

Communiqué : Gestion du stress durant la période du coronavirus

La Suisse se trouve actuellement dans une situation exceptionnelle, elle a besoin de tout le monde pour lutter le plus efficacement possible contre la propagation du virus. Personne n'est vraiment habitué à l'auto-isollement chez soi, chaque jour le nombre de personnes infectées augmente drastiquement et le Conseil fédéral édicte de nouvelles directives. Le confinement entre quatre murs, l'avalanche d'informations liés au Coronavirus, l'inquiétude pour ses proches et l'incertitude quant à l'évolution future sont des facteurs qui peuvent provoquer un sentiment d'impuissance ou de stress. Ces réactions sont tout à fait normales et peuvent même s'intensifier lorsque des proches ou vous-même faites partie d'un groupe à risque.

En période de pandémie, il est important de prendre soin de sa santé physique et psychique. Ainsi, il peut être utile d'arriver à repérer ses propres signes de manifestation du stress, de trouver des stratégies pour le réduire et de savoir à qui s'adresser pour demander de l'aide. Dans ce communiqué, nous vous proposons quelques conseils sur le thème du stress.

Nous sommes là pour vous !

Même en période de Coronavirus, nos conseillers et nos conseillères sont à votre disposition par Skype ou par téléphone pour répondre à vos questions relatives à la situation que vous vivez actuellement, pour vous soutenir et être à l'écoute de vos craintes.

Vous pouvez nous contacter en...

... appelant directement votre conseiller ou votre conseillère

... complétant le formulaire de contact

... accédant à la consultation en ligne de Proitera (en allemand)

Les troubles physiques

- Maux de tête
- Transpiration accrue sans faire d'effort physique (aisselles, mains, tête, torse)
- Gorge ou bouche sèche
- Troubles sensoriels (vue ou ouïe)
- Fatigue générale
- Épuisement rapide
- Troubles du sommeil
- Problèmes gastriques, problèmes de digestion
- Problèmes respiratoires
- Pouls rapide, palpitations, douleurs au cœur
- Problèmes cardiovasculaires
- Vertiges
- Troubles circulatoires, mains ou pieds froids
- Troubles sexuels
- Augmentation générale des problèmes de santé et de maladies de toutes sortes

Les troubles comportementaux

- Problèmes de communication, tensions, disputes, mobbing
- Climat général de méfiance, envies, jalousies
- Difficulté à travailler en équipe, isolation sociale
- Augmentation des incidents et des accidents
- Baisse des performances
- Renoncement aux pauses, travail pendant le temps libre, « workaholisme »
- Présentéisme
- Mauvaise alimentation, manque d'exercice
- Augmentation des addictions (alcool, nicotine, drogues)
- Petits larcins, vandalisme
- Démission interne, faire le strict minimum au travail
- Taux d'absentéisme en augmentation notamment pour maladie
- Fluctuation du personnel

Les troubles psychologiques

- Manque de concentration, pensées dispersées
- Trous de mémoire
- Incapacité décisionnelle
- Perspective limitée ou à court terme, incapacité de planifier à long terme
- Difficulté à accepter la nouveauté

Les troubles psychiques et émotionnels

- Insatisfaction générale
- Nervosité, irritation, impatience, hypersensibilité
- Colère, agressivité
- Pessimisme, abattement, état dépressif
- Sentiment de surmenage
- Manque de confiance en soi
- Sentiment d'impuissance

Réduire le stress

S'informer de manière ciblée

Évitez de vous noyer dans le flux quotidien des informations, limitez-en la lecture et choisissez des sources fiables comme, par exemple, les canaux officiels de l'Office fédéral de la santé publique.

Maintenir une routine journalière

Avoir un train-train quotidien est rassurant et permet de garder un cadre. Même en (auto)quarantaine, essayez de conserver des moments-clés dans votre vie de tous les jours. Réglez, par exemple :

- votre réveil toujours à la même heure
- mangez et dormez à des heures fixes
- accomplissez votre routine matinale malgré le télétravail, etc.
- rédigez des listes de choses à faire, elles vous permettront de structurer votre journée
- profitez d'avoir un peu plus de temps libre pour liquider les tâches que vous avez laissées derrière vous, comme la déclaration d'impôts, le nettoyage printanier, le dépotage des plantes, etc. Faites également des choses qui vous font particulièrement plaisir.

Distance physique ne signifie pas distance sociale

Restez en contact avec votre environnement social :

- faites régulièrement des appels téléphoniques
- organisez des vidéoconférences qui vous permettront d'avoir des rencontres virtuelles
- discutez entre voisins par la fenêtre ou sur le balcon
- exprimez ce que vous ressentez en vivant cette situation inhabituelle et assurez-vous que votre entourage se porte bien

Santé physique et exercices de relaxation

La salle de sport est fermée, la séance de jogging hebdomadaire annulée, il n'y a plus de légumes dans le réfrigérateur. Malgré tout, c'est important de faire de l'exercice physique et d'avoir une alimentation saine et équilibrée :

- le yoga et/ou la méditation
- écouter de la musique
- prendre un bain
- chanter
- dessiner
- lire, etc.

Chaque personne a ses propres stratégies pour se détendre. Sur YouTube vous trouverez de nombreuses vidéos avec des exemples d'exercices. Accordez-vous délibérément du temps pour ça.

Renforcer les pensées positives et réduire les ruminations

Portez une plus grande attention aux petits plaisirs de la vie quotidienne :

- promenez-vous dans votre appartement et regardez tout ce qui vous entoure avec un œil bienveillant.
- ouvrez la fenêtre, aérez votre appartement et observez les oiseaux sur les arbres en fleurs.
- le soir, prenez le temps de vous remémorer trois beaux moments que vous avez vécu durant cette journée.
- fixez-vous un temps limite pour ruminer et trouvez des stratégies pour interrompre le flot de pensées négatives.