

PIONNIÈRE

DE L'APPROCHE INTÉGRÉE

optima
Santé globale **Global Health**



1

COVID-19

GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

 Anabelle Ramier, B.Sc.

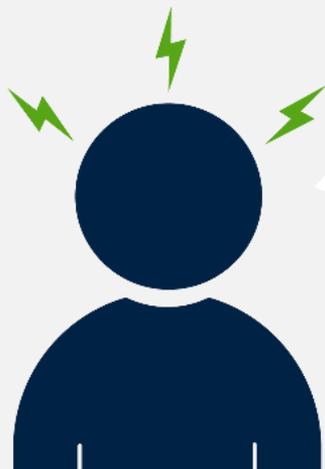
2

PLAN DE LA PRÉSENTATION

- Stress vs anxiété
- Symptômes et manifestations
- Stratégies – Prévenir les symptômes
- Stratégies – Gérer les symptômes

3

COVID-19 ET LE STRESS



**Plusieurs aspects
de ma vie sont
affectés !**

4

C'est la première fois que je travaille de la maison.

Je dois m'occuper des enfants tout en travaillant.

J'ai/j'appréhende des difficultés financières.

Qu'en est-il de leur apprentissage scolaire ?

Est-ce que je vais perdre mon emploi ?

Je m'inquiète pour mes proches.

Mes parents sont des aînés. Je ne peux plus aller les visiter.

Ma charge de travail augmente parce que des collègues sont absents.

5

LE STRESS, C'EST QUOI ?

Une réponse physiologique normale de l'organisme face à :

- une situation qui demande de l'adaptation
ou
- un danger **perçu**

La perturbation peut être de nature émotionnelle, physiologique, psychologique ou sociale.

6

L'ANXIÉTÉ, C'EST QUOI ?

Réaction émotive NORMALE dans une situation stressante.

- Fonction : nous protéger contre les situations dangereuses
- Caractérisée par un état psychologique et physiologique
- Peut être très inconfortable, mais **n'est pas dangereuse !**

Peut devenir problématique pour certaines personnes...

7

L'ANXIÉTÉ, C'EST QUOI ?

Dans certains cas, c'est une tendance à créer soi-même un stress :

- en redoutant une situation avant même qu'elle ne se produise
- en exagérant les risques/conséquences possibles
- en ajoutant un caractère dramatique à une situation problématique

8

DIFFÉRENTES MANIFESTATIONS



**SYMPTÔMES
PHYSIQUES**



**SYMPTÔMES
PSYCHOLOGIQUES**



**SYMPTÔMES
COMPORTEMENTAUX**

9

STRATÉGIES DE GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ



10

PRÉVENIR LES SYMPTÔMES

- S'informer..., mais pas trop !
 - Sources fiables
 - Quelques moments seulement
- Accepter ce qu'on ne peut pas contrôler
- Rester occupé
 - Garder une routine structurée (pour soi et les enfants)
 - Planifier la journée
 - Utiliser son temps (projet, ménage...)
- Être indulgent envers soi-même
 - Droit à l'erreur
 - Ne pas viser la performance partout
- Prendre du temps seul
- Éviter les pensées négatives
 - « Je suis coincé ici et je n'ai rien à faire » devient « J'ai l'occasion de découvrir de nouvelles activités à la maison »

11

SE QUESTIONNER

Exemples :

- Quelle est la pire chose qui puisse arriver ?
- Quel est le risque réel que le pire se produise ?
- Quelle est la meilleure chose qui puisse arriver ?

12

SE QUESTIONNER

Exemples :

- Si un ami ou une amie était dans la même situation, qu'est-ce que je lui dirais ?
- Qu'est-ce que je lui donnerais comme conseil ?
- Pourquoi est-ce différent ?

13

CONTRÔLER SES PENSÉES NÉGATIVES

- Prendre conscience de ses pensées négatives
- Faire un effort conscient pour les arrêter
- Remplacer les termes négatifs par des pensées plus positives
- Fixer son attention sur quelque chose de positif ou d'agréable



14

PENSER DIFFÉREMMENT : EXERCICE

Évènement\situation	Même évènement\situation
Discours interne négatif	Discours interne positif
Émotions négatives	Émotions positives
Réactions/actions	

15

CHANGER SON VOCABULAIRE...

C'est difficile...

Ça me demande plus d'efforts...

C'est un problème...

C'est un défi à relever...

Je vais essayer...

Je vais le faire...

Je ne sais pas comment je
vais passer au travers...Je vais régler ça une étape
à la fois...

16

FAIRE PREUVE DE GRATITUDE

Exercice avant d'aller au lit...

- Écrire 3 choses qui ont bien été durant la journée
- Dire merci pour 3 choses que l'on a et que l'on apprécie (santé, famille, etc.)

Se concentrer sur ce qu'il y a de positif dans sa vie !

17

FAIRE PREUVE DE RÉSILIENCE

- Prendre du recul
- Comprendre et gérer ses émotions
- Rechercher des options
- Trouver des ressources
- Passer à l'action de façon positive

Soyez positif et évitez de ruminer !

18

VOIR LE BON CÔTÉ...

Le projet ne fonctionne pas ?
Bien. On peut se concentrer sur le suivant.

J'ai fait une erreur ? **Bien.**
 J'ai appris quelque chose.

Je change d'équipe de travail ?
Bien. J'apprends à connaître de nouvelles personnes et j'élargis mon réseau.

Des problèmes imprévus surgissent ? **Bien.** On a l'occasion de trouver de nouvelles solutions.

Je n'ai pas eu ma promotion ?
Bien. J'ai le temps d'acquérir plus d'expérience.

