RÉSEAU EN IMMIGRATION FRANCOPHONE
Centre-Sud-Ouest | Ontario

WEBINAIRE 2
Préparez l'après COVID-19

LE STRESS POST-COVID-19: COMPRENDRE ET INTERVENIR

Appui aux fournisseurs de services francophones

Hébergé par : Centre de santé communautaire
Votre bien-être, notre raison d'être!
HAMILTON | NIAGARA

Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada

PREAMBULE

Atelier animé par:
N'Guessan N'Goran,

M. Ed, Psychothérapeute autorisé(qualifying)

Thérapeute en Santé Mentale au Centre de Santé Communautaire Hamilton/Niagara

OBJECTIFS

Atelier centré sur la compréhension des enjeux psychologiques liés au Covid-19 et l'accompagnement des clients

- Comprendre le stress pouvant découler de l'après Covid-19
- Reconnaître les signes de stress
- Intervenir

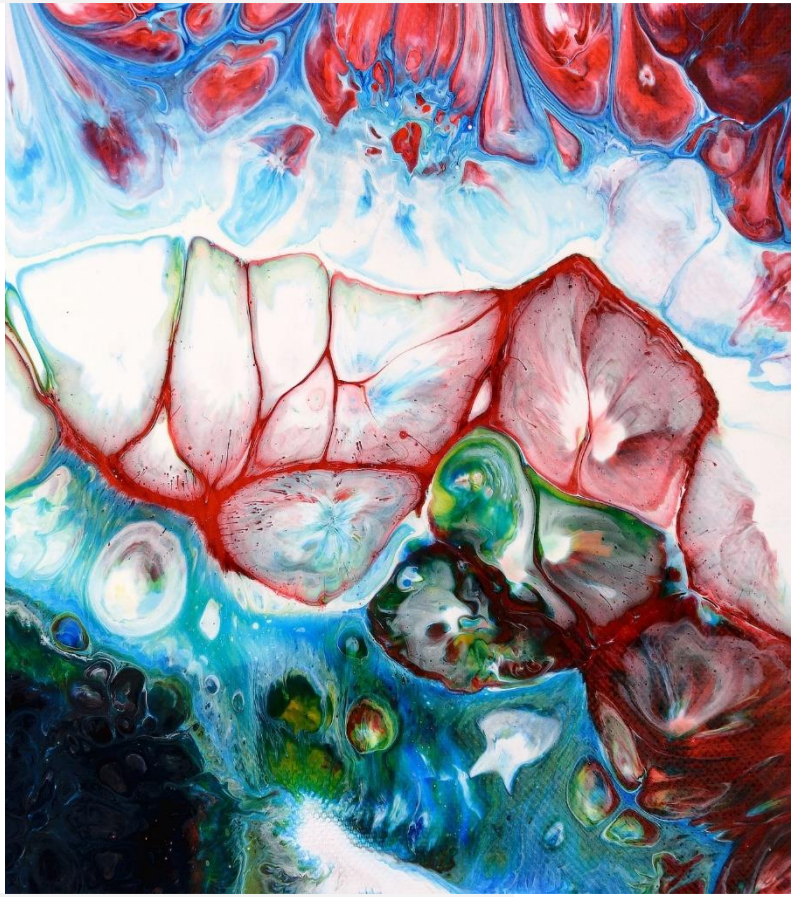
1. COMPRENDRE LE STRESS POST-COVID-19

Au sein des organismes francophones

RAPPEL HISTORIQUE

Les pandémies

- La peste d'Athènes (-430 à -426 avant J.C)
- La peste Antonine (165-166)
- La peste noire (1347-1352)
- La grippe espagnole (1918-1919)
- Le choléra (1926-1932)
- La grippe asiatique (1956-1957)
- Le sida (1981-aujourd'hui)
- Covid-19 (2019-aujourd'hui)



