

COVID-19 et santé mentale - Quelques conseils pour réduire l'anxiété



NOUVELLES FOURNIES PAR

Association des médecins psychiatres du Québec

Mars 17, 2020, 17:39 ET

PARTAGER CET ARTICLE

MONTRÉAL, le 17 mars 2020 /CNW Telbec/ - Dans le cadre de la pandémie actuelle de la COVID-19 et de son évolution au Québec, l'Association des médecins psychiatres du Québec (AMPQ) comprend que certaines personnes puissent vivre des situations particulièrement stressantes et rappelle que différentes mesures peuvent permettre de maintenir leur bien-être à la maison.

« Le stress actuel est principalement associé à deux facteurs. Il y a d'abord la crainte liée au virus lui-même soit, la peur d'être ou de voir un proche malade et ensuite, celle associée aux effets de la quarantaine, c'est-à-dire, la rupture des routines, l'isolement ainsi que l'incertitude économique », affirme Dre Karine J. Igartua, présidente de l'Association des médecins psychiatres du Québec.

« Évidemment, certaines personnes ont des façons très efficaces de gérer leur stress. À l'inverse, d'autres éprouvent une grande anxiété. Dans un contexte où on ne sait pas encore combien de temps cette situation va durer, pour la traverser, il est important de prendre soin de notre bien-être et de celui de nos proches », poursuit Dre Igartua.

COVID-19 et votre bien-être : quelques conseils

- Régulez votre utilisation des médias traditionnels et des médias sociaux et limitez à deux heures par jour votre exposition au contenu lié à la COVID-19;
- Évitez le contenu lié à la COVID-19 au moins une heure avant de vous coucher;
- Maintenez une routine qui préserve de saines habitudes de sommeil, d'exercice et d'alimentation;
- Effectuez une activité physique appropriée à votre condition physique durant au moins 30 minutes par jour (marche, course à pied, yoga, exercices de relaxation, etc.);
- Si vous éprouvez plus de difficultés pour vous endormir, prévoyez 30 minutes de plus au lit, tentez un exercice de relaxation, écoutez un balado diffusion, un livre audio ou de la musique pour vous changer les idées;
- Prévoyez des activités quotidiennes variées et explorez de nouvelles activités de loisir qui ne nécessitent pas d'écran (cuisine, jeux de société, ménage de printemps, bricolage, apprentissage d'une langue, musique, etc.);
- Maintenez vos liens sociaux (téléphone, FaceTime, Skype, médias sociaux) et particulièrement avec les aînés et les gens malades.

Le ministère de la Santé et des Services sociaux a également publié [quelques repères](#) permettant à la population d'identifier les manifestations de stress, d'anxiété et de déprime et rappelant les ressources d'aide disponibles.

Pour les parents, le fait d'adopter des stratégies pour réduire leur anxiété aura nécessairement un effet bénéfique sur les enfants puisque ces derniers réagissent généralement fortement aux comportements de leurs parents.

« Le premier conseil que je souhaite donner aux parents est de bien cerner ce que leurs enfants connaissent de la situation actuelle et de compléter les informations avec des mots qu'ils comprennent, en fonction de leur développement. Il est important de ne pas mentir, de ne pas dramatiser ni de minimiser la situation afin de les rassurer et de leur faire comprendre qu'ils ont un rôle important à jouer » poursuit Dre Cécile Rousseau, pédopsychiatre professeur au département de psychiatrie de l'Université McGill.

Conseils pour les parents d'enfants de 2 à 6 ans

Les enfants âgés de 2 à 6 ans peuvent réagir de différentes façons lorsqu'ils sentent que leur environnement est bouleversé et que leurs parents sont stressés. Ils peuvent adopter

certaines comportements qui sont des manifestations de leur anxiété tels que la colère, l'agitation, l'opposition, la peur, les pleurs ou encore, la tendance à ne pas vouloir se séparer de leurs parents.

