie sont l'un des domaines où vous avez un grand pouvoir d'agir. Elles peuvent jouer un rôle majeur dans le maintien d'un équilibre et d'une bonne santé mentale.

4.1 L'alimentation

- C'est une façon de prendre soin de soi: « un esprit sain dans un corps sain »!
- C'est la base d'une bonne santé.
- Ça peut « booster » votre système immunitaire et faire en sorte que votre corps va mieux se défendre contre certaines maladies.
- Ça permet de retrouver son énergie.
- C'est valorisant.

4.1.1 Quelques suggestions pour favoriser son alimentation

- Manger trois repas par jour.
- Si l'appétit diminue, prendre de plus petites portions, afin de garder un bon niveau d'énergie tout au long de la journée.
- Réduire la consommation de stimulants : café, thé, boissons gazeuses avec caféine, boissons énergisantes, chocolat, etc.
- Prendre le temps de s'asseoir pour manger et y inclure la notion de plaisir.
- Utiliser les ressources disponibles pour une alimentation santé (guide alimentaire canadien, livres de recettes santé, etc.)
- Se permettre des périodes de laisser-aller (gâteries).

4.2 Le sommeil

- L'insomnie et les problèmes de sommeil accompagnent souvent l'anxiété. Aussi, le manque de sommeil peut augmenter l'anxiété, l'impression de lourdeur face aux tâches du quotidien, l'irritabilité, les difficultés de concentration et la fatigue.

4.2.1 Quelques suggestions pour favoriser le sommeil

- Faire de l'exercice physique durant la journée plutôt qu'en soirée.
- Réduire la consommation d'alcool, de caféine et de nicotine.
- Réserver le lit pour le sommeil et les activités sexuelles.
- Se coucher seulement lorsqu'on est somnolent.
- Si le sommeil n'arrive pas, sortir du lit après environ 15 minutes, changer de pièce et faire quelque chose qui peut favoriser le sommeil (par exemple, lecture, écriture) en attendant de redevenir somnolent.
- Ne pas trop dormir, même si on est très fatigué.
- S'obliger à se lever le matin.

- Ne pas dépasser 9-10 heures de sommeil.
- Éviter les siestes après 14 h.
- Ne pas essayer de dormir à tout prix.
- Se fixer des plages horaires pour l'heure du coucher plutôt que des heures fixes (par exemple, entre 22 h et 22 h 30).
- Éviter les écrans au moins une heure avant le coucher.

4.3 L'activité physique

- Diminue l'anxiété, le stress et les symptômes dépressifs.
- Améliore la santé physique.
- Augmente le niveau d'énergie.
- Améliore la qualité du sommeil.
- Diminue les tensions.
- Permet de sortir de chez soi, de se changer les idées.
- Augmente l'estime de soi.
- Procure un sentiment de bien-être, un état d'esprit positif.

4.3.1 Quelques idées pour inclure l'activité physique au quotidien

- Prendre des marches quotidiennes.
- Jouer avec les enfants.
- Prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur.
- Se stationner plus loin des portes d'entrée.
- Limiter le temps passé devant les écrans.
- Se fixer une routine.
- Choisir des activités qui nous plaisent et aménager notre espace.

4.4 Consommation d'alcool et de drogue

Souvent, l'alcool et la drogue sont utilisés comme automédication dans le but de soulager temporairement un malaise, de diminuer une tension. Toutefois, elles peuvent déclencher ou augmenter l'anxiété déjà présente ainsi que des symptômes plus dépressifs, surtout si utilisés sur une base régulière. La modération est donc recommandée, particulièrement en période où le stress est plus élevé.

Conseil 5 : Maintenir une routine de vie, malgré les consignes d'isolement. Voici un exemple d'horaire qui peut être utilisé tel quel ou modifié selon les besoins de chacun.

Heures	Activités
8h00-9h00	Se lever, faire sa toilette, déjeuner
9h00-10h00	Exercice physique
10h00-11h00	Activités intellectuelles : mots croisés, sudoku, lecture, rallye, etc.
11h00-12h00	Préparation des repas
12h00-13h00	Dîner et vaisselle
13h00-14h30	Période calme : techniques de relaxation, sieste, casse-tête, écoute de musique, etc.
14h30-15h30	Activité créative : musique, dessin, essai de nouvelles recettes, etc.
15h30-16h30	Aller prendre l'air
16h30-18h30	Préparation du souper et manger
18h30-21h30	Activités qui nous font du bien : jeux, téléphoner à nos proches, écouter des films ou des séries divertissantes, etc.
21h30-22h30	Débuter la routine du coucher : bain, tisane, lecture, etc.

Conseil 6 : Faire preuve d'autocompassion et d'indulgence envers soi-même et les autres.

