

## **Anxiété, stress et déprime face au coronavirus**

---

La pandémie du COVID-19 peut être ressentie comme une source de stress et d'anxiété par certains car elle perturbe notre vie, elle nous confronte directement au danger ou à une menace de mort. Ce genre d'événements peut générer une forte charge émotionnelle qui, pour certains, est difficile à contrôler et peut avoir des répercussions sur le plan psychologique.

Cette réalité particulière et inhabituelle pourrait donc affecter les personnes sur le plan physique, mais également sur le plan psychologique et il est donc naturel d'éprouver à certains moments du stress, de l'anxiété ou de la déprime.

### Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une réponse physiologique normale à une situation anormale; il fait partie intégrante de notre existence. Il permet à notre organisme de s'adapter aux multiples événements positifs ou négatifs que nous vivons. Le stress apparaît et disparaît de lui-même, si l'on est en présence ou non de facteurs de stress (par exemple : Si vous êtes stressé au travail mais que ce stress s'atténue le soir ou la fin de semaine, on peut penser que des facteurs de stress sont reliés à votre travail).

### Qu'est-ce que l'anxiété ?

Contrairement à la peur qui est une réponse à une menace définie et bien réelle, l'anxiété est une réponse à une menace vague ou inconnue. L'anxiété se manifeste lorsque nous croyons qu'un événement dangereux ou malheureux peut survenir et que nous l'anticipons. Chaque personne peut vivre de l'anxiété à des degrés et à une intensité qui lui sont propres. Sa perception de l'événement aura une grande influence sur l'intensité de l'anxiété vécue.

### Qu'est-ce que la déprime?

La déprime est un état passager de lassitude, de découragement et de tristesse. La déprime peut se manifester de différentes façons, tant sur les plans physique que psychologique, et son intensité varie d'une personne à l'autre.

## Manifestations possibles reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime :

Les réactions de stress, d'anxiété et de déprime peuvent se manifester de plusieurs manières chez une personne et sur divers plans.

### Sur le plan physique :

- Maux de tête, tensions dans la nuque, problèmes gastro-intestinaux, etc.
  - Problèmes de sommeil
  - Diminution de l'appétit
  - Diminution de l'énergie, sensation de fatigue
- Etc.

### Sur les plans psychologique et émotionnel :

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

### Sur le plan comportemental :

- Difficultés de concentration
  - Irritabilité, agressivité
  - Pleurs
  - Isolement, repli sur soi
  - Difficulté à prendre des décisions
  - Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments
- Etc.

## Quelques stratégies d'adaptation

Toutes ces manifestations reliées au stress et à l'anxiété sont normales dans un contexte de pandémie. Vous possédez sûrement tous des stratégies qui vous sont propres pour faire face à cette nouvelle réalité, par exemple en gardant le contact avec les amis et familles, ...

Mais pour d'autres personnes la pandémie perturbe leur routine et les amène à abandonner les activités qui ont un effet bénéfique (comme l'exercice) pour se livrer à des activités pouvant avoir des effets négatifs (p. ex. consommer davantage d'alcool).



Voici des conseils qui pourraient vous être utiles. Vous devrez peut-être les adapter à votre situation personnelle, votre personnalité, l'endroit où vous habitez, votre entourage et votre culture. N'hésitez pas à faire preuve de créativité.

### **S'informer :**

Le manque d'information ou des informations contradictoires peuvent augmenter ces réactions. Informez-vous auprès des sources d'information fiables, notamment [https://gouvernement.lu/fr/dossiers.gouv\\_msan+fr+dossiers+2020+corona-virus.html](https://gouvernement.lu/fr/dossiers.gouv_msan+fr+dossiers+2020+corona-virus.html)

Méfiez-vous des nouvelles sensationnelles provenant de sources peu connues ou douteuses. Prenez le temps de valider l'information auprès des sources officielles reconnues. Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet du COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à augmenter vos réactions de stress et d'anxiété.

### **Structurer vos journées :**

Essayez de donner une structure à vos journées en y intégrant une routine. Par exemple se lever et se coucher à des heures fixes, définir des créneaux précis de temps de travail et de détente...

### **Prendre du temps pour soi :**

Pratiquez une activité physique qui vous permet d'évacuer votre stress et d'éliminer vos tensions, écoutez de la musique, prenez un bain chaud, lisez, prévoyez un moment dans la journée où vous mettrez tous les appareils électroniques de côté : téléphone, tablette, ordinateur et ne consultez pas les médias sociaux.

### **Prendre soin de soi :**

Ne restez pas en pyjama mais habillez-vous et maquillez-vous comme d'habitude. Veillez à une alimentation saine et équilibrée et éviter le sucre, les graisses et l'alcool. La relaxation et la méditation peuvent vous aider à réduire et à gérer votre stress et votre anxiété. Vous pourriez par exemple faire de la méditation sous forme de yoga ou d'exercices de pleine conscience, lire des livres et regarder des vidéos en ligne sur la relaxation et la méditation ou vous livrer à des activités qui vous détendent.

### **Posez vos limites :**

par exemple, refusez une tâche que vous ne voulez pas faire et qui n'est pas essentielle ; apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres (par exemple, demander aux enfants de faire la vaisselle).



## Que faire en cas de détresse ?

Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait aggraver vos réactions émotionnelles. Vous pourriez par exemple ressentir une plus grande fatigue, des peurs envahissantes, avoir plus de difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes ou développer une crainte excessive de contagion. Vos ressources personnelles ne vous permettent plus de gérer vos inquiétudes au quotidien. Portez attention à ces signes et communiquez dès que possible avec les ressources vous permettant d'obtenir de l'aide.

## Où trouver de l'aide ?

N'hésitez pas à demander de l'aide, à contacter vos amis ou des membres de votre famille si vous vous sentez dépassés par la situation.

Les psychologues de l'école sont à votre écoute. N'hésitez pas à les contacter à tous moments par mail ou via Teams.

Des ressources communautaires ou des professionnels de la santé sont également à disposition :

### **Hotline soutien psychologique au 8002-8080 :**

Cette aide par téléphone est un service de soutien psychologique multilingue proposée par des équipes qualifiées. La ligne est accessible de 7 à 23 heures, 7 jours sur 7.

### **SOS DETRESSE au 45 45 45 :**

Cette aide par téléphone en ligne vous offre un soutien psychologique anonyme et confidentiel. Vous pouvez également vous adresser à SOS Détresse par email en vous connectant sur [www.454545.lu](http://www.454545.lu)

### **L'écoute parents (Elterentelefon) au 26 64 05 55 :**

Cette aide téléphonique offre de l'écoute, des conseils en matière d'éducation ou de difficultés en relation avec vos enfants.

### **SLP : <https://www.slp.lu/fr/trouver-un-psy> :**

Vous pouvez demander un rendez-vous pour une téléconsultation auprès d'un psychologue/psychothérapeute en vous connectant sur l'annuaire de la SLP.