

ANXIÉTÉ, DÉPRESSION ET COVID-19

Comment adapter nos
interventions en période de
pandémie?

Martin D. Provencher, Ph.D.
Professeur titulaire, École de psychologie

Webinaire présenté à l'ACTCC – 1^{er} mai 2020



Plan de la présentation

Fonction et manifestations de l'anxiété

COVID-19, troubles anxieux et de l'humeur

Stratégies pour gérer l'anxiété dans le contexte de la pandémie

Suggestions pour adapter nos interventions

Ressources

Conclusion

Questions et discussion

FONCTION ET MANIFESTATIONS DE L'ANXIÉTÉ

Fonction de l'anxiété

- L'anxiété est utile et nous prépare à affronter un danger réel ou perçu
- Signal d'alarme (*Fight or Flight*)
- L'incertitude et le manque de contrôle génèrent de l'anxiété
- L'anxiété excessive est souvent associée à une :
 - *Surestimation de la probabilité* que le danger se réalise vraiment
 - *Catastrophisation* (dramatisation) des conséquences réelles
 - *Sous-estimation de mes capacités* à faire face au danger

Manifestations physiques

- Maux de tête, tensions musculaires
- Problèmes de sommeil
- Perte/gain d'appétit
- Diminution de l'énergie, fatigue
- Cœur qui débat, fébrilité
- Mains moites, transpiration
- Hyperventilation

Manifestations psychologiques

- Problème de concentration
- Perte de mémoire
- Difficulté à prendre des décisions
- Ruminations et inquiétudes excessives
- Sentiment d'impuissance
- Vision négative et pessimiste des événements quotidiens
- Sentiment de découragement, de tristesse, de colère

Manifestations comportementales

- Évitement de la source d'anxiété
 - *Ne pas vouloir sortir de chez soi ou aller à l'épicerie*
 - *Ne pas regarder les nouvelles ou déni de l'existence de la pandémie*
- Tentative de diminution de la source d'anxiété
 - *Consultation excessive d'internet et demandes de réassurance répétées*
 - *Provisions excessives (p. ex. papier de toilette)*
- Évitement/diminution des symptômes anxieux et dépressifs
 - *Augmentation consommation alcool/drogues*
 - *Dormir et écouter des séries télévisées plusieurs heures par jour*
 - *Couper le contact avec son réseau social*

COVID-19, TROUBLES ANXIEUX ET DE L'HUMEUR

Anxiété et COVID-19

- Pandémie de COVID-19 = Danger « réel »
- Génère stress et inquiétudes dans la population
- Risque de détérioration de la santé mentale dû au confinement
- Personnes ayant un trouble anxieux/humeur = risque élevé
- L'incertitude de la situation alimente les inquiétudes excessives
- Important d'identifier les différentes sources de stress et d'inquiétude

Exemples de sources de stress et d'inquiétude

- *Peur que moi ou un de mes proches tombe malade et les conséquences*
- *Perdre mon emploi et les impacts sur mon avenir financier*
- *M'adapter au télétravail, en particulier si j'ai des enfants à la maison*
- *Préserver ma santé mentale en confinement*
- *Etc.*

Troubles anxieux et COVID-19

- Troubles obsessionnels-compulsifs
 - Obsessions de contamination versus risque réel (COVID-19)
 - Webinaire ACTCC David A. Clark :
 - <https://www.youtube.com/watch?v=OPHaSmZ0P7A&feature=youtu.be>
- Troubles de stress post-traumatique
 - Augmentation dans les populations à risque (p. ex. travailleurs de la santé)
 - Impact du confinement sur les personnes vulnérables (↑ symptômes)

Troubles anxieux (suite)

- Trouble d'anxiété généralisée
 - Inquiétudes excessives versus normales (COVID-19)
 - Inquiétudes reliées à un problème *réel* versus *éventuel* ou hypothétique
- Phobie sociale
 - Plus difficile d'établir et maintenir des contacts sociaux
 - L'évitement des situations sociales anxiogènes est plus facile

Troubles anxieux (suite)

- Trouble panique et agoraphobie
 - Le confinement peut exacerber les symptômes physiques
 - La distanciation sociale complexifie les exercices d'exposition
 - Foules, centre d'achats, épicerie, transports en commun, etc.
- Phobie spécifique
 - La pandémie et la peur de la COVID-19 peuvent amplifier des phobies existantes ou contribuer à en développer des nouvelles