Conseil 7 : Regarder des films ou des séries télé divertissantes. Éviter les contenus dramatiques pouvant augmenter les émotions telles que la peur, la tristesse et la colère. C'est le temps d'écouter des films de Disney!

Conseil 8 : Faire des choses que vous n'avez jamais le temps de faire. Par exemple, ménage des garde-robes, classement des photos, des papiers et des vêtements, le grand ménage du printemps, etc.

Conseil 9 : Se lancer le défi de trouver une bonne nouvelle ou une chose positive dans la journée.

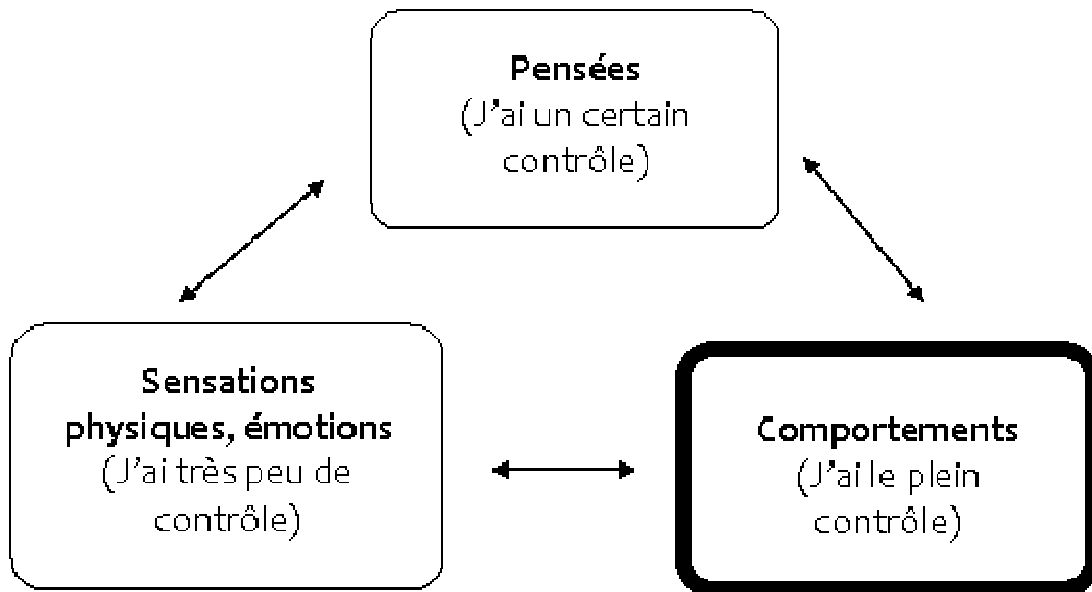
Lien entre la pensée, les émotions et les comportements

La peur est contagieuse, elle se répand plus vite que la maladie. La peur est une émotion fondamentale liée à la survie. Elle est contagieuse et se répand rapidement d'un être humain à l'autre de la même manière qu'un virus, à la différence qu'aucun contact direct n'est nécessaire pour la propager (tiré du blogue de Victor-Olivier Hamel-Morasse, psychologue). Par exemple, le fait d'observer des gens acheter du papier hygiénique en grande quantité vous fera croire que l'approvisionnement en papier hygiénique risque de s'épuiser, ce qui vous fera vous précipiter pour en faire des réserves. Cette peur ne s'appuie actuellement sur aucun fondement.

Si vous sentez l'anxiété monter en vous, tentez de focaliser vos énergies et vos pensées vers des actions que vous pouvez entreprendre, sur lesquelles vous avez du contrôle. Évitez de tourner les idées négatives et les scénarios pessimistes en boucle dans votre tête. Prenez une pause et essayez de vous distraire.

Généralement, on ne réagit pas à une situation, mais à la perception qu'on en a, c'est-à-dire à nos pensées en lien avec la situation, à notre discours intérieur.

Cycle de l'anxiété



Comme les pensées ont un impact direct sur les émotions, il serait aidant de travailler notre discours intérieur pour diminuer l'anxiété. Par exemple, si je rencontre un collègue et qu'il ne me salue pas, je pourrais me dire qu'il m'en veut. Dans ce cas, je me sentirai probablement mal. Par contre, si je cherche des pensées alternatives, comme : il est peut-être préoccupé ou il ne m'a pas vu, mon émotion sera différente. Dans le même registre, si je vois des gens se précipiter pour dévaliser les stocks de papier de toilette et que je me dis : « Nous allons manquer de papier de toilette, c'est inévitable », je peux vivre une certaine anxiété et un sentiment d'urgence à agir, m'amenant à me précipiter dans les pharmacies pour m'en procurer. Si ma pensée est différente (et appuyée sur des faits), par exemple : « Il y a des industries de papiers de toilette au Canada et le gouvernement assure qu'on ne sera pas en pénurie », mon niveau d'anxiété va diminuer, ce qui va avoir un impact direct sur mon comportement et dans ce cas-ci, je vais demeurer à la maison, comme il est recommandé. Pour évaluer si ma pensée aurait avantage à être modifiée, je dois me poser les 3 questions suivantes :

- Est-ce que des faits appuient ma pensée à 100 %?
- Est-ce que cette pensée me permet de considérer à la fois les aspects positifs et négatifs de la situation?
- Est-ce que cette pensée me permet de me sentir mieux?

