



LA GESTION DU STRESS EN PÉRIODE DE DÉCONFINEMENT

Alors que la courbe de la COVID-19 s'aplatit et que le pays commence à reprendre ses activités, de nombreuses personnes font face à de nouvelles inquiétudes : c'est ce que l'on appelle l'anxiété de *déconfinement*. L'inquiétude quant au risque élevé d'infection, les nouvelles attentes sociales et l'adaptation des routines aux nouvelles réalités du travail font partie des sources d'anxiété.

Le Dr Keith Dobson, professeur en psychologie clinique à l'Université de Calgary, a partagé quelques conseils pratiques pour les gens qui éprouvent du stress ou de l'anxiété alors qu'ils se préparent à entrer dans un monde déconfiné.

1 Se rappeler que les sentiments à l'égard du déconfinement varient

Bon nombre d'aspects du déconfinement seront perçus différemment d'une personne à l'autre. Si certaines personnes seront heureuses de la reprise des contacts sociaux, d'autres pourraient ressentir plus d'anxiété ou d'appréhension quant à la reprise des activités sociales. Alors que de plus en plus de milieux de travail accueillent de nouveau leurs employés, certaines personnes seront soulagées de retrouver leur espace de travail et d'autres auront de la difficulté à quitter leur environnement de télétravail. Sachez que ce qui vous semble être un premier pas encourageant pourrait avoir l'effet contraire sur une autre personne.

2 Renégocier les normes sociales

La façon dont nous interagissons sera différente de ce que nous avons l'habitude de faire avant le confinement. Les espaces partagés seront différents et les rassemblements seront moins fréquents. Pour atténuer les sentiments de déception, planifiez. Réfléchissez à la façon dont vous pouvez socialiser avec vos collègues, vos amis et votre famille et communiquez votre plan avant de vous rassembler. Soyez prêt à établir des limites strictes avec les personnes de votre entourage qui se préoccupent moins de la menace et qui sont réticentes à respecter les règles de distanciation physique.

3 Continuer de suivre les conseils en matière de santé publique

Savoir comment prendre les risques appropriés est un élément important de la reprise des activités. Les lignes directrices en matière de santé publique offrent des paramètres utiles pour vous aider à prendre des décisions en toute confiance et reprendre doucement vos activités en toute sécurité. Faire confiance aux autorités sanitaires peut également vous apporter une plus grande tranquillité d'esprit en confirmant que vous suivez les meilleurs conseils possible. Rappelez-vous que personne ne s'attend à ce que vous soyez un expert en santé publique. Les professionnels sont là pour établir les limites à respecter. Tout ce que vous avez à faire est de les respecter.

4 Reconnaître que différents milieux pourraient adopter des mesures différentes

Les gens se comparent naturellement les uns aux autres, mais différents milieux peuvent devoir adopter des mesures différentes en période de déconfinement. Votre milieu de travail ou l'école de vos enfants pourrait établir des règles différentes. Certains milieux de travail pourraient permettre et même encourager le télétravail alors qu'il n'était pas fréquent auparavant. Essayez de respecter ces différences et d'accepter que les gens qui prennent ces décisions font de leur mieux alors que les conseils évoluent en matière de santé.

5 Appliquer des techniques d'exposition graduelles

L'exposition est considérée comme le meilleur traitement fondé sur des données probantes contre l'anxiété. Dans le respect des lignes directrices en matière de santé publique, tentez de reprendre lentement les activités qui provoquent habituellement de l'anxiété, plutôt que de les confronter d'un seul coup. Par exemple, si vous êtes anxieux à l'idée de retourner dans l'atmosphère sociale de votre milieu de travail, commencez par organiser un appel amical avec un ou deux collègues afin de prendre de leurs nouvelles. L'exposition vous permet de rajuster votre évaluation du risque associé à la peur, réduisant ainsi l'anxiété qu'elle cause au fil du temps.

6 Surveiller vos symptômes de stress et d'anxiété

En période de changement et d'incertitude, il est normal de ressentir un certain niveau de stress et d'anxiété. Il est important de surveiller régulièrement vos sentiments afin de déterminer si vous avez besoin de soutien. **Espace mieux-être Canada** est un excellent portail à consulter pour commencer, et il comprend un outil d'autoévaluation gratuit qui vous conduira dans la bonne direction.

De nombreux **conseils** sont offerts sur la façon de gérer l'anxiété en lien avec la COVID-19. Cependant, si vous observez qu'un changement marqué dans votre façon de fonctionner dure plus de quelques jours, envisagez de parler à votre médecin ou à un professionnel de la santé mentale. Reprendre vos activités pourrait être un lourd fardeau, mais vous n'avez pas à porter ce poids tout seul.



Pour plus d'information, visitez le www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

Avec le financement de



Santé
Canada

Health
Canada