

Communiqué
Du 24 mars 2020

Vous trouverez ci-joint **deux guides** qui pourront répondre à certaines questions que vous avez, suite à tout ce que nous vivons présentement. Les informations incluses dans les deux guides pourront vous aider à prendre les meilleures décisions possibles pour votre santé et celles de vos proches durant la pandémie du coronavirus.

Pour être informé rapidement, nous vous suggérons fortement d'être **amis Facebook** avec la municipalité pour connaître rapidement les derniers messages importants.

Le conseil municipal vous réitère que vous pouvez compter sur le personnel administratif et les membres du conseil, et que vous pouvez communiquer avec nous selon les coordonnées que vous avez reçu la semaine dernière.

Malgré tout la vie continue, certains citoyens ont déjà payé leurs **taxes par chèque post-daté** et nous devons savoir s'il nous est possible de les déposer à la date indiquée. Si non, il est **primordial** de communiquer avec Mme Brigitte Garceau soit par :

tél : (450)291-5422

cell : (450) 524-0527

ou par courriel : b.garceau@municipalite.saint-valentin.qc.ca

Et ceci doit être fait le plus rapidement possible, pour ne pas vous occasionnez des problèmes avec vos institutions bancaires.

Nous vous remercions de votre collaboration habituelle.

Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19

Différentes réactions possibles en contexte de pandémie relié au coronavirus (COVID-19)

L'actuelle pandémie du coronavirus (COVID-19) constitue une réalité particulière et inhabituelle. Celle-ci peut affecter les personnes sur le plan physique, mais également sur le plan psychologique. En effet, dans un tel contexte, de nombreuses personnes vivront des réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Cette fiche se veut un outil pour vous aider à minimiser les répercussions de telles réactions dans votre vie.

Qu'est-ce que le stress?

Le stress est une réponse physiologique normale à une situation anormale; il fait partie intégrante de notre existence. Il permet à notre organisme de s'adapter aux multiples événements positifs ou négatifs que nous vivons, comme une naissance, un mariage, la perte d'un emploi, etc. Le stress apparaît et disparaît de lui-même, selon que l'on est en présence ou non de facteurs de stress (par exemple, si vous êtes stressé au travail, mais que ce stress s'atténue le soir ou la fin de semaine, on peut penser que des facteurs de stress sont reliés à votre travail).

Qu'est-ce que l'anxiété?

Contrairement à la peur qui est une réponse à une menace définie et bien réelle, l'anxiété est une réponse à une menace vague ou inconnue. L'anxiété se manifeste lorsque nous croyons qu'un événement dangereux ou malheureux peut survenir et que nous l'anticipons. Chaque personne peut vivre de l'anxiété à des degrés et à une intensité qui lui sont propres. Sa perception de l'événement aura une grande influence sur l'intensité de l'anxiété vécue.

Qu'est-ce que la déprime?

Selon le Multidictionnaire de la langue française, « la déprime est un état passager de lassitude, de découragement et de tristesse ». La déprime peut se manifester de différentes façons, tant sur les plans physique que psychologique, et son intensité varie d'une personne à l'autre.

Manifestations possibles reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime

Les réactions de stress, d'anxiété et de déprime peuvent se manifester de plusieurs manières chez une personne, et ce, sur divers plans (physique, psychologique, émotionnel, comportemental).

Sur le plan physique:

- Maux de tête, tensions dans la nuque, problèmes gastro-intestinaux, etc.
- Difficultés de sommeil
- Diminution de l'appétit
- Diminution de l'énergie, sensation de fatigue
- Etc.

Sur les plans psychologique et émotionnel:

- Inquiétudes et insécurité en lien avec le virus
- Sentiment d'être dépassé par les événements, impuissance
- Avoir un discours intérieur n'étant pas toujours le reflet de la réalité
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens
- Présence de sentiments de découragement, d'insécurité, de tristesse, de colère
- Etc.

Sur le plan comportemental:

- Difficultés de concentration
- Irritabilité, agressivité
- Pleurs
- Isolement, repli sur soi
- Difficulté à prendre des décisions
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments
- Etc.

Quelques moyens d'améliorer la situation

Toutes ces manifestations reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime sont normales dans un contexte de pandémie. La plupart des gens possèdent les ressources et les facultés pour s'adapter à ce type de situation. Comptez d'abord à vos façons habituelles de vous adapter aux situations difficiles. Voici également d'autres moyens pour vous aider à minimiser les répercussions de ces réactions dans votre quotidien.

