



## Série « La psychologie peut vous aider » : Faire face au coronavirus et prévenir la COVID-19

### Qu'est-ce que la COVID-19?

La COVID-19 est une nouvelle maladie à coronavirus qui se propage rapidement dans le monde entier. L'OMS la considère désormais comme une pandémie. Même si la plupart des gens (80 %) présentent des symptômes légers, le virus est plus dangereux pour les personnes âgées (de plus de 65 ans), ainsi que pour les personnes dont le système immunitaire est affaibli (p. ex., en raison d'un cancer ou d'une maladie inflammatoire chronique comme la polyarthrite rhumatoïde) et qui ont des problèmes médicaux préexistants (p. ex., maladies cardiovasculaires, hypertension ou diabète non contrôlés, et maladies pulmonaires chroniques).

### Comment la COVID-19 se transmet-elle?

Comme c'est le cas de la grippe saisonnière, les gens peuvent être infectés par la COVID-19 s'ils inhalent des gouttelettes contenant le virus, par exemple, si une personne infectée éternue dans son visage, ou si, après avoir touché une surface contaminée par le virus (p. ex., une rampe), elle se touche le nez ou la bouche, ou se frotte les yeux.

### Que devez-vous faire si vous pensez avoir la COVID-19?

Les symptômes suivants peuvent apparaître de 2 à 14 jours après l'exposition.

- Fièvre
- Toux
- Essoufflement<sup>1</sup>

Si vous pensez avoir été exposé à la COVID-19 ou si vous développez des symptômes (p. ex., de la fièvre ou des symptômes respiratoires, comme de la toux ou de la difficulté à respirer), isolez-vous, restez chez vous et appelez immédiatement votre fournisseur de soins de santé ou l'autorité de santé locale (voir <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/2019-nouveau-coronavirus-fiche-information.html>). On vous demandera de décrire vos symptômes et vos antécédents de voyage. On vous indiquera où et comment recevoir le test de dépistage ou recevoir des soins, le cas échéant.

Si vous souffrez de la COVID-19 ou soupçonnez d'être infecté par le virus qui cause la COVID-19, suivez les étapes ci-dessous, comme indiqué par l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) et les Centres pour





le contrôle et la prévention des maladies (CDC) afin d'aider à empêcher la maladie de se propager et d'infecter les personnes qui vivent avec vous et dans votre collectivité<sup>ii</sup>.

- Restez à la maison (sauf pour obtenir des soins médicaux en cas de détérioration