*** Si la réponse est négative à l'une des trois questions, il est fortement recommandé de trouver des pensées alternatives.

Comme il peut être parfois difficile de modifier la pensée, il faut aussi se rappeler que peu importe nos pensées, on a le plein contrôle sur notre comportement et on peut agir malgré l'anxiété.

Il est normal d'être inquiet face à l'incertitude. Par contre, dans la situation actuelle, même s'il y a beaucoup d'éléments que nous ne connaissons pas, il y a aussi beaucoup de choses que l'on sait, ce qui nous donne un certain contrôle sur la situation et les comportements à adopter.

On sait que :

- Si nous respectons les recommandations en ce qui a trait à la distanciation sociale (limiter les contacts le plus possible, garder une distance de 1 à 2 mètres entre les individus lorsque l'on doit sortir de chez soi, accepter le télétravail lorsque cela est possible, ne sortir que pour les besoins essentiels, etc.), le risque de contracter et propager le virus diminue considérablement.
- Le meilleur moyen de se protéger est l'adoption de mesures d'hygiène rigoureuses, dont le lavage des mains fréquent (au moins 20 secondes par lavage), éviter de se toucher le visage, éternuer dans son coude, etc.

- La santé publique et les instances gouvernementales travaillent en concertation et mettent en place des moyens concrets pour limiter la propagation.
- Nos comportements en lien avec notre hygiène de vie ont un impact tant sur notre santé physique que psychologique.

Quand devient-il nécessaire de chercher de l'aide?

De façon générale, il est possible de surmonter les réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Par contre, il se peut qu'après un certain temps (semaines ou mois), les malaises persistent et s'aggravent. Les signes qui suivent peuvent être un indicateur que votre état s'aggrave.

La présence de plusieurs de ces signes peut démontrer que vos ressources personnelles ne vous permettent plus de gérer vos inquiétudes au quotidien. Il pourrait alors être bénéfique pour vous d'aller chercher de l'aide.

1.12.1 Sur le plan physique

- Sensation d'étouffer, cœur qui bat plus vite, étourdissements, nausées
- Difficultés de sommeil importantes
- Diminution de l'appétit marquée, pouvant être associée avec une perte de poids
- Manque d'énergie et fatigue marquée, épuisement

1.12.2 Sur le plan psychologique et émotionnel

- Anxiété et peurs envahissantes
- Sensation de panique lorsque vous entendez parler du virus
- Pensées négatives envahissantes
- Perte de plaisir et manque d'intérêt envers les activités que vous avez l'habitude d'apprécier

1.12.3 Sur le plan comportemental

- Difficulté à assumer les tâches quotidiennes
- Évitement de toute personne extérieure de la maison, en raison d'une crainte de contagion
- Surveillance constante des symptômes reliés au virus
- Pleurs intenses et fréquents
- Irritabilité et agressivité marquées, conflits avec l'entourage
- Manque de concentration
- Abus d'alcool, de drogues ou de médicaments

Si vous vivez du stress, de l'anxiété ou de la déprime, vous pouvez contacter le service [Info-Social \(811\)](#) en tout temps ou l'accueil psychosocial du CLSC (418 986-2572), du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30. Des professionnels en intervention psychosociale vous offriront du soutien, vous donneront de l'information et des conseils ou vous orienteront, selon vos besoins.

Autres ressources disponibles

- Ligne d'information générale de la COVID-19 : 1 877 644-4545 (Gouvernement du Québec)
- Ligne d'information du Gouvernement du Canada destinée à la population sur la COVID-19 : 1 833 784-4397
- Pharmaciens
- Centre de prévention du suicide : 1 866 277-3553

Sites Internet

- Page web d'information sur le coronavirus du Gouvernement du Québec : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>
- Ministère de la Santé et des Services sociaux : www.msss.gouv.qc.ca
- Alliance de l'industrie touristique du Québec (à l'intention des entrepreneurs, des gestionnaires et des travailleurs de l'industrie touristique du Québec). <https://alliancetouristique.com>
- www.passeportsante.net

Le contenu de ce document est fortement inspiré de différentes sources :

- Le site Internet de l'Ordre des psychologues du Québec
- Le guide d'autogestion de l'anxiété de l'organisme Revivre
- Le site Internet du Gouvernement du Québec