

Les signes annonciateurs des troubles de santé psychologique

La crise sanitaire actuelle reliée à la pandémie du coronavirus est sans précédent. Nous avons perdu plusieurs de nos repères et notre capacité d'adaptation est plus que jamais mise à rude épreuve. Il est donc tout à fait normal d'avoir une variété de réactions psychologiques dont l'intensité et la durée peuvent fluctuer dans le temps. Les symptômes éprouvés peuvent être de nature variée : stress, anxiété et déprime. Ils peuvent aussi se manifester sur différents plans : physiques (maux de tête, tension musculaire, insomnie ou réveil nocturne, désordres gastro-intestinaux, fatigue, etc.) psychologiques, émotionnels (insécurité, tristesse, vision négative, découragement, impuissance, frustration, colère, etc.) et comportementaux (irritabilité, agressivité, isolement, augmentation de la consommation d'alcool, de drogue ou de médicaments, etc.).

Quels sont les signes annonciateurs d'un trouble de santé psychologique ?

Certains signes peuvent être annonciateurs d'un trouble de santé psychologique. Ces signes¹ vous sont présentés dans l'objectif de vous sensibiliser. Ils ne constituent pas une liste exhaustive de symptômes et ne permettent pas de poser un diagnostic.

- Je dors plus ou moins que d'habitude
- Je me sens fatigué en me levant le matin
- Il est devenu difficile d'envisager ma journée de travail
- Mes journées de travail me semblent interminables
- J'ai moins d'appétit qu'auparavant
- Je suis constamment préoccupé ou inquiet
- Je travaille de plus en plus fort, tout en accomplissant de moins en moins de travail
- Je me sens tendu au travail
- J'éprouve souvent une tristesse inexplicée, je me sens découragé
- Je me sens épuisé à la fin d'une journée de travail
- Je souffre de divers maux physiques (douleurs musculaires, maux de tête, rhume qui n'en finit plus)
- Je me sens au bout du rouleau
- Je suis particulièrement irritable, je me mets rapidement en colère
- Il est devenu difficile de me détendre
- Plus rien ne me semble intéressant, agréable

Quand consulter ?

N'hésitez pas à consulter les ressources d'aide, même si vous n'êtes pas certain d'en avoir besoin. Malheureusement, plusieurs personnes attendent d'être incapables de vaquer à leurs occupations ou d'être en situation de crise avant de chercher de l'aide. Voici d'autres indices qui peuvent vous indiquer que vous devriez consulter² :

- vous éprouvez de la détresse ou des réactions de stress post-traumatique³ (pensées intrusives, évitement, perturbation de la pensée et de l'humeur, sensation d'être sur le qui-vive) ;
- vous avez perdu de l'intérêt pour vos activités préférées ;
- vous sentez que le réconfort de vos proches ne vous suffit plus ;
- vous commencez à avoir de la difficulté à accomplir vos activités de tous les jours ;
- vous éprouvez une grande fatigue.

¹ CGSST. La santé psychologique au travail [...] de la définition du problème aux solutions. Fascicule 1.

² <https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public>

³ Les réactions de stress post-traumatique ne figuraient pas dans la liste de l'OPQ, elles ont été ajoutées par l'auteur du document.

Sources d'informations

COVID-19 — Foire aux questions de la CSN

La CSN met à la disposition des syndicats CSN et des travailleuses et des travailleurs une foire aux questions afin de répondre aux préoccupations en lien avec la maladie à coronavirus (COVID-19).

Rendez-vous à l'adresse suivante pour en savoir plus : <https://www.csn.qc.ca/coronavirus/faq/>

L'Ordre des psychologues du Québec

L'Ordre a produit une page Web mise à jour régulièrement en lien avec la pandémie du coronavirus (COVID-19).

Vous y trouverez des informations sur :

- les émotions normales ;
- des conseils pour mieux gérer la crise ;
- où trouver de l'aide ;

des outils et des ressources utiles :

<https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public>

Les références utiles

Pour des consultations dans le réseau public de la santé

Vous devez communiquer directement avec l'institution où vous désirez consulter pour obtenir un rendez-vous. Les délais d'attente peuvent varier. Pour connaître l'établissement de santé où des services psychologiques sont offerts dans votre région, consultez le [site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux](#). Il semble qu'il soit préférable de contacter l'institution par téléphone.

Information sur les services communautaires, publics et parapublics par région

Centre d'information et de référence : 211qc.ca

Répertoire provincial des ressources

- Fondation des maladies mentales : www.fondationdesmaladiesmentales.org
- Commission de la santé mentale du Canada : mentalhealthcommission.ca/francais

Ressources d'aide et de soutien

- Info-santé et info-sociale
<https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811/>
Au téléphone : 811
- Ligne parents
<https://www.ligneparents.com/LigneParents>
Au téléphone : 1 800 361-5085
- Tel-Jeunes
<https://www.teljeunes.com>
Au téléphone : 1 800 263 2266
- Violence conjugale
<http://www.sosviolenceconjugale.ca/>
Au téléphone : 1 800 363-9010
- Prévention suicide
<https://www.aqps.info/>
Au téléphone : 1 866 APPELLE ou 277-3553
- Drogue — aide et référence
www.drogue-aidereference.qc.ca
Au téléphone : 1 800 265-2626
- Jeu — aide et référence
<https://aidejeu.ca/>
Au téléphone : 1 800 461-0140
- Gai écoute
<http://www.algi.qc.ca/asso/interligne/>
Au téléphone : 1 888 505-1010

Centres d'écoute par région

Tel-Aide	http://www.telaide.org
Montréal/Montérégie	514 935-1102
Outaouais	819 775-3223
Saguenay–Lac-Saint-Jean	1 888 600-2433
Québec	418 686-2433
Valleyfield	450 377-0600

Beauce-Etchemin Centre d'écoute et de prévention du suicide	418 228-0001
Bellechasse/Lévis/Lotbinière Tel-Écoute du Littoral	1 877 747-4094
Côte-Nord Centre d'écoute et de prévention du suicide	1 866 277-3553
Drummondville Centre d'écoute et de prévention du suicide	819 477-8855
Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine Ligne de prévention du suicide	1 866 277-3553
Laval Centre d'écoute	450 664-2787
Outaouais Tel-Aide Outaouais	613 741-6433
Shawinigan Tel-Écoute	819 537-5225
Sherbrooke Secours-Amitié Estrie	819 564-2323
Thetford-Mines SOS Ondes-Amitié Estrie	418 338-5522
Trois-Rivières Tel-Écoute	819 376-4242
Victoriaville Tel-Écoute	819 751-0411

***Tous les centres d'écoute sont accessibles gratuitement/7 jours par semaine, 24 heures sur 24**

Autres ressources

Santé psychologique	
Revivre	1 866 738-4873
Aide aux personnes souffrant d'un trouble de santé psychologique	
Deuil	
Maison Montbourquette	1 888 533-3845