Un changement dans mes tâches survient ? **Bien.** Je développe de nouvelles compétences.

19

GÉRER LES SYMPTÔMES DE STRESS

- **Bouger !**
 - Sortir marcher
 - S'entraîner à l'aide d'outils en ligne
 - Faire du yoga
 - Etc.
- **Garder de saines habitudes de vie**
 - Manger sainement
 - Bien dormir
 - Limiter l'alcool
 - Etc.
- **Communiquer**
 - Éviter de s'isoler
 - Rester en contact avec ses proches
 - Ventiler ses émotions (parler, écrire, chanter, etc.)
- **Utiliser une technique de respiration ou de gestion du stress**
 - Respirations abdominales profondes
 - Cohérence cardiaque
 - Méditation et/ou pleine conscience
 - Etc.

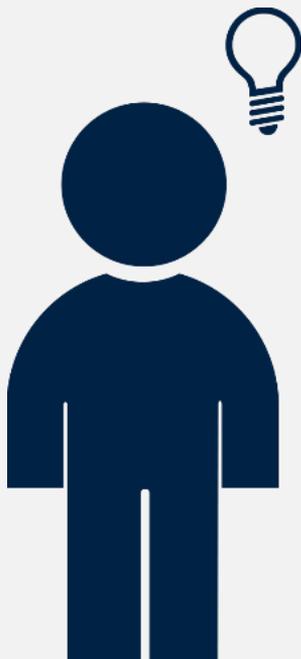
20



EXERCICE DE RESPIRATION

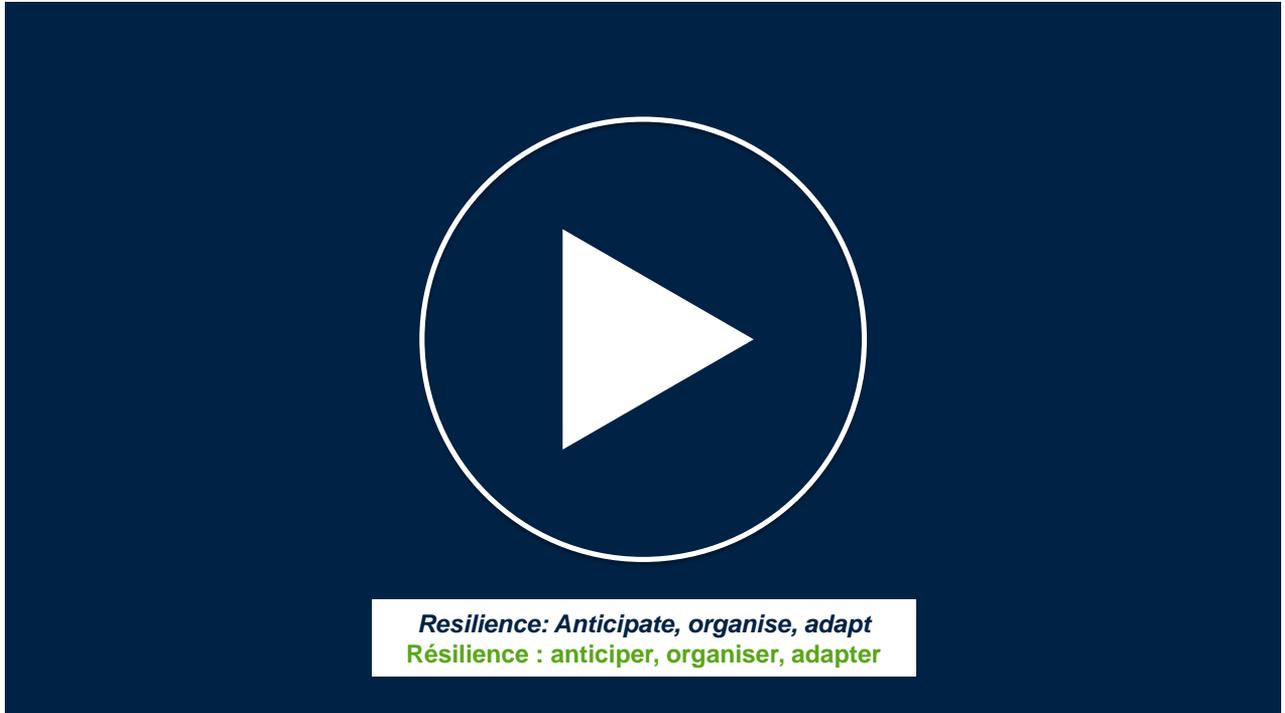
- Fermez les yeux et concentrez-vous sur les sensations de votre corps.
- Prenez de grandes respirations en effectuant une brève pause entre l'inspiration et l'expiration.
- Inspirez en soulevant d'abord le ventre, puis la poitrine.
- Expirez en faisant l'inverse, un peu comme une vague qui suit le rythme de votre respiration.

21



Tous ces changements peuvent être considérés comme des opportunités.

22



23



- Gratuit
- Confidentiel
- Aide professionnelle 24/7
- Consultation par téléphone, en ligne ou en cabinet
- Aide pour l'employé et ses personnes à charge
- Plusieurs intervenants disponibles
 - Psychologues
 - Travailleurs sociaux
 - Psychoéducateurs
 - Conseillers juridiques et financiers
 - Etc.

24

EN CONCLUSION

1

Le stress est une réaction normale dans cette situation exceptionnelle.

2

Nos pensées influencent notre niveau de stress. Il faut donc rester positif !

3

Il existe plusieurs techniques de gestion de stress. C'est en les pratiquant que l'on voit ce qui fonctionne pour soi. Combiner différentes stratégies améliore la gestion du stress.

25



26