S'informer :

Un manque d'information ou des informations contradictoires peuvent augmenter ces réactions.

- Informez-vous à des sources d'information fiables, notamment : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>;
- Méfiez-vous des nouvelles sensationnalistes provenant de sources peu connues ou douteuses; prenez le temps de valider l'information auprès des sources officielles reconnues;
- Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à augmenter vos réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.

Prendre soin de soi :

- Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions, et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, de l'activité physique ou autre;
- Pratiquez une activité physique qui vous permet d'évacuer votre stress et d'éliminer vos tensions;
- Adoptez de saines habitudes de vie telles qu'une bonne alimentation et des heures de sommeil suffisantes;
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress;
- Accordez-vous de petits plaisirs (par exemple, écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, etc.);
- Restez en contact avec les gens qui vous font du bien;
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile;
- Mettez sur vos forces personnelles;
- Posez vos limites (par exemple, refusez une tâche que vous ne voulez pas faire et qui n'est pas essentielle);
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres (par exemple, demander aux enfants de faire la vaisselle).

Quand devient-il nécessaire de chercher de l'aide?

De façon générale, il est possible de surmonter les réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Par contre, il se peut qu'après un certain temps (semaines ou mois), les malaises persistent et s'aggravent. Les signes qui suivent peuvent être un indicateur que votre état s'aggrave :

Sur le plan physique :

- Sensation d'étouffer, cœur qui bat plus vite, étourdissements, nausées
- Difficultés de sommeil importantes
- Diminution de l'appétit marquée, pouvant être associée avec une perte de poids
- Manque d'énergie et fatigue marquée, épuisement

Sur le plan psychologique et émotionnel :

- Anxiété et peurs envahissantes
- Sensation de panique lorsque vous entendez parler du virus
- Pensées négatives envahissantes
- Perte de plaisir et manque d'intérêt envers les activités que vous avez l'habitude d'apprécier

Sur le plan comportemental :

- Difficulté à assumer les tâches quotidiennes
- Évitement de toute personne extérieure de la maison en raison d'une crainte de contagion
- Surveillance constante des symptômes reliés au virus
- Pleurs intenses et fréquents
- Irritabilité et agressivité marquées, conflits avec l'entourage
- Manque de concentration.
- Abus d'alcool, de drogues ou de médicaments

La présence de plusieurs de ces signes peut démontrer que vos ressources personnelles ne vous permettent plus de gérer vos inquiétudes au quotidien. Il pourrait alors être bénéfique pour vous d'aller chercher de l'aide.

Ressources disponibles

Téléphone :

- Centre intégré (universitaire) de santé et de services sociaux de votre localité (CISSS ou CIUSSS, CLSC, GMF)
- Ligne d'information générale de COVID-19 : 1 877 644-4545
- Service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social 811
- Service de consultation téléphonique Info-Santé 811
- Pharmacien
- Médecin
- Centre de prévention du suicide : 1-866-APPELLE (277-3553)
- Ligne d'information du gouvernement du Canada destinée à la population sur la COVID-19 : 1-833-784-4397

Internet :

- Page Web d'information sur le coronavirus (COVID-19) du gouvernement du Québec : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>
- Ministère de la Santé et des Services sociaux : www.msss.gouv.qc.ca

Sources

- Agence de la santé publique du Canada. (2011). *Plan canadien de lutte contre la pandémie d'influenza dans le secteur de la santé*. Ottawa, Ontario : gouvernement du Canada
Repéré à http://publications.gc.ca/collections/collection_2017/aspc-phac/HP40-10-2011-fra.pdf.
- Agence de la santé publique du Canada. (2011). *Prendre soin de soi, de sa famille et de sa collectivité : faire face aux événements stressants*
Repéré à <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/migration/phac-aspc/publicat/oes-bsu-02/pdf/soin-de-soi-com-munaut-e.pdf>
- André, C. et Muzo. (2002). *Petites angoisses et grosses phobies*. Paris, France : Editions Seuil.
- Association canadienne pour la santé mentale. (2006). *La lutte en feu*
Repéré à https://santementale.ca/docs/cnsm/06_coffre_ou-tils.pdf
- Association canadienne pour la santé mentale. (2016). *Le stress*
Repéré à <https://cmha.ca/fr/documents/le-stress>
- Brasset, D. et collaborateurs. (février 1997). *L'intervention sociosanitaire dans le cadre des mesures d'urgence : volet services psychosociaux. Formation complémentaire. Intervention post-traumatique : guide de formation*. Conférence régionale des CLSC du Saguenay-Lac-Saint-Jean. (Révisé en mai 1999)
- CLSC des Côteaux et DSC de l'hôpital de Chicoutimi. (2004). *Quand il faut plus que la tendresse*.
- Maltais, D. et Rhéault, M.-A. (2005). *L'intervention sociale en cas de catastrophe*. Sainte-Foy, Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (1994). *Un événement important vient de se produire : feuillets d'information. Trousse d'outils pour l'intervention psychosociale dans le cadre des mesures d'urgence*. Québec : gouvernement du Québec.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2013). *J'ai été confronté à un événement traumatique*. Québec : gouvernement du Québec.
Repéré à <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fi-chiers/2013/13-860-06F.pdf>
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2013). *Un sinistre est arrivé*. Québec : gouvernement du Québec.
Repéré à <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fi-chiers/2013/13-860-05F.pdf>



