

COVID-19 : Gérer le stress et l'anxiété



Avec la rentrée et les réalités changeantes de la gestion des classes pendant la pandémie, il se peut nous éprouvions une certaine crainte, du stress et de l'anxiété en raison de la quantité massive d'informations dont nous sommes bombardés 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 ci-dessous sont les plus exposées au stress ou à l'anxiété : ¹

- les enseignants, les premiers intervenants, les fournisseurs de soins de santé et les travailleurs de première ligne qui sont en contact fréquent avec le public;
- les enfants et les adolescents;
- les personnes aux prises avec un trouble de santé mentale et de dépendance, y compris les toxicomanes;
- les personnes âgées ou atteintes d'une maladie chronique, car elles sont plus à risque d'infection.

N'oubliez pas : chacun réagit à sa façon aux situations stressantes. Nos croyances et nos comportements varient parfois en fonction de notre milieu et de la collectivité dans laquelle nous vivons.

Les réactions de stress susceptibles de se produire pendant cette pandémie peuvent inclure les suivantes : ¹

- de l'inquiétude au sujet de notre santé et de celle de nos proches;
- de la difficulté à dormir ou à se concentrer;
- des fluctuations de l'appétit ou du sommeil;
- une aggravation des problèmes de santé chroniques;
- une consommation accrue d'alcool, de tabac ou d'autres drogues.

Que pouvez-vous faire pour rester calme en cette période d'incertitude?

- Surveillez votre santé mentale. Accordez plus d'attention à vos sentiments et à vos réactions qu'à l'évènement lui-même.
- Lorsque les horaires et les protocoles de sécurité auront été bien définis, créez-vous une routine quotidienne. Ne négligez pas vos besoins de base. Conservez vos pratiques quotidiennes en matière d'hygiène dans la classe, y compris le nettoyage et la désinfection.
- Gardez contact avec vos proches par message texte, téléphone ou conférence virtuelle. Maintenez vos distances. Dites aux membres de votre famille, à vos collègues et à vos amis ce qu'ils pourraient faire pour vous aider en période de stress.
- Évitez de vous juger ou de vous blâmer. Ne vous critiquez pas pour vos réactions de stress. Soyez patient envers vous-même.
- 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.

Que devriez-vous faire si votre stress ou votre anxiété ne se sont pas estompés après quelques semaines?

Ne gardez pas vos craintes et votre anxiété pour vous. Vos proches ne savent pas toujours comment vous aider, malgré leurs meilleures intentions. Si vos réactions ne se sont pas estompées après quelques semaines, adressez-vous au représentant de votre programme d'aide aux employés afin d'obtenir de l'aide sous forme de coaching ou de counseling. Si vous prenez soin de vous-même et obtenez l'aide dont vous avez besoin, votre état d'esprit reviendra à la normale malgré les restrictions imposées en raison de la COVID-19 et les nouvelles exigences imposées dans les salles de classe.

N'oubliez pas que vous devez prendre soin de vous-même si vous voulez être capable d'aider les autres. Le fait d'aider votre famille, vos amis, vos collègues et d'autres personnes à faire face au stress contribuera à renforcer la résilience de votre collectivité et de ses travailleurs.

Pensez à votre collectivité. Il y a des personnes vulnérables plus sensibles que d'autres à la COVID-19. Nous devons les protéger et être solidaires les uns envers les autres.

Références : (disponible en anglais seulement)

1. Centers for Disease Control and Prevention. « Manage Anxiety & Stress » (2020) Article consulté sur le site : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