Troubles dépressifs et bipolaires

- Troubles dépressifs
 - Le stress causé par la pandémie peut induire des symptômes dépressifs
 - Plusieurs facteurs de protection sont modifiés ou absents
 - Travail, réseau social, horaire, loisirs, etc.
- Troubles bipolaires
 - Stress plus élevé = ↑ risque épisode (hypo)maniaque
 - La modification de l'horaire a un impact significatif sur l'humeur

STRATÉGIES POUR GÉRER L'ANXIÉTÉ DANS LE CONTEXTE DE LA PANDÉMIE

Auto-compassion

- Reconnaître que nous vivons tous une situation exceptionnelle
- Normal d'être anxieux et inquiet
- L'augmentation du stress peut avoir plusieurs impacts :
 - ↓ Motivation
 - ↓ Énergie
 - ↓ Productivité au travail
- L'adaptation à cette nouvelle réalité peut prendre plusieurs semaines
- Être indulgent envers soi-même

Information sur la COVID-19

- Évitez une exposition excessive aux informations sur la COVID-19
- Une surexposition augmente le stress et affecte la santé mentale
- Limitez la consultation des nouvelles à 1 à 2 fois par jour (30-60 minutes)
- Consultez des sources fiables :
 - Point de presse du PM
 - Site du gouvernement
 - Sources reconnues (LCN, Radio-Canada, La Presse, etc.)

Établir une nouvelle routine

- La pandémie et le confinement ont un impact marqué sur notre routine
- L'absence de routine a un effet néfaste sur notre santé mentale
- Essentiel d'établir une routine « normale »
- Levez-vous et couchez-vous à des heures régulières
- Mangez trois fois par jour à des heures normales
- Planifiez vos activités de la journée (travail, loisirs, tâches, social, etc.)
- Établissez des objectifs quotidiens à accomplir

Activités plaisantes et sentiment d'accomplissement

- Les activités plaisantes et celles qui amènent un sentiment d'accomplissement ont un impact significatif sur notre humeur
- Important d'effectuer les deux types d'activités chaque jour
- Faites une liste des activités et mettez-en quelques-unes à l'horaire
- Ressource : *Activation comportementale*
 - <https://www.psychopap.com/wp-content/uploads/2020/03/comment-aider-mon-auto gestion-en-pe%CC%81riode-de-coronavirus.pdf>

Télétravail

- Le télétravail génère un stress additionnel et comporte plusieurs défis
- Si possible, réservez un espace physique pour le télétravail
- Établissez un horaire de travail régulier, mais flexible
- Favorisez des périodes de travail plus courtes, mais fréquentes
- Faites des pauses régulièrement (se lever, s'étirer, regarder dehors)
- Ressource : *Travailler à domicile pendant la pandémie de COVID-19*
 - https://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/COVID_Working%20from%20Home%20with%20Children_Final-FR.pdf

Exercice physique

- Bienfaits significatifs sur la santé physique et mentale
 - Effets comparables aux antidépresseurs sur les symptômes anxieux et dépressifs
- Confinement et fermeture des installations sportives = Défi
- Soyez créatifs :
 - Réservez 30 minutes 3X semaine pour faire une activité physique
 - Idéalement, activité cardiovasculaire d'intensité modérée
 - Marche, vélo, jogging, etc.
 - Vidéo d'entraînement sur YouTube
 - Monter/descendre escaliers, « jumping jack »

Exercices de relaxation/détente

- En période de stress, notre corps ressent beaucoup de tension
- Important de se détendre physiquement et mentalement
- Plusieurs stratégies peuvent être utiles :
 - Relaxation musculaire progressive (Jacobson)
 - <https://tccmontreal.files.wordpress.com/2016/03/la-relaxation-progressive-de-jacobson-instructions.pdf>
 - Pleine conscience (*Mindfulness*)
 - <https://tccmontreal.com/mbct/>
 - Yoga
- Soyez créatif et réservez une période de temps pour la détente

Maintenir son réseau social

- La pandémie et le confinement affectent nos relations sociales
- Le réseau social est essentiel pour maintenir une bonne santé mentale
- Distanciation sociale \neq Isolement social
- Soyez créatifs :
 - Restez en contact (Facetime, Skype, Zoom, Téléphone, etc.)
 - Planifiez un 5 à 7
 - Faites des jeux de société à distance
 - Cuisinez et mangez le même repas en même temps
 - Etc.

Voir la situation autrement?

- Se rappeler que la situation est temporaire, il y aura un « après »
- Malgré la « crise », voir les opportunités ou les aspects positifs :
 - Passez plus de temps avec mes enfants
 - Prenez le temps de développer un nouveau passe-temps
 - Réalisez des tâches reportées (p. ex. ménage du sous-sol, du garage)
 - Incorporez le télétravail à votre routine, revoyez vos habitudes de travail
 - Développez une routine de vie équilibrée, revoyez vos priorités
- Tenez un journal d'événements « positifs » : Notez 1 à 2 choses par jour
- Planifiez ce que vous allez faire une fois le confinement terminé!

SUGGESTIONS POUR
ADAPTER NOS
INTERVENTIONS

Adapter nos interventions en TCC

- Télépratique
 - Efficacité équivalente à TCC en face à face (soyez créatif!)
 - Formation OPQ de Stéphane Bouchard
 - Webinaire ACTCC : <https://www.youtube.com/watch?v=daxajSiJpkE&t=8s>
- Résolution de problème
 - Identifiez les différentes sources de stress et inquiétudes
 - Distinguez entre inquiétudes reliées à un problème :
 - *Réel, immédiat sur lequel j'ai du contrôle* (résolution de problème)
 - *Éventuel, hypothétique sur lequel j'ai peu de contrôle* (catastrophisation)

Adapter nos interventions (suite)

- Restructuration cognitive
 - Fiez-vous aux directives de santé publique et les données scientifiques
 - Visez à rétablir une vision plus « normale » de la perception de danger
- Activation comportementale
 - Important de rétablir une routine stable avec des activités variées
 - Trouble bipolaire : surveillez le sommeil et la surstimulation
- Exposition
 - Ajustez l'exposition en fonction des risques réels de la COVID-19
 - Soyez créatif dans le choix et l'application des exercices d'exposition

RESSOURCES

Où aller chercher de l'aide

- Programme d'aide aux employés
- Ordre des psychologues du Québec (OPQ) – Dossier COVID-19
 - <https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public>
- Ligne d'information du gouvernement COVID-19 : **1 877 644-4545**
 - <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/allier-mieux-en-contexte-de-pandemie-covid-19/>
- Info-Social : **811**
- Centre intégré (universitaire) de santé et de services sociaux
- Centre de prévention du suicide : **1-866-APPELLE (277-3553)**

Autres ressources utiles (ordre alphabétique)

- Anxiety Canada : <https://www.anxietycanada.com/>
- Association canadienne des thérapies cognitives et comportementales (ACTCC)
 - <https://cacbt.ca/en/covid-19-resources/covid-19-resources/>
- Société canadienne de psychologie (SCP) : <https://cpa.ca/fr/>
- TCC Montréal : <https://tccmontreal.com/grand-public/>
 - <https://www.psychopap.com/outils-pour-gerer-le-stress-en-temps-de-covid-19/>
- World Confederation of Cognitive and Behavioural Therapies (WCBCT)
 - <https://www.wccbt.org/Downloads/CBT%20to%20improve%20mental%20health%20during%20the%20COVID-19%20pandemic.pdf>

CONCLUSION

Ce qu'il faut retenir

- Normal d'être anxieux dans le contexte - être indulgent envers soi
- Distinction entre inquiétudes reliées à un problème réel versus éventuel
- Mettre en place des stratégies pour préserver la santé mentale
- Consulter un professionnel en santé mentale si nécessaire
- Se rappeler que la situation est temporaire, il y aura un « après »
- Être créatif dans l'adaptation des stratégies de TCC (p. ex. télépratique)

Étude MAVIPAN

- Étude menée par une centaine de chercheurs de l'Université Laval rattachés aux quatre centres de recherche du CIUSSS de la Capitale-Nationale
- *L'étude « **Ma Vie et la Pandémie au Québec** » cherche à documenter et comprendre les conséquences de cette crise sur les personnes, les familles, les communautés et les acteurs du réseau de la santé et des services sociaux. Elle permettra aussi de suivre comment tous s'adaptent à la réalité de la crise au fil de son évolution.*
- Pour participer : <https://pulsar.ca/les-projets/projet/MAVIPAN/fiche-complete?lang=fr>
- Article Université Laval :
 - <https://nouvelles.ulaval.ca/recherche/covid-19-quest-ce-que-la-pandemie-a-change-dans-votre-vie-b78fb52b9e662d873fd81f1fb629ff4d?sourceOrganizationKey=ulaval>

Questions et Discussion

Martin D. Provencher, Ph.D.
École de psychologie, Université Laval

martin.provencher@psy.ulaval.ca