

# Capsule 1

## La pandémie et ses effets psychologiques

1- Présentation personnelle

2- But : Offrir du soutien pour faciliter l'adaptation

Objectifs :

- Identifier les différents effets psychologiques pour mieux réagir
- Développer des stratégies pour faire face aux difficultés et prévenir la détresse

3- Introduction :

Caractère mondial

4- Deux aspects de la pandémie à considérer :

- La covid-19 comme maladie
- Les mesures sanitaires

5- Les stratégies adaptatives

6- Des ressources disponibles

# Contenu

## Deux aspects de la pandémie :

### 1- La maladie

- Mode de transmission : contagieux
- Symptômes - rend malade (forme légère à modéré)
- Morbidité – peut entraîner la mort (forme grave)

#### Ses effets

- Peur - réaction normale et nécessaire
- L'incertitude - pas de vaccin, durée indéterminée, on ne sait pas si quelqu'un de notre entourage sera touché
- Insécurité - santé physique et mentale

### 2- Les mesures sanitaires

- Ensemble de restrictions et règles (confinement, masques, fermeture commerces, distanciation sociale, etc.).
- Leurs conséquences
  - 1- Sociales et familiales: désorganisation de la vie quotidienne, Isolement social –rupture de liens (arrêt des activités...)
  - 2- Psychologiques : anxiété, dépression, colère, frustration, résignation, irritabilité
  - 3- Financières
  - 4- Éducatives

#### Sentiments éprouvés :

- Sentiment de perte de liberté
- Sentiment de perte de contrôle - imprévisibilité
- Sentiment d'étrangeté – un cauchemar – difficile à croire
- Altération de la confiance

## Comment faire face : les stratégies d'adaptation

- 1- Normaliser – comprendre la fonction des émotions (à quoi ça sert)
- 2- Apprendre à intégrer l'incertitude (vivre le moment présent)

- 3- Reprendre le contrôle sur sa vie « À chaque instant on peut choisir comment on voit les choses ». Ex. : voir le tout comme un période transitoire, temporaire.
- 4- Limiter la recherche d'information.
- 5- Bouger - l'exercice physique est indispensable. Ex : marcher. «La vie est mouvement »
- 6- Rester en contact avec ses amis, ses proches (téléphone, réseau sociaux...). Faire plaisir.
- 7- S'entraider. « Prendre soin des autres est une façon de prendre soin de soi. »
- 8- Entretenir des petits projets : musique, lecture, peinture, travaux, menuiserie, bricolage, tricot, classer nos photos, écriture, etc.
- 9- Structurer son temps. Avoir un horaire, une liste de choses à faire pendant la journée. S'organiser. (Ça entretient un sentiment d'accomplissement).
- 10- Être créatif. Patenter des choses. S'intéresser à l'art.
- 11- Accepter plutôt que combattre. « Aller dans le sens de la rivière plutôt qu'à contre-courant ». Ça évite l'épuisement.
- 12- Se préparer à ce qui s'en vient. Prévoir des scénarios plutôt que d'être pris au dépourvu.
- 13- Ne pas hésiter à demander de l'aide lorsque nécessaire.
- 14- Être résilient : vivre au meilleur de ses possibilités, continuer d'apprendre, de découvrir, de s'émerveiller du beau.

« ESSAIE D'ÊTRE EN PAIX AVEC TOI-MÊME CAR MALGRÉ LE CHAOS, LA VIE A ENCORE SA BEAUTÉ. »

---

## RESSOURCES :

- 1- <https://www.travaillantevie.com/Home/Navigate?arg1=fb1f6940-1c96-4a9b-a6a0-cf72e3ffdb28>
- 2- Ordre des Psychologues du Québec: <https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public>
- 3- Tel-Aînés : Par téléphone : 514-353-2463 (ou le 211 à Montréal)
- 4- El-Aide Québec :  
**418 686-2433**  
**1 877 700-2433**  
[www.telaide.qc.ca](http://www.telaide.qc.ca)