La crise sanitaire actuelle reliée à la pandémie du coronavirus est sans précédent. Nous avons perdu plusieurs de nos repères et notre capacité d’adaptation est plus que jamais mise à rude épreuve. Il est donc tout à fait normal d’avoir une variété de réactions psychologiques dont l’intensité et la durée peuvent fluctuer dans le temps.
Les symptômes éprouvés peuvent être de nature variée : stress, anxiété et déprime. Ils peuvent aussi se manifester sur différents plans : physiques (maux de tête, tension musculaire, insomnie ou réveil nocturne, désordres gastro-intestinaux, fatigue, etc.) psychologiques, émotionnels (insécurité, tristesse, vision négative, découragement, impuissance, frustration, colère, etc.) et comportementaux (irritabilité, agressivité, isolement, augmentation de la consommation d’alcool, de drogue ou de médicaments, etc.).

## Quels sont les signes annonciateurs d’un trouble de santé psychologique ?

Certains signes peuvent être annonciateurs d’un trouble de santé psychologique. Ces signes[[1]](#footnote-1) vous sont présentés dans l’objectif de vous sensibiliser. Ils ne constituent pas une liste exhaustive de symptômes et ne permettent pas de poser un diagnostic.

* Je dors plus ou moins que d’habitude
* Je me sens fatigué en me levant le matin
* Il est devenu difficile d’envisager ma journée de travail
* Mes journées de travail me semblent interminables
* J’ai moins d’appétit qu’auparavant
* Je suis constamment préoccupé ou inquiet
* Je travaille de plus en plus fort, tout en accomplissant de moins en moins de travail
* Je me sens tendu au travail
* J’éprouve souvent une tristesse inexpliquée, je me sens découragé
* Je me sens épuisé à la fin d’une journée de travail
* Je souffre de divers maux physiques (douleurs musculaires, maux de tête, rhume qui n’en finit plus)
* Je me sens au bout du rouleau
* Je suis particulièrement irritable, je me mets rapidement en colère
* Il est devenu difficile de me détendre
* Plus rien ne me semble intéressant, agréable

## Quand consulter ?

N’hésitez pas à consulter les ressources d’aide, même si vous n’êtes pas certain d’en avoir besoin. Malheureusement, plusieurs personnes attendent d’être incapables de vaquer à leurs occupations ou d’être en situation de crise avant de chercher de l’aide. Voici d’autres indices qui peuvent vous indiquer que vous devriez consulter[[2]](#footnote-2) :

* vous éprouvez de la détresse ou des réactions de stress post-traumatique[[3]](#footnote-3) (pensées intrusives, évitement, perturbation de la pensée et de l’humeur, sensation d’être sur le qui-vive) ;
* vous avez perdu de l’intérêt pour vos activités préférées ;
* vous sentez que le réconfort de vos proches ne vous suffit plus ;
* vous commencez à avoir de la difficulté à accomplir vos activités de tous les jours ;
* vous éprouvez une grande fatigue.

## Sources d’informations

### COVID-19 — Foire aux questions de la CSN

La CSN met à la disposition des syndicats CSN et des travailleuses et des travailleurs une foire aux questions afin de répondre aux préoccupations en lien avec la maladie à coronavirus (COVID-19).

Rendez-vous à l’adresse suivante pour en savoir plus : <https://www.csn.qc.ca/coronavirus/faq/>

### L’Ordre des psychologues du Québec

L’Ordre a produit une page Web mise à jour régulièrement en lien avec la pandémie du coronavirus (COVID-19). Vous y trouverez des informations sur :

* les émotions normales ;
* des conseils pour mieux gérer la crise ;
* où trouver de l’aide ;
* des outils et des ressources utiles :

<https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public>

## Les références utiles

### Pour des consultations dans le réseau public de la santé

Vous devez communiquer directement avec l’institution où vous désirez consulter pour obtenir un rendez-vous. Les délais d’attente peuvent varier. Pour connaître l’établissement de santé où des services psychologiques sont offerts dans votre région, consultez le [site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux](http://www.msss.gouv.qc.ca/outils/responsables-regionaux.php). Il semble qu’il soit préférable de contacter l’institution par téléphone.

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

Centre d’information et de référence : 211qc.ca

### Répertoire provincial des ressources

* Fondation des maladies mentales : www.fondationdesmaladiesmentales.org
* Commission de la santé mentale du Canada : mentalhealthcommission.ca/francais

## Ressources d’aide et de soutien

### Info-santé et info-sociale

<https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811/>

Au téléphone : 811

### Ligne parents

<https://www.ligneparents.com/LigneParents>

Au téléphone : 1 800 361-5085

### Tel-Jeunes

<https://www.teljeunes.com>

Au téléphone : 1 800 263 2266

### Violence conjugale

<http://www.sosviolenceconjugale.ca/>

Au téléphone : 1 800 363-9010

### Prévention suicide

<https://www.aqps.info/>

Au téléphone : 1 866 APPELLE ou 277-3553

### Drogue — aide et référence

[www.drogue-aidereference.qc.ca](http://www.drogue-aidereference.qc.ca)

Au téléphone : 1 800 265-2626

### Jeu — aide et référence

<https://aidejeu.ca/>

Au téléphone : 1 800 461-0140

### Gai écoute

<http://www.algi.qc.ca/asso/interligne/>

Au téléphone : 1 888 505-1010

|  |  |
| --- | --- |
| Centres d’écoute par région |  |
| **Tel-Aide** | <http://www.telaide.org> |
| **Montréal/Montérégie** | 514 935-1102 |
| **Outaouais** | 819 775-3223 |
| **Saguenay–Lac-Saint-Jean** | 1 888 600-2433 |
| **Québec** | 418 686-2433 |
| **Valleyfield** | 450 377-0600 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Beauce-Etchemin**Centre d’écoute et de prévention du suicide | 418 228-0001 |
| **Bellechasse/Lévis/Lotbinière**Tel-Écoute du Littoral | 1 877 747-4094 |
| **Côte-Nord**Centre d’écoute et de prévention du suicide | 1 866 277-3553 |
| **Drummondville**Centre d’écoute et de prévention du suicide | 819 477-8855 |
| **Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine**Ligne de prévention du suicide | 1 866 277-3553 |
| **Laval**Centre d’écoute | 450 664-2787 |
| **Outaouais**Tel-Aide Outaouais | 613 741-6433 |
| **Shawinigan**Tel-Écoute | 819 537-5225 |
| **Sherbrooke**Secours-Amitié Estrie | 819 564-2323 |
| **Thetford-Mines**SOS Ondes-Amitié Estrie | 418 338-5522 |
| **Trois-Rivières**Tel-Écoute | 819 376-4242 |
| **Victoriaville**Tel-Écoute | 819 751-0411 |
| **\*Tous les centres d’écoute sont accessibles gratuitement/7 jours par semaine, 24 heures sur 24** |
| **Autres ressources** |  |
| **Santé psychologique** |  |
| **Revivre**Aide aux personnes souffrant d’un trouble de santé psychologique | 1 866 738-4873 |
| **Deuil**Maison Montbourquette | 1 888 533-3845 |

1. CGSST. La santé psychologique au travail […] de la définition du problème aux solutions. Fascicule 1. [↑](#footnote-ref-1)
2. <https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public> [↑](#footnote-ref-2)
3. Les réactions de stress post-traumatique ne figuraient pas dans la liste de l’OPQ, elles ont été ajoutées par l’auteur du document. [↑](#footnote-ref-3)