

# Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19<sup>1</sup>

## Différentes réactions possibles en contexte de pandémie relié au coronavirus (COVID-19)

L'actuelle pandémie du coronavirus (COVID-19) constitue une réalité particulière et inhabituelle. Celle-ci peut affecter les personnes sur le plan physique, mais également sur le plan psychologique. En effet, dans un tel contexte, de nombreuses personnes vivront des réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Cette fiche se veut un outil pour vous aider à minimiser les répercussions de telles réactions dans votre vie.

### 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, comme une naissance, un mariage, la perte d'un emploi, etc. Le stress apparaît et disparaît de lui-même, selon que 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?

Selon le Multidictionnaire de la langue française, « 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.

---

<sup>1</sup> Ces informations proviennent d'un feuillet du Ministère de la santé et des services sociaux produit dans le cadre de la pandémie du Covid-19

## **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 ce, sur divers plans (physique, psychologique, émotionnel, comportemental).

### **Sur le plan physique :**

- Maux de tête, tensions dans la nuque, problèmes gastro-intestinaux, etc.
- Difficultés 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 le reflet de 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.

## *Foire aux questions*

La CSN met à la disposition des syndicats CSN et des travailleuses et travailleurs une foire aux questions afin de répondre aux préoccupations en lien avec le Coronavirus COVID-19. Rendez-vous à l'adresse suivante pour en savoir plus : <https://www.csn.qc.ca/coronavirus/faq/>

## Références utiles

### Information sur les services communautaires, publics et parapublics par région

Centre d'information et de référence :  
[211qc.ca](http://211qc.ca)

### Ordre des psychologues du Québec

<https://www.ordrepsy.qc.ca/>

### Répertoire provincial des ressources

Fondation des maladies mentales : [www.fondationdesmaladiesmentales.org](http://www.fondationdesmaladiesmentales.org)

Commission de la santé mentale du  
Canada : [mentalhealthcommission.ca/francais](http://mentalhealthcommission.ca/francais)

## Ressources d'aide

- Violence conjugale 1 800 363-9010
- Ligne parents 1 800 361-5085
- Prévention suicide 1 866 APPELLE  
ou 277-3553
- Drogue – aide et référence 1 800 265-2626
- Jeu – aide et référence 1 800 461-0140
- Gai écoute 1 888 505-1010

- Info-santé et info-sociale 811

Tous ces services sont accessibles gratuitement  
7 jours par semaine, 24 heures sur 24.

### Santé psychologique

- Revivre 1 866 738-4873
- Aide aux personnes souffrant  
d'un trouble de santé psychologique

### Deuil

- Maison Montbourquette 1 888 533-3845

### Tel-Aide

- Saguenay-Lac Saint-Jean 1 888 600-2433
- Montréal/Montérégie 514 935-1102
- Outaouais 819 775-3223
- Québec 418 686-2433
- Valleyfield 450 377-0600

## Centres d'écoute

- Beauce-Etchemin 418 228-0001  
Centre d'écoute et de  
prévention du suicide

- Bellechasse/Lévis/ 1 877 747-4094  
Lotbinière  
Tel-Écoute du Littoral

- Côte-Nord 1 866 277-3553  
Centre d'écoute et de  
prévention du suicide

- Drummondville 819 477-8855  
Centre d'écoute et de prévention du suicide

- Gaspésie/Îles- 1 866 277-3553  
de-la-Madeleine  
Ligne de prévention  
du suicide

- Laval 450 664-2787  
Centre d'écoute

- Outaouais 613 741-6433  
Tel-Aide Outaouais

- Shawinigan 819 537-5225  
Tel-Écoute

- Sherbrooke 819 564-2323  
Secours-Amitié  
Estrrie

- Thetford-Mines 418 338-5522  
SOS Ondes-Amitié  
Estrrie

- Trois-Rivières 819 376-4242  
Tel-Écoute

- Victoriaville 819 751-0411  
Tel-Écoute