

Gérer le stress et l'anxiété lors d'une éclosion de maladie infectieuse

Savoir qu'une maladie infectieuse est en train de se propager en une épidémie qui pourrait vous affecter, et affecter ceux que vous aimez, est un événement inéluctablement stressant. Ce document présente les réactions les plus courantes face à ce type de situations et fournit des conseils sur les choses qui peuvent être faites pour aider à gérer le stress pendant cette période.

Parfois, les épidémies de maladies infectieuses surviennent soudainement et se répandent rapidement. Dans la plupart des cas, cependant, les épidémies démarrent lentement, et n'atteignent le stade de pandémies mondiales que des semaines, voire des mois, plus tard.

Sur le plan logistique, c'est une bonne chose, car cela permet aux personnes et aux organisations de se préparer du mieux qu'elles peuvent. Mais sur le plan psychologique, cela peut être difficile. Cette « période d'attente » – où tout le monde est dans l'expectative – n'est pas sans conséquences.

Réactions courantes lors d'une épidémie

Lorsqu'une menace se présente, votre corps réagit de telle manière à vous préparer à y faire face et vous protéger. Il libère des hormones et d'autres substances chimiques qui déclenchent ce que l'on appelle souvent des « réactions au stress ». Ces réactions ne sont généralement pas très agréables à ressentir, mais elles sont tout à fait normales. Il s'agit, en fait, de la manière dont votre corps tente de vous aider à survivre.

Il est normal d'avoir peur de l'inconnu. Voici quelques-unes des réactions souvent rencontrées dans des situations d'incertitude et de stress que génèrent l'épidémie d'une maladie infectieuse :

- On ressent davantage d'anxiété, d'inquiétude et de tension que d'habitude.
- On est distrait, nerveux, et incapable de se concentrer correctement ou pendant longtemps.
- On pense souvent à l'épidémie, même lorsque l'on essaye de se concentrer sur d'autres choses.
- On passe beaucoup de temps à rechercher et à apprendre tout ce que l'on peut sur l'épidémie et sur ce qui risque de se produire.
- On a un sentiment d'énergie accrue, de tension, ou de surmenage. Cet état peut être suivi ou entrecoupé de périodes de « baisse d'énergie » (fatigue soudaine et sensation de dépassement ou d'impuissance).

- On a du mal à dormir correctement.
- On s'isole ou l'on reste en retrait des autres, et/ou on a peur d'aller dans les espaces publics.
- On a davantage envie de choses malsaines ou dangereuses afin de nous aider à faire face au stress et à la tension (par exemple, alcool, cigarettes, relations sexuelles à risque).

Qu'est-ce qui peut nous aider ?

Que peut-on faire pour faire face au stress pendant cette période d'attente ? En général, le fait de se sentir en sécurité et en contrôle, permet de mieux se sortir de la situation. Cela signifie que l'une des meilleures choses que l'on puisse faire est de se préparer.

1. Préparez-vous

Restez fidèle à 2 ou 3 sources d'informations de confiance et fiables pour vous renseigner sur le virus ou la maladie au centre de cette épidémie, et préparez-vous sur le plan personnel. Par exemple :

- Revoyez les informations de sécurité sur l'importance de se laver les mains et les autres choses que vous pouvez faire pour réduire le risque de contamination pour vous et ceux que vous aimez.
- Dans le cas où une mise en quarantaine serait envisagée ou probable, faites le plein des choses dont vous aurez besoin pour plusieurs semaines (médicaments de base, nourriture, lait longue conservation, papier hygiénique, etc.).

2. N'oubliez pas

- Vous serez probablement plus distrait et vous vous sentirez plus anxieux. Ce n'est pas une période de « normale » et vous ne devez donc pas vous attendre à vous sentir « normal » ou à pouvoir vous concentrer sur votre travail comme vous le faites habituellement.
- Durant cette période, il est normal d'éprouver des émotions fortes ou de se sentir émotionnellement comme sur des « montagnes russes ».
- Vous pouvez faire certaines choses pour vous aider à mieux faire face à la situation. Essayez quelques-unes des stratégies suivantes...

3. Pratiquez des stratégies efficaces de gestion du stress et de l'anxiété

- **Limitez le temps passé à regarder les actualités et sur les réseaux sociaux.** Des reportages soulignant la propagation rapide de l'épidémie et le manque de traitement efficace ne feront qu'alimenter votre anxiété. Passer trop de temps sur les réseaux sociaux peut avoir un effet similaire.

- **Concentrez-vous sur d'autres choses.** Chaque jour, tâchez de fixer votre attention sur autre chose que l'épidémie. Faites des choses que vous aimez ; notamment, lire, écouter des livres audio ou des podcasts, ou encore regarder la télévision peut vous faire du bien. Attention toutefois à lire, regarder, ou écouter des choses légères : évitez les sujets de guerre, les thrillers, les drames mettant en scène des crimes, ou – de manière plus générale – tout ce qui peut laisser penser que « la fin du monde approche » ou ce genre de catastrophe.
- **Faites de l'exercice si vous le pouvez,** même s'il s'agit de sauter à la corde ou de faire des exercices à la maison ou au bureau. L'une des meilleures façons d'aider votre corps à gérer la hausse de stress est de mettre ce stress au service d'une activité accrue.
- **Faire des activités qui vous apaisent, vous calment, et vous nourrissent spirituellement ou intellectuellement.** Si vous méditez, priez, pratiquez le yoga, écrivez, dessinez, lisez, cuisinez, etc., continuez à le faire si vous le pouvez. Faites ces choses-là le plus possible !
- **Prenez l'air.** Passer du temps dans la nature est important pour le bien-être. Toutefois, prenez soin de toujours suivre les consignes et directives sanitaires locales, notamment sur le fait de maintenir une distance de sécurité entre vous et les autres lorsque vous êtes à l'extérieur.
- **Restez connecté à vos proches.** Recevoir du soutien de la part de nos proches, et leur en apporter, a un effet extrêmement positif sur notre capacité à faire face aux situations difficiles. Il est donc important de prendre le temps de parler et rester connecté à notre famille et à nos amis.
- **Demandez de l'aide.** Contactez le programme d'aide du personnel mis en place par votre organisation, votre médecin ou d'autres professionnels susceptibles de vous aider.