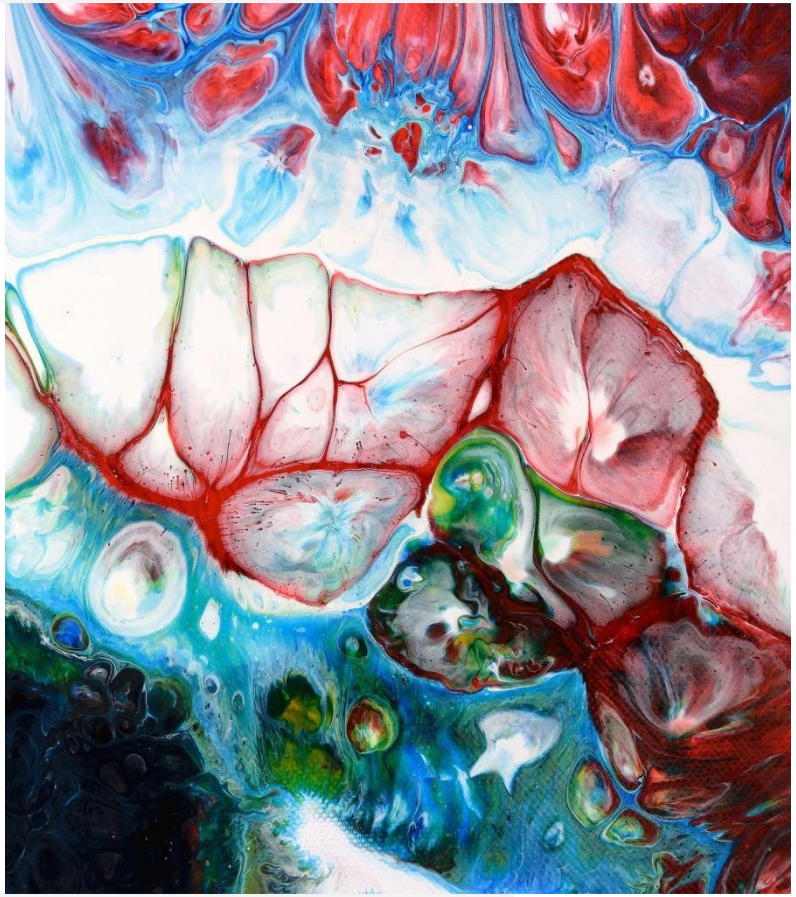
QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

- Le stress est perçu comme étant : *l'ensemble des réactions d'adaptation qui peuvent avoir des conséquences aussi bien positives (se maintenir en vie) que négatives, si elles sont trop intenses ou prolongées* (Selye, 1956).

- Le corps humain n'a pas la capacité de distinguer les bons stress des mauvais stress. C'est pourquoi s'il est ressenti en trop grande quantité, il peut entraîner des malaises tant physiques que psychologiques.

STRESS ET PANDÉMIE: SOURCES DE STRESS EN SITUATION DE PANDÉMIE

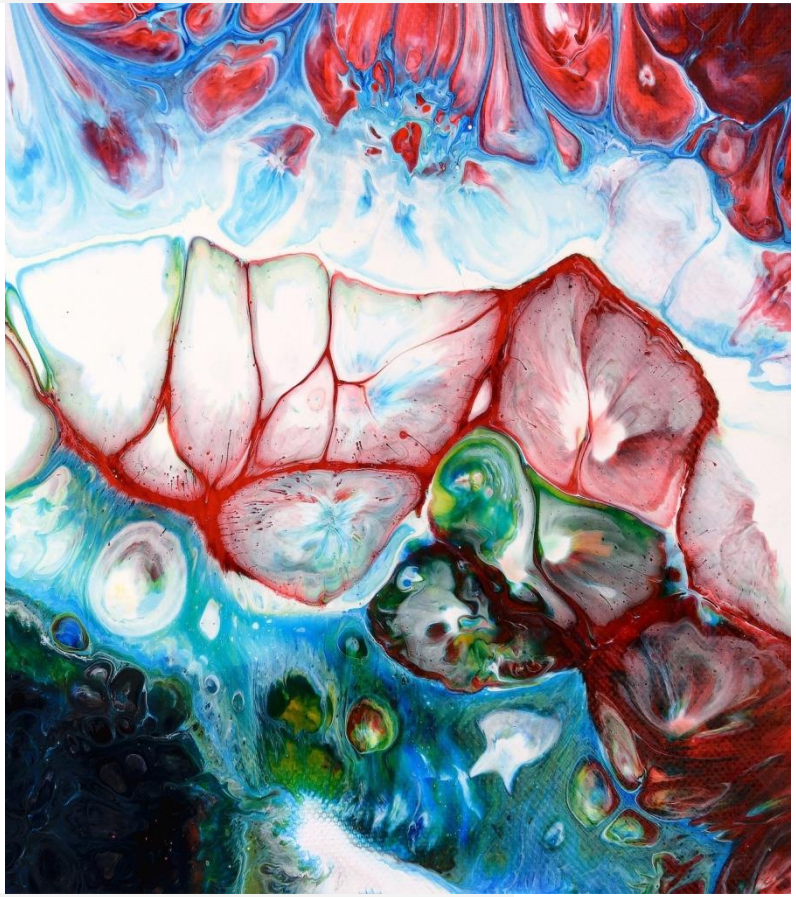
- **La mise en quarantaine et sa durée (les principales sources de stress en période de pandémie seraient liées à elles).**
- **La peur de l'infection**
- **La frustration et l'ennui**
- **Le manque d'approvisionnement**
- **Le manque d'informations claires**



