

Gérer le stress et l'incertitude en temps de Covid-19

Mars 2021
Par Nadia Gagnier, Ph.D.
Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys

Mot de bienvenue...

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

2

Merci aux organisateurs!

- Merci aux organisateurs du Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys (comité de parents), pour l'initiative d'avoir organisé cette conférence!
- On continue à se soucier de votre bien-être durant la crise actuelle...
- Tout geste qui donne le sentiment de faire partie d'une communauté peut faire une grande différence...
- ...particulièrement en ces temps difficiles!

Centre
de services scolaire
Marguerite-Bourgeoys
Québec 

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

3

Prenons du recul par rapport à la situation...

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

4

Le 13 mars, nos vies ont basculées!

- Fermeture des écoles et des garderies
- Fermeture de certains services et entreprises
- Pertes d'emplois
- Perte d'un être cher



Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

5

Les conséquences psychologiques...

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

6

Beaucoup de stressseurs pour les adultes!

- Stress du bris de routine
- Inquiétudes pour sa santé physique et celle des siens
- Télétravail... avec des enfants à la maison!
- Stress financier (perte de revenus)
- Stress induit par les autres (ruée vers le papier de toilette, délinquants qui ne respectent pas les consignes)
- Incertitude +++



Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

7

Beaucoup de stressseurs pour les jeunes!

- Stress du bris de routine
- Perte du lien avec l'école ou le milieu de garde
- Perte de socialisation avec des pairs (très important, en particulier pour les ados)
- Menace du virus... inquiétudes pour sa santé physique et celle des siens
- Ennui
- Vivre avec des parents un peu plus stressés !
- Proximité avec la fratrie, qui n'est pas toujours agréable !



Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

8

Le stress

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

9

Le stress...



- C'est que l'on ressent lorsque l'on perçoit qu'une situation met au défi notre capacité d'adaptation:
 - Nouvel emploi
 - Séparation
 - Crevasion
 - Gagner à la lotto!
 - Insécurité * (stresseur interne)
 - Perfectionnisme * (stresseur interne)
- La fatigue ou l'épuisement, c'est ce qu'on le ressent après avoir confronté plusieurs petits stressseurs...
 - On parle alors d'érosion psychologique

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

10

Les caractéristiques universelles du stress...

C

Contrôle

Avoir l'impression qu'on n'a pas le contrôle sur la situation

I

Imprévisibilité

Faire face à une situation imprévue ou imprévisible

N

Nouveauté

Être devant une situation nouvelle

E

Ego menacé

Se retrouver dans une situation où notre compétence en tant que personne est mise en doute

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

11

Réactions possibles à la pandémie...

- Déprime, désespoir
- Irritabilité, tension, conflits, crises
- Anxiété, stress, compulsions (manger, magasiner, collectionner, laver...)
- Trouble du sommeil
- Douleurs musculaires, maux de tête, malaises gastriques
- Agitation
- Désobéissance
- Recherche d'attention



Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

12

Développer la résilience...
et favoriser une bonne hygiène mentale

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

13

Avant tout, il faut prendre soin de soi !

- Avant de pouvoir aider quelqu'un à mieux gérer le stress, on doit d'abord arriver à gérer son propre stress. C'est vrai pour les parents avec leurs enfants... c'est vrai pour les intervenants et les employés avec leurs clients/patients/usagers!
- C'est le même principe que lors d'une dépressurisation de la cabine d'un avion...
- ...on doit installer son propre masque à oxygène, avant de penser pouvoir aider quelqu'un d'autre à le faire.



Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

14

Comment favoriser une bonne hygiène mentale?

- S'informer un peu, pas trop et aux bonnes sources
 - Être bien informé donne un sentiment de contrôle...
 - Mais être mal ou trop informé peut faire paniquer
 - Attention aux fausses nouvelles qui circulent sur les réseaux sociaux!
 - Attention de ne pas vérifier les nouvelles toute la journée.
 - On choisit UNE bonne source, que l'on consulte une fois par jour



Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

15

Comment favoriser une bonne hygiène mentale?