Pour aider les petits à traverser cette période, il faut réagir avec calme et :

- Limiter l'exposition à la télévision et particulièrement au contenu en lien avec la COVID-19;
- Expliquer pourquoi l'enfant ne va plus à la garderie ou à l'école (par exemple : cela est une façon de protéger les personnes âgées, les grands-parents, etc.);
- Les rassurer sur le fait qu'ils ne sont pas en danger et que leurs parents vont bien;
- Expliquer que ce n'est pas de leur faute si papa et maman sont anxieux et que ces derniers les aiment;
- Établir une routine et un horaire stable (lever, repas, sommeil, périodes de jeu libre et d'activités structurées);
- Favoriser les activités de jeux symboliques ou artistiques non structurées durant lesquelles l'enfant peut s'exprimer (animaux, personnages, blocs);
- Limiter le temps d'écran au minimum en raison de l'âge;
- Prévoir des activités physiques intenses si possible (dans la maison, dans la cour ou ailleurs, mais sans groupe);
- Maintenir les contacts téléphoniques ou virtuels entre l'enfant et la famille étendue.

Conseils pour les parents d'enfants de 6 à 12 ans

Les enfants de cet âge comprennent mieux ce qui se passe. Ils peuvent poser beaucoup de questions ou, au contraire, éviter le sujet et avoir tendance à s'enfuir si on leur en parle.

Pour les enfants de cette tranche d'âge, nous recommandons de :

- Répondre à leurs questions de façon calme en leur disant la vérité tout en les rassurant sur le fait que leur sécurité immédiate n'est pas en danger;
- Les questionner sur ce qu'ils pensent de la situation actuelle et valider avec eux leurs émotions (peur, tristesse ou colère face à celle-ci);
- Limiter le temps d'écran à deux heures;
- Limiter l'exposition aux contenus traitant de la COVID-19 et être présents lors de l'écoute pour répondre à leurs questions;

- Donner aux enfants des moyens de participer activement à la protection de leur famille et de leurs amis (aide au ménage, respect des conseils d'hygiène, etc.) et les valoriser pour cela;
- Établir une routine et un horaire stable (lever, repas, sommeil, périodes de jeu libre et d'activités structurées);
- Favoriser les activités de jeux symboliques ou artistiques non structurées durant lesquelles l'enfant peut s'exprimer;
- Prévoir différentes activités physiques, si possible;
- Maintenir les contacts téléphoniques ou virtuels entre les enfants et la famille étendue.

Conseils pour les parents d'adolescents

L'approche pour les adolescents est différente. Il est important de garder en tête que les adolescents se réfèrent surtout à leurs amis ou à une personne de confiance lorsqu'ils vivent une situation difficile. Dans ce contexte, nous croyons qu'une personne significative dans leur vie devrait les questionner sur leurs opinions et sur ce qu'ils ont entendu à propos de la COVID-19 et sur la façon dont ils se sentent.

Par ailleurs, il est important d'ouvrir les discussions, plutôt que de poser des interdictions, afin d'éviter des comportements d'opposition ou de révolte. C'est également en discutant qu'un parent peut remettre en question des informations erronées (fausses nouvelles), proposer des informations exactes et engager les jeunes à chercher eux-mêmes des informations fiables.

Il est également recommandé de leur :

- Proposer une participation solidaire dans la protection des plus vulnérables de la société et faire appel à leur créativité;
- Leur permettre de maintenir les liens virtuels avec leurs amis;
- Encourager différentes activités physiques, si possible.

À propos de l'AMPQ

L'Association des médecins psychiatres du Québec (AMPQ) regroupe plus de 1 200 psychiatres qui pratiquent au Québec. Elle s'intéresse à l'organisation des soins en santé mentale et au cadre de travail des médecins psychiatres.

L'Association travaille à mobiliser la profession et la population pour des pratiques psychiatriques de classe mondiale et une société en santé. Elle promeut les normes professionnelles et scientifiques les plus élevées dans l'exercice de la psychiatrie et

œuvre à favoriser l'accès à des services psychiatriques pour toute la population du Québec ainsi qu'à susciter au sein du public une meilleure connaissance de la psychiatrie et de la santé mentale.

SOURCE Association des médecins psychiatres du Québec

Renseignements: Association des médecins psychiatres du Québec, Marie-Josée Côté, Conseillère en affaires publiques, T. 514-772-5716, mjcote@annickmongeau.com

Liens connexes

<https://ampq.org/>