

## Il faut savoir que :

Vos réactions sont normales, elles sont utiles et nécessaires à l'adaptation.

Vos symptômes se manifestent chez la plupart des personnes en situation de stress, d'anxiété, de déprime, de menace ou de perte.

Vos réactions sont sans danger à court terme : il est généralement possible de les surmonter.

Si elles persistent dans le temps ou s'intensifient, il pourrait être bénéfique de demander de l'aide.

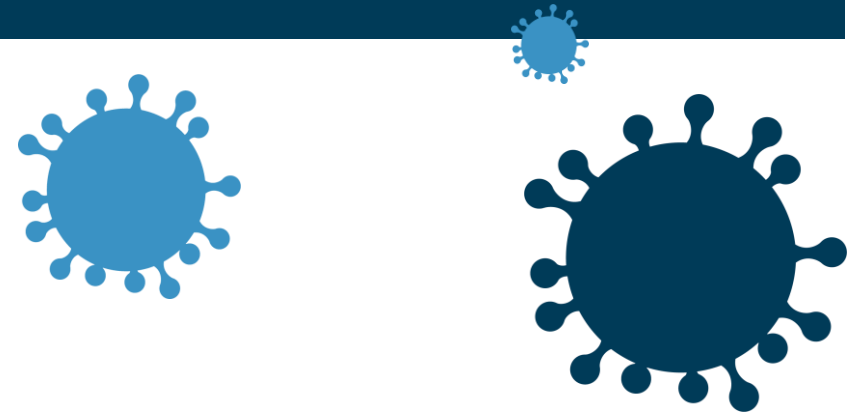
En cas de besoin, contactez :

Service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social au 811, option 2. Accessible 24h/24 et 7 jours/7.

### Services d'accueil, analyse, orientation et référence du CIUSSS MCQ

|                           |   |            |
|---------------------------|---|------------|
| Bécancour-Nicolet-Yamaska | 819 233-7532                              | 8 h à 16 h |
| Drummondville             | 819 474-2572                              | 8 h à 20 h |
| La Tuque                  | 819 523-4581, poste 2661                  | 8 h à 16 h |
| Louiseville               | 819 228-2731, poste 2107<br>ou poste 2108 | 8 h à 16 h |
| Plessisville              | 819 362-6301                              | 8 h à 20 h |
| Sainte-Genève-de-Batiscan | 418 362-2727, poste 5666                  | 8 h à 16 h |
| Saint-Tite                | 418 365-7555, poste 5666                  | 8 h à 16 h |
| Shawinigan                | 819 539-8371                              | 8 h à 20 h |
| Trois-Rivières            | 819 370-2100, poste 42145                 | 8 h à 20 h |
| Victoriaville             | 819 758-7281                              | 8 h à 20 h |

## Vous vivez une situation difficile en lien avec la pandémie de COVID-19?



Source : Pixabay.com

## Informations pour vous aider à y faire face

## Voici des réactions normales à la suite d'un événement stressant

### Votre corps réagit :

- Baisse d'énergie, sensation de fatigue
- Troubles du sommeil, cauchemars
- Diminution de l'appétit
- Maux de tête, tensions dans la nuque
- Problèmes gastro-intestinaux

### Vos comportements changent :

- Difficulté de concentration
- Isolement, repli sur soi
- Difficulté à prendre des décisions
- Changement dans les habitudes de consommation d'alcool, de drogues et de médicaments
- Irritabilité, agressivité, impulsivité
- Surprotection face à l'entourage
- Agitation
- Évitement face à certaines situations

### Vous ressentez :

- Des inquiétudes et de l'insécurité en lien avec le virus
- Une perte de motivation pour faire vos activités habituelles
- Le sentiment d'être dépassé par les événements
- Le sentiment d'être irritable, impatient
- Plus souvent l'envie de pleurer
- L'impression d'étouffer : votre cœur bat vite
- Le sentiment d'être découragé, triste ou en colère
- L'impression de voir les choses et les événements quotidiens de manière négative

## Comment faire pour comprendre ce qui se passe?

### En vous informant :

- Prendre les informations à des sources fiables, notamment : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>
- Vous tenir au courant de l'évolution de la pandémie
- Éviter d'écouter les rumeurs et les nouvelles sensationnalistes provenant de sources peu connues ou douteuses
- Limiter le temps que vous passez à chercher de l'information sur la COVID-19 et ses conséquences

### En vous organisant :

- Identifier une personne sur qui vous pouvez compter et demander de l'aide au besoin
- Identifier quels moyens vous avez déjà utilisés dans le passé pour traverser une période difficile et ensuite les réutiliser
- Rester en contact avec les gens qui vous font du bien

### En prenant soin de vous :

- Maintenir une routine de vie (heures de sommeil suffisantes et bonne alimentation)
- Considérer vos réactions comme normales et miser sur vos ressources et vos forces personnelles
- Vous permettre des moments de détente afin de faire le vide des tracas et des préoccupations
- Faire de l'exercice afin d'évacuer le stress et l'excès de tensions physiques et émotionnelles
- Être attentif à vous-même, à vos sentiments, émotions et réactions
- Vous donner la permission d'exprimer, à vos proches ou à une ressource d'aide, ce que vous vivez et ressentez