

►► Faire face au stress ou à l'anxiété causés par le SRAS

Nous sommes nombreux à nous inquiéter du syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS), ou pneumonie atypique. On voit beaucoup de reportages dans les médias, et le nombre de cas de la maladie semble à la hausse au Canada.

Il est normal de se sentir anxieux ou inquiet en raison d'une maladie qui se propage, surtout si les chercheurs n'ont pas trouvé la cause ou un traitement. L'anxiété résulte de la peur de l'inconnu.

Dans de telles conditions, il est extrêmement important de suivre les conseils des experts. Même si nous ne connaissons pas la cause précise de la maladie, nous avons des renseignements sur son mode de propagation et sur les mesures à prendre. Les experts peuvent vous dire si vous êtes en danger. Et si vous êtes en danger, ils vous diront comment vous protéger et protéger vos personnes chères. Santé Canada, les gouvernements provinciaux et la plupart des régies de santé locales ont mis en place des lignes d'aide où vous pouvez appeler pour obtenir les renseignements les plus à jour. Vous pouvez aussi téléphoner à votre médecin de famille.

La grande majorité d'entre nous ne sommes pas en danger. Il faut vaquer sans crainte à nos occupations habituelles. C'est ce que recommandent les experts.

Vous pourrez aussi vouloir suivre l'évolution de la situation dans les médias. Il est très important cependant de ne pas passer trop de temps à suivre les reportages des médias si cela vous stresse. Comme dans le cas du 11 septembre et de la guerre en Iraq, limitez votre exposition à ces événements.

La meilleure chose à faire, c'est de suivre les conseils des autorités de la santé publique, et de vaquer à vos occupations habituelles. C'est la meilleure chose à faire pour vous, pour votre famille et pour vos collègues.

Discutez de vos pensées et de vos sentiments avec les membres de votre famille et vos amis. Ces échanges pourront aider tout le monde à ressentir moins de stress.

►► Suis-je trop préoccupé?

Vous saurez que vous devenez trop préoccupé si vous modifiez sans raison votre routine quotidienne. Par exemple :

- trop grande attention portée aux reportages télévisés sur le SRAS;
- trop de temps passé à penser au SRAS;
- sommeil troublé;
- vouloir rester au lit;
- éviter les autres;
- refuser de sortir de la maison;
- anxiété ou dépression;
- se sentir paniqué ou avoir des crises de panique;
- pleurer;
- augmenter sa consommation d'alcool;
- augmenter sa consommation de médicaments d'ordonnance;
- perdre patience, etc.

►► Que faire?

La première chose à faire, c'est de parler à quelqu'un en qui vous avez confiance. Il peut s'agir d'un parent, d'un ami, d'un religieux, d'un enseignant, etc. Soyez honnête. Il est utile de parler de ce qui nous préoccupe. Vous pouvez vous appuyer les uns les autres. Vous pourrez trouver réconfortant d'avoir plusieurs de ces discussions. Ne vous sentez pas gêné. Parlez de vos pensées et de vos sentiments aussi souvent que nécessaire.

Si vous remarquez des changements de comportement chez vos proches, vos amis ou vos collègues de travail, demandez-leur comment ils vont. Prenez le temps de parler. Si le moment ne convient pas, assurez-vous de fixer un moment propice. Après votre conversation, faites un suivi et demandez régulièrement à la personne comment elle se sent. Vous montrerez ainsi que vous êtes attentif et vous vous sentirez mieux tous les deux. En fait, demandez-leur comment ils se sentent même si leur comportement n'a pas changé. Ils cachent peut-être leur inquiétude.

Si vous ou une personne de votre entourage êtes toutefois aux prises avec des symptômes pendant longtemps — une ou deux semaines, par exemple — il faudrait songer à consulter un professionnel agréé. Consultez aussi un professionnel si vous vous sentez dépassé par les événements. Il ou elle pourra vous aider à comprendre vos réactions et à trouver des moyens de faire face à la situation.

►► Le SRAS et vos enfants

Les enfants et les adolescents peuvent eux aussi s'inquiéter du SRAS. Il est important de discuter de ces questions avec eux. N'hésitez pas à aborder le sujet. Écoutez leurs préoccupations. Les enfants interprètent souvent ce qu'ils entendent bien différemment des adultes, et leurs inquiétudes ne seront pas les mêmes. Ne prenez rien pour acquis, écoutez ce qu'ils ont perçu des rumeurs et de l'anxiété des adultes. Il est fort probable que vous devrez poser des

Faire face au stress ou à l'anxiété causés par le SRAS

questions et clarifier certaines choses, et aussi revenir sur le sujet plus d'une fois.

Il est important de leur dire la vérité, de les rassurer et de leur faire savoir qu'ils peuvent compter sur vous et sur les adultes de leur entourage. Souvent, ils seront plus rassurés si, en plus de leur parler, vous les serrez dans vos bras — ce qui sera aussi bon pour vous.

Si vous remarquez des changements marqués de comportement chez vos enfants ou vos adolescents, à la maison ou à l'école, parlez-en avec eux. N'hésitez pas à aborder le sujet. S'ils ont peur du SRAS ou d'une autre situation, comme la guerre en Iraq, tentez de les aider de la façon décrite au paragraphe précédent. Si leur état ne s'améliore pas au bout d'une semaine ou deux, vous pourriez songer à consulter un professionnel agréé. Vous constaterez peut-être les changements de comportement suivants:

- dormir trop ou pas assez;
- être toujours fatigué;
- demeurer dans sa chambre;
- éviter les autres au parler moins;
- irritabilité;
- argumentations et bagarres avec les autres;
- problèmes de comportement à la maison, à l'école ou dans la communauté;
- manger moins ou davantage;
- tristesse ou anxiété;
- notes qui baissent.

Le SRAS et les autres événements traumatisants

On peut se sentir plus anxieux au sujet du SRAS en raison de ses sentiments face à la guerre en Iraq. Une situation peut rendre l'autre plus difficile à absorber. C'est bien normal.

Aussi, les personnes qui ont vécu récemment un événement triste ou traumatisant peuvent être plus troublées par le SRAS. Il peut s'agir par exemple d'un accident de voiture, de la perte d'un être cher, de la perte d'un emploi, d'un problème de santé grave, etc. Il est normal de se sentir plus stressé dans de telles conditions. Vous pourrez constater que vous revivez des pensées et des sentiments au sujet de l'autre événement.

Il importe d'être attentif à votre comportement. Si les changements décrits ci-dessus se produisent, vous pourrez vouloir discuter de la situation avec un collègue, un ami ou une personne chère. Si les symptômes persistent pour une semaine ou deux, il pourrait être sage de consulter un professionnel agréé.

Le SARS et le système de santé

Les mesures prises par les autorités pour nous protéger de la maladie pourront causer des dérangements difficiles à vivre. Les

rendez-vous et les traitements pour des problèmes de santé, qui pourront avoir été prévus depuis longtemps, pourront être remis. Il se peut que vous ne puissiez pas rendre visite à vos proches ou à vos amis à l'hôpital. Tout cela peut être très frustrant. Sachez que les responsables des soins de santé feront tout en leur pouvoir pour revenir au mode de fonctionnement normal dès que possible.

Qui peut vous aider

1. Obtenez des renseignements exacts auprès des experts, par exemple par les lignes d'aide des services de santé publique ou du gouvernement.
2. Suivez les conseils des experts.
3. Parlez à des gens que vous aimez et en qui vous avez confiance. Ne soyez pas gêné ou mal à l'aise d'aborder le sujet.
4. Consultez un professionnel agréé si les symptômes persistent ou deviennent trop forts pour que vous puissiez y faire face. Ces professionnels sont par exemple votre médecin de famille, les infirmières, les psychologues et les travailleurs sociaux.

Pour obtenir plus d'information

Consultez le document suivant : *Le stress provoqué par le terrorisme et les conflits armés* www.hc-sc.gc.ca/pphb-dgsp/psp/emergency-urgence

Consultez les mises à jour au sujet du SRAS sur le site amc.ca, où vous trouverez aussi des liens rapides vers les renseignements les plus récents produits par Santé Canada et d'autres sources spécialisées.

Ce document a été préparé pour le Réseau canadien de soutien pour la santé mentale par la Société canadienne de psychologie, l'Association médicale canadienne, l'Association des psychiatres du Canada et la Société canadienne de la Croix-Rouge.

Le Réseau canadien de soutien pour la santé mentale regroupe aussi les organisations suivantes :

- l'Association canadienne des ergothérapeutes,
- l'Association canadienne des travailleuses et travailleurs sociaux,
- l'Association canadienne des soins de santé,
- l'Association canadienne pour la santé mentale,
- l'Association des infirmières et infirmiers du Canada,
- la Société canadienne de pédiatrie,
- l'Association des pharmaciens du Canada,
- l'Association canadienne de santé publique,
- le Collège des médecins de famille du Canada,
- Santé Canada.

Remerciements : D^r John Service, directeur général, Société canadienne de psychologie.