STRESS ET PANDÉMIE: SOURCE DU STRESS POST-PANDÉMIE

Les facteurs de stress post-quarantaine:

- **La perte financière**
- **La stigmatisation par autrui**
- **Le retour à sa routine « normale »**



CAS PARTICULIER DU COVID-19

Aux autres facteurs mentionnés, nous pourrons ajouter :

- Le **télétravail**
- La perte de **liberté**
- La **solitude**
- **Le stress** familial (gestion des crises quotidiennes, cours en ligne etc..)
- Le stress d'avoir **manqué** une partie de sa vie
- Le stress d'avoir **perdu** une personne et de ne pas pouvoir suivre le processus ou le **rituel** habituel de deuil dû au confinement.
- Le stress **économique** (mise à pied, revenu insuffisant, perte du momentum pour les entrepreneurs, etc.)
- Le stress que certains projets ont été annulés ou reportés (célébrations, réalisations personnelles…)
- Les **questionnements** sur notre mode/style de vie (impact de l'arrêt des activités économiques sur la vie sociale)
- Le stress de la **séparation** d'avec les proches et la famille
- Le stress du **retour** possible du virus

2. RECONNAITRE LES SIGNES DE DETRESSE PSYCHOLOGIQUE

Au sein des organismes francophones

LES CONSÉQUENCES POSSIBLES SUR LA SANTÉ MENTALE

- Se sentir déprimé ou vivre de la dépression,
- Ressentir de l'anxiété ou voir son anxiété augmenter,
- Ressentir un syndrôme d'épuisement professionnel et/ou d'épuisement personnel (burnout),
- Vivre un stress post-traumatique.

QU'EST CE QU'ON POURRAIT OBSERVER ?

Nous pourrions nous attendre à observer des comportements comme:

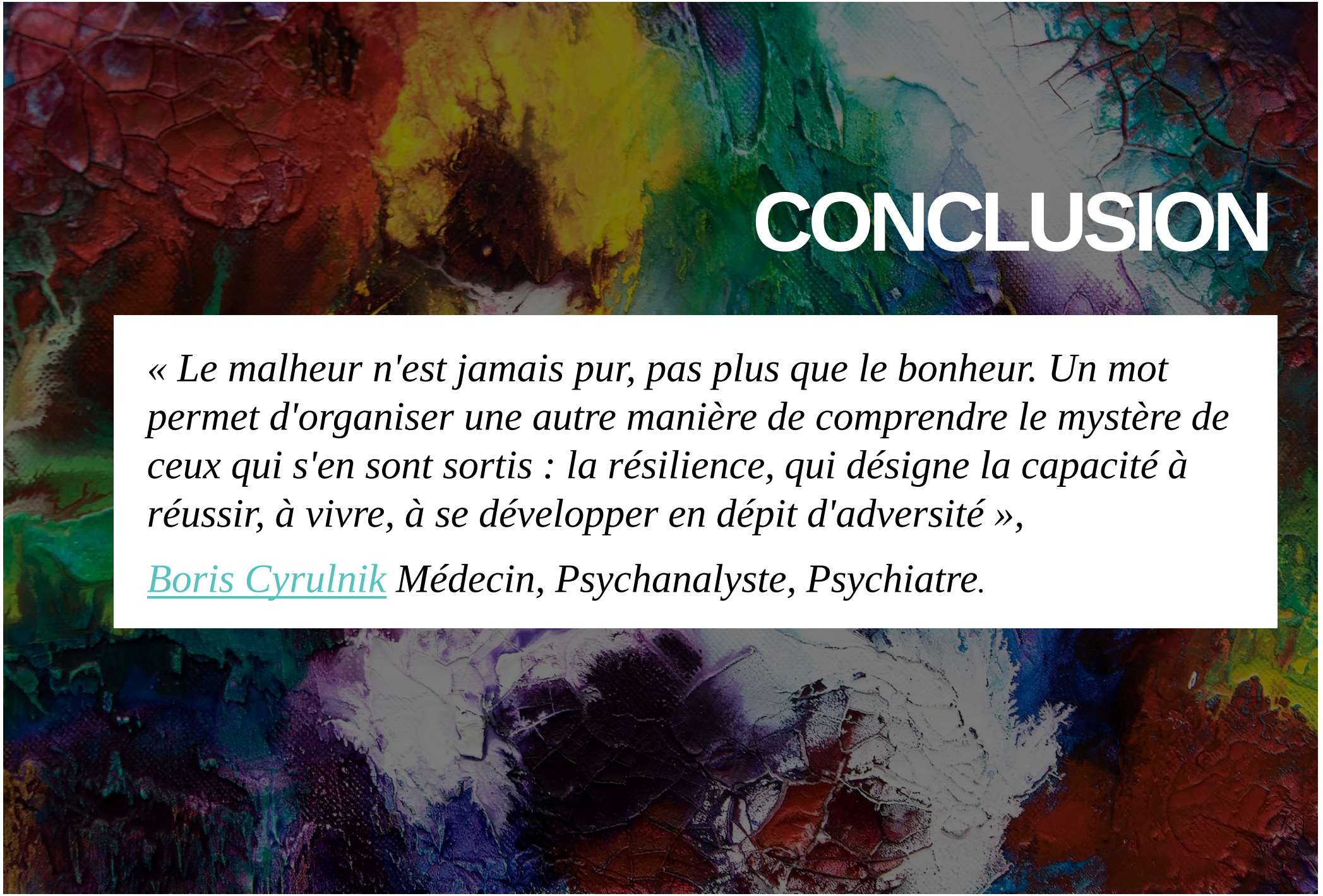
- Des comportements de consommations plus importants voire de dépendance (alcool, tabac, nourriture, écrans, achats...)
- Des comportements d'évitements (des foules, personnes âgées, malades, endroits…)
- Des comportements réactionnels (agressivité, pleurs, hypervigilance…)
- Persistance de comportements pouvant devenir compulsif (lavage des mains, nettoyages, inquiétudes répétées liées à l'état de santé…)

3. INTERVENIR AUPRES DES CLIENTS

Au sein des organismes francophones

COMMENT POUVONS-NOUS INTERVENIR?

- *Valider* : c'est **communiquer qu'on comprend pourquoi** la personne ressent ce qu'elle ressent.
- *Normaliser* : **se mettre à leur place**, et communiquer que **leurs émotions sont normales et acceptables**.
- *Supporter* : **accompagner**, **apporter** son soutien par des mots, gestes et actions.



CONCLUSION

« Le malheur n'est jamais pur, pas plus que le bonheur. Un mot permet d'organiser une autre manière de comprendre le mystère de ceux qui s'en sont sortis : la résilience, qui désigne la capacité à réussir, à vivre, à se développer en dépit d'adversité »,

Boris Cyrulnik Médecin, Psychanalyste, Psychiatre.

RÉSEAU EN IMMIGRATION FRANCOPHONE
Centre-Sud-Ouest | Ontario

MERCI

WWW.RESEAUSOUTIEN.ORG

Centre de santé communautaire
Votre bien-être, notre raison d'être!
HAMILTON | NIAGARA

RÉSEAU EN IMMIGRATION FRANCOPHONE
Centre-Sud-Ouest | Ontario

Financé par :
Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

Funded by:
Immigration, Refugees and Citizenship Canada