



**Faire face aux inquiétudes posées par la  
grippe A (H1N1) et le risque de pandémie :  
Information pour les Canadiens<sup>1</sup>**

Les catastrophes et les maladies infectieuses, comme tous les facteurs stressants de la vie, mettent à l'épreuve notre capacité d'adaptation. Que nous l'apprenions par la télévision ou qu'il nous touche de façon plus personnelle, un événement stressant peut nous bouleverser, susciter des sentiments de peur et d'anxiété, tant pour notre propre sécurité personnelle que celle de nos proches et de notre collectivité. Les événements stressants peuvent aussi réveiller des sentiments et des souvenirs d'événements traumatisants du passé qui viennent amplifier la détresse ressentie.

Le virus de la grippe A (H1N1) (grippe porcine chez l'être humain) fait partie des maladies infectieuses qui pose actuellement un certain risque à la santé publique et nous oblige à composer avec ce risque. Il est important de comprendre qu'il est normal de ressentir du stress face à des catastrophes et des maladies à grande échelle et que nous pouvons prendre des mesures pour nous sentir mieux.

L'information qui suit vise à aider les personnes à gérer d'un point de vue psychologique les risques que pose sur la santé un virus comme celui de la grippe H1N1. L'intention ici n'est pas de transmettre de l'information importante qu'il faut savoir au sujet de la propagation du virus, les signes et les symptômes, la façon de réduire le risque de le contracter et son traitement. **Nous vous conseillons d'obtenir cette information importante et à jour sur le virus de la grippe H1N1, en vous rendant sur le site Web de l'Agence de santé publique du Canada (ASPC) à l'adresse [http://www.phac-aspc.gc.ca/alert-alerte/swine\\_200904-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/alert-alerte/swine_200904-fra.php).**

**Qui est vulnérable?**

Certains facteurs peuvent mettre des personnes plus à risque de contracter une maladie. Comme le premier foyer d'écllosion du virus H1N1 chez les humains était au Mexique, un voyage dans ce pays pouvait mettre à risque. Les jeunes enfants ou les personnes âgées, les personnes ayant des problèmes de santé préexistants et/ou vivant dans des conditions économiques ou sociales faibles font partie des autres facteurs de risque de contraction d'un virus comme le H1N1.

Un nombre beaucoup plus élevé de personnes sont touchées de façon psychologique par le risque d'une maladie comme le virus de la grippe H1N1 que le nombre qui attrape la maladie en réalité. Les personnes qui ont tendance à s'inquiéter – particulièrement au sujet de leur santé ou qui ont vécu un événement traumatisant récemment ou dans le passé, qui vivent seules ou qui ont peu de soutien social éprouveront plus vraisemblablement de la détresse psychologique face à un facteur stressant comme les préoccupations entourant la propagation du virus de la grippe H1N1.

---

<sup>1</sup> Une partie de l'information a été adaptée de la brochure de l'Agence de santé publique du Canada, Faire face aux événements stressants : prendre soin de soi, de sa famille et de sa collectivité.

## Évaluation et gestion du risque

- En vous tenant informé et en consultant des experts, vous pouvez évaluer plus exactement votre risque personnel de devenir malade physiquement. Consultez un spécialiste des maladies infectieuses, votre médecin de famille ou une infirmière praticienne, les services d'assistance téléphonique sur la santé ou les sites Web officiels (comme celui de Santé Canada, de l'Agence de santé publique du Canada ou de l'Organisation mondiale de la santé) pour obtenir de l'information.
- Suivez les lignes directrices en matière de santé et sécurité des organismes comme l'Agence de santé publique du Canada et Santé Canada afin de minimiser le risque de contracter le virus. Dans le cas des maladies infectieuses, il est important de se protéger en se lavant les mains. Il convient :
  - De se laver les mains régulièrement.
  - De se laver les mains avec du savon et de l'eau et de les assécher complètement.
  - D'utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool lorsque le savon et l'eau ne sont pas immédiatement disponibles.
  - De se rappeler qu'il faut se laver les mains pendant autant de temps qu'il faut pour chanter deux fois « Bonne fête » - un point de référence utile pour amener les enfants à se laver les mains correctement. Visitez le site Web de l'OMS pour des images sur les techniques appropriées de lavage des mains<sup>2</sup>.
- N'oubliez pas que les médias font état d'événements qui ne tournent pas bien ou qui sont exceptionnels plus souvent que d'événements qui tournent bien ou qui sont habituels. Nous entendons parler aux nouvelles d'un petit nombre de personnes qui pourraient avoir été très malades ou même de décès des suites d'une maladie et nous y prêtons plus d'attention qu'au nombre de personnes beaucoup plus élevé qui se rétablissent complètement.
- N'oubliez pas qu'il faut établir un équilibre entre l'information reçue et les lignes directrices de sécurité pour réduire le risque sans laisser la quête d'information ou l'attention accordée aux lignes directrices de sécurité vous préoccuper indûment. Si vous n'êtes plus en mesure d'assumer vos rôles et vos responsabilités usuels au travail, à l'école ou à la maison en raison de votre préoccupation par un facteur stressant, ce pourrait être un signe de détresse psychologique pour laquelle vous avez besoin d'aide.

## Ce qu'il faut garder à l'esprit au sujet du stress

Il est important de se rappeler que :

- les gens ont beaucoup de force et de résistance morale;
- nous avons tous à affronter des facteurs stressants dans la vie et qu'en général nous avons les aptitudes nécessaires pour y faire face;
- rassurer les autres et recevoir de la réassurance quant à la sécurité et aux mesures prises pour protéger la sécurité des personnes sont des éléments très importants d'une bonne adaptation;
- les personnes ne réagissent pas tous de la même façon à un même événement et ne manifestent pas tous leur détresse de la même manière;
- les façons avec lesquelles les enfants et les collectivités font face à un facteur stressant et réagissent sont très influencées par la réaction des parents, des soignants et des leaders de la collectivité.

---

<sup>2</sup> Voir [http://www.who.int/gpsc/clean\\_hands\\_protection/en/index.html](http://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/index.html)

## **Prendre soin de soi et des autres en temps de stress**

### Prendre soin de soi-même :

- Arrêtez par moment de penser à l'événement et d'en parler
- Prenez le temps de vous reposer et de faire de l'exercice
- Parlez de vos pensées et de vos sentiments avec des parents, des amis, des collègues, des enseignants, des conseillers spirituels, des professionnels de la santé ou des leaders dans la collectivité
- Suivez une routine aussi normale que possible
- N'engourdissez pas vos émotions par l'alcool ou des drogues
- Essayez de bien manger et dormir

### Prendre soin de sa famille :

Les catastrophes ou les menaces de maladie peuvent être particulièrement inquiétantes pour les enfants et les adolescents. Il est important d'en discuter avec eux et de leur donner l'occasion de parler de leurs inquiétudes. Il est important de leur dire la vérité, de les rassurer et de leur faire comprendre qu'ils peuvent compter sur vous et les adultes autour d'eux.

Si vous remarquez que le comportement de votre enfant ou de votre adolescent a changé de façon importante à la maison ou à l'école, discutez avec eux de la situation. Les changements comportementaux comme ceux décrits ci-dessous suggèrent aussi de communiquer avec un professionnel de la santé autorisé pour obtenir de l'aide additionnelle.

- dormir trop ou trop peu;
- se sentir tout le temps fatigué;
- rester dans sa chambre ou éviter les autres;
- parler moins;
- se sentir grincheux et irritable;
- avoir un plus grand nombre d'engueulades et d'altercations;
- manifester des problèmes comportementaux à la maison, à l'école ou dans la collectivité;
- avoir des changements d'appétit (manger plus ou moins);
- se sentir triste ou anxieux;
- obtenir des résultats scolaires décevants.

## **Lorsque la détresse psychologique devient trop grande**

Les personnes réagissent différemment aux facteurs de stress comme le risque de maladie associé à une pandémie. Nous pouvons être touchés psychologiquement (p. ex. se sentir inquiet), ainsi que physiquement (p. ex. mal dormir), même si la majorité d'entre nous ne contracteront pas la maladie. Les facteurs de stress qui sont au-delà de notre contrôle personnel sont particulièrement difficiles à bien gérer. Les signes et les symptômes qui pourraient signaler un problème ou un trouble psychologique pour lequel de l'aide professionnelle pourrait convenir sont notamment :

- avoir de la difficulté à dormir, ou dormir beaucoup trop ou pas assez;
- éviter les autres;
- avoir des maux de tête, des douleurs au dos, des maux d'estomac, des raideurs dans le cou et les épaules;
- pleurer;
- parler moins;
- se sentir anxieux, déprimé ou avoir des crises de panique;
- se sentir en colère, coupable, impuissant, engourdi ou confus;
- penser trop ou regarder trop de nouvelles à la télévision sur le H1N1 ou la pandémie;
- ne pas vouloir sortir du lit ou quitter la maison;
- avoir des problèmes de concentration;
- manger de façon excessive;
- boire davantage d'alcool et consommer des drogues;
- manquer de patience;
- vouloir surprotéger ses proches;
- se sentir nerveux de devoir quitter la maison ou de voyager.

Évidemment, la plupart d'entre nous avons eu des signes et des symptômes décrits précédemment à un moment donné ou un autre.

Si vous éprouvez un certain nombre des signes et des symptômes précédents et qu'ils

- persistent au-delà de quelques semaines,
- persistent au point où vous êtes incapable de revenir à la routine normale à la maison, au travail ou dans la collectivité,
- sont accompagnés par des sentiments intenses de désespoir ou d'impuissance ou de pensées suicidaires,

il est temps de faire appel à un professionnel de la santé comme un médecin de famille, une infirmière praticienne, un psychologue ou un psychiatre.

Pour plus d'information sur la façon de faire face à la peur ou de consulter un psychologue, communiquez avec [cpa@cpa.ca](mailto:cpa@cpa.ca).