MALADIE À CORONAVIRUS COVID-19

Mon enfant est inquiet en raison de la pandémie. Comment le soutenir ?

Comme les adultes, les enfants peuvent vivre des inquiétudes dans un contexte de pandémie, c'est-à-dire lorsqu'une maladie se propage à l'échelle mondiale. Le fait qu'ils ne comprennent pas toujours l'information qui circule ou qu'ils l'interprètent selon leur niveau de développement peut leur faire vivre du stress et provoquer chez eux diverses réactions.

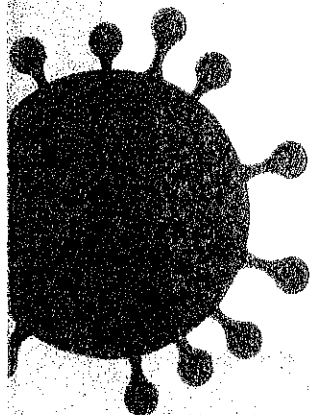
Les réactions de stress varient d'un enfant à l'autre et peuvent être influencées par l'âge, le niveau de développement, le tempérament et la personnalité de l'enfant, ainsi que par les réactions de l'entourage.

Comment reconnaître les signes de stress chez mon enfant ?

Jeunes enfants

Les réactions des jeunes enfants peuvent se manifester différemment puisqu'ils n'ont pas nécessairement acquis le vocabulaire pour exprimer ce qu'ils comprennent et ressentent par rapport à la situation. Ils réagissent souvent davantage aux stress que vit le parent. En ce sens, les réactions des jeunes enfants tendent à se manifester sur le plan comportemental et dans le cadre d'activités quotidiennes comme les repas, le coucher, le bain, les jeux, etc.

Manifestations possibles	Que faire ?	
	Enfants 1 à 5 ans	Enfants 6 à 11 ans
Difficultés de sommeil ; Inquiétudes (veut se faire prendre, pose des questions) ; Plaintes physiques (maux de ventre) ; Comportement plus agité (contestation) ; Régression (fait pipi au lit) ; Refus d'aller à la garderie/l'école.	Soyez patient, réconfortez-le avec des mots qu'il comprend et surtout avec des gestes affectueux. Amenez-le à s'exprimer à travers le jeu (poupées, dessins, etc.). Expliquer la situation en termes simples : « Le coronavirus, c'est un peu comme la grippe que papa a eue l'autre jour. Pour ne pas l'attraper, tu peux te laver les mains souvent comme papa et maman le font. » Enseignez-lui les consignes d'hygiène.	S'il dit qu'il a peur, ne vous moquez pas de lui. Dites-lui que c'est normal d'avoir peur et que ça vous arrive aussi. Informez-le dans des termes simples : « Le coronavirus, c'est une grosse grippe ; une pandémie, c'est quand il y a plusieurs personnes qui peuvent l'attraper en même temps dans plusieurs pays. » Dites-lui qu'il existe des mesures d'hygiène très simples pour se protéger : se laver les mains souvent, tousser dans le pli du coude, etc. Enseignez-lui ces mesures. Rassurez-le, dites-lui que vous êtes là pour le protéger, que vous ferez tout pour le protéger. Expliquez-lui que plusieurs personnes travaillent très fort pour assurer la sécurité de la population et citez des exemples : le gouvernement, les médecins, les chercheurs, etc.