- La routine... c'est aussi bon pour les grands!
 - C'est un pilote automatique qui permet de conserver son énergie pour mieux gérer les imprévus
 - La routine offre une stabilité sécurisante, et un sentiment d'efficacité personnelle



Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

16

Comment favoriser une bonne hygiène mentale?

- Favoriser son sentiment d'efficacité personnelle
 - En faisant des choses pour lesquelles on se sent compétent (cuisiner, réparer)
 - En s'impliquant socialement, en aidant les autres (ex.: bénévolat, communiquer avec un aîné de notre entourage, faire son épicerie)
 - En se remémorant des preuves de notre débrouillardise dans le passé (ex.: verglas)
 - Socialiser, se confier



Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

17

Comment favoriser une bonne hygiène mentale?

- Faire de l'activité physique
 - À l'intérieur et à l'extérieur, en respectant les consignes
 - Varier les activités...
 - un peu de « just dance » avec les enfants, c'est un bon cardio, et c'est drôle!



Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

18

Comment favoriser une bonne hygiène mentale?

- Méditer, respirer, relaxer
 - Ce sont de bonnes méthodes pour gérer le stress
 - Certaines applications mobiles peuvent nous aider, à prix modique
 - Ce n'est pas pour tout le monde...
- Rire!
 - Si c'est possible, rire peut faire un grand bien
 - Il vaut peut-être mieux écouter des comédies, plutôt que des films sur des catastrophes ou des épidémies!



Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

19

Comment favoriser une bonne hygiène mentale?

- Accepter les émotions négatives
 - ÇA VA BIEN ALLER... vraiment?
 - C'est correct d'aller moins bien des fois. ON VA S'ADAPTER !
 - Quand on est triste ou anxieux, reconnaître que c'est normal, dans le contexte, peut déjà faire du bien.
 - On peut se confier à un proche
 - On se tourne ensuite vers des solutions



Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

20

Comment favoriser une bonne hygiène mentale?

- Se ressourcer... recharger ses piles!
 - Prendre une marche
 - Écouter de la musique, lire
 - Faire un sieste
 - Bricoler, colorier
 - Se faire une manucure, un bain de pieds
 - Jouer avec vos animaux de compagnie
 - Regarder des vidéos de chats!
- Le stress de la pandémie décharge nos piles plus rapidement qu'elles ne se déchargaient habituellement...
 - ... il faut se recharger plus régulièrement !



Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

21

Apprivoiser l'incertitude

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

22

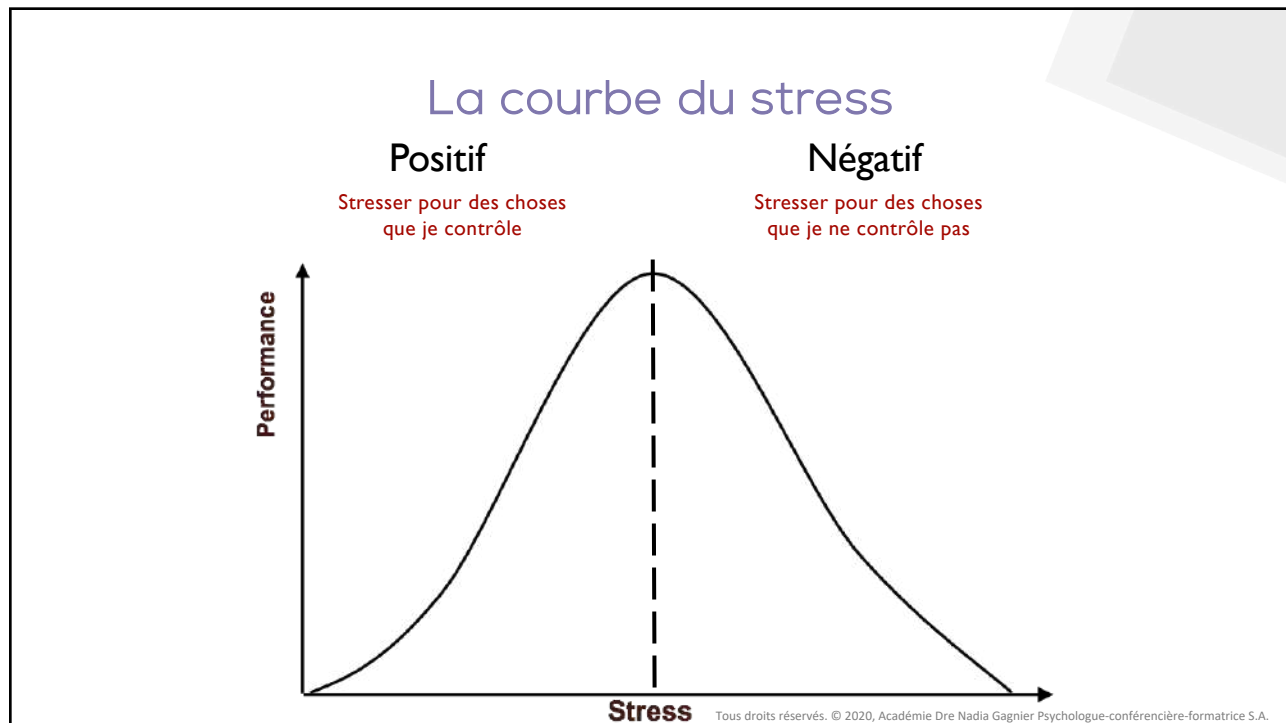
Apprivoiser l'incertitude

- La seule chose que nous savons avec certitude, c'est que les prochains mois seront empreints d'incertitude!
- Comment apprivoiser l'incertitude?
 - Reconnaître et accepter que le risque zéro n'existe pas
 - Se concentrer sur les aspects positifs des statistiques:
 - Beaucoup plus de gens guérissent de la COVID-19, qu'ils n'en meurent.
 - Il y a récession, mais la reprise économique sera rapide.
 - S'informer, se concentrer sur ce que l'on sait bien:
 - Mesures de distanciation
 - Étiquette sanitaire (tousser dans le coude)



Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

23



24

Apprivoiser l'incertitude

- Comment apprivoiser l'incertitude?
 - Faire confiance aux autorités, aux scientifiques, à la recherche...
 - ...et à la manière rigoureuse avec laquelle les membres du personnel scolaire, des commerces, des milieux de travail appliqueront les mesures sanitaires!
 - Philosophie à l'anglaise:
 - *Keep calm and carry on!*
 - Il faudra valser avec le virus!

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

25

Développer son auto-indulgence...

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

26

Période normale d'adaptation avec essais-erreurs

- Initialement, au début de la crise...
 - ...période normale d'incrédulité et de torpeur
- Tentatives d'établir une routine
- Tentatives de trouver des solutions:
 - Télétravail (organisation du temps)
 - École à la maison (outils changeants)
 - Moyens de socialisation
- C'est un bon apprentissage... n'oublions pas que nous vivons dans une société de performancel
- Se donner le droit à l'erreur, faire preuve d'indulgence envers soi et les autres



Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

27

Conclusion...

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

28

Ne cherchez pas l'équilibre parfait...

Tout le monde est en gestion de déséquilibre!

- Le virus nous a fait une jambette!
- La situation est inédite pour tout le monde
- Personne n'a de mode d'emploi
- Lorsque l'on se sent en déséquilibre, il faut
 - s'arrêter
 - réfléchir
 - faire une remise en question
 - trouver de nouvelles solutions
- Chercher de l'aide, au besoin, sans gêne!
 - Public, privé, services communautaires, PAE...
 - Le sentiment de communauté est important!



Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

29

A C A D É M I E
dre.nadia
PSYCHOLOGUE | CONFÉRENCIÈRE | FORMATRICE S.A.

Merci de votre
attention!

www.drenadiapsychologue.com