Adolescents

L'adolescent possède sa façon bien à lui d'exprimer ce qu'il vit. Il agit souvent comme s'il était invulnérable et que rien ne pouvait l'atteindre, car il a besoin de se sentir branché, de donner l'impression qu'il se maîtrise et qu'il maîtrise la situation. Cependant, malgré les apparences, il n'en demeure pas moins qu'il peut se sentir affecté et vulnérable.

En contexte de pandémie, le jeune peut démontrer des réactions inhabituelles relativement au sommeil et à l'appétit; Il peut aussi sembler perdre de l'intérêt pour ses amis, ses activités scolaires, son travail et ses loisirs. Il se peut également que l'adolescent présente des problèmes d'abus d'alcool ou de drogues, ainsi que des troubles du comportement.

Manifestations possibles

- Il est inquiet pour sa santé et celle de ses proches.
- Il ne se sent pas touché par la situation ou bien il en minimise les risques : « On s'en fout, de la pandémie, les adultes paniquent pour rien. »
- Il a de la difficulté à se concentrer, notamment sur le plan scolaire; il s'absente de ses cours.
- Il ne veut plus s'adonner à ses activités ou voir ses amis.
- Il éprouve de la difficulté avec son sommeil, son appétit (trop ou pas assez).
- Il a des maux de tête, de ventre.
- Il a envie de consommer de l'alcool, des drogues.
- Il est agressif, irritable, il refuse de respecter les consignes de santé publique.

Que faire ?

- Soyez franc, donnez l'information juste s'il vous pose des questions sur la situation.
- Vérifiez ce qu'il comprend de la situation et rectifiez autant que possible les informations erronées qu'il possède.
- Évitez de faire semblant que rien n'est arrivé, ne minimisez pas la situation.
- Admettez-le si vous n'avez pas les réponses à ses questions. Dites-lui que vous allez vous informer et lui revenir avec les réponses dès que possible.
- Évitez les discours moralisateurs.
- Évitez d'imposer des interdictions qui n'ont pas de rapport avec le contexte. Par exemple, si on rapporte que la pandémie touche New York, n'empêchez pas votre adolescent d'aller voir des amis qui habitent dans votre localité.

Comment reconnaître les signes de stress chez mon enfant ?

Votre enfant vit les événements à travers votre regard. Il a besoin d'être rassuré, de savoir qu'il peut compter sur vous, de sentir que vous le protégez. Pour que vous puissiez garder une attitude calme, il importe que vous restiez bien informé sur la situation et que vous preniez soin de vous.

Maintenez votre routine

La routine et le maintien d'un milieu familial stable préservent le sentiment de sécurité de l'enfant. Dans la mesure du possible, gardez la routine habituelle à la maison; cela est rassurant pour votre enfant. Si vous devez demeurer à la maison pour une période prolongée, prévoyez des activités intérieures à faire en famille ou seul. Demandez l'avis de votre enfant; celui-ci peut être très créatif.

Restez informé

Privilégiez les sources d'information fiables sur la pandémie de la COVID-19. Le site Web du gouvernement du Québec publie et actualise régulièrement l'information sur l'évolution de la situation : [Quebec.ca/Coronavirus](https://www.quebec.ca/coronavirus). Toutefois, ne laissez pas votre enfant regarder en boucle les reportages qui couvrent l'événement et évitez toute discussion alarmiste (décès, aggravation de la situation, etc.) devant lui.

Quand est-il nécessaire de chercher de l'aide ?

Malgré toutes vos tentatives auprès de votre enfant pour le reconforter et le rassurer, si vous ne remarquez aucune amélioration ou si vous constatez que les réactions négatives persistent ou s'intensifient, n'hésitez pas à consulter les ressources identifiées ci-après :

- ✓ Ligne d'information générale de la COVID-19 : 1 877 644-4545
- ✓ Centre intégré (universitaire) de santé et de services sociaux de votre localité
- ✓ Service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social 811
- ✓ Ligne d'information du gouvernement du Canada destinée à la population sur la COVID-19 : 1-833-784-4397

Sources :

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2009). Le stress chez l'enfant de 1 à 5 ans. Québec : gouvernement du Québec. Repéré à https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-235-12F_02.pdf

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2009). Le stress chez l'enfant de 6 à 12 ans. Québec : gouvernement du Québec. Repéré à https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-235-12F_03.pdf

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2009). Le stress et l'anxiété chez les adolescents. Québec : gouvernement du Québec. Repéré à https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-235-12F_04.pdf

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2013). Mon enfant a été confronté à un événement traumatique. Québec : gouvernement du Québec. Repéré à <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2013/13-860-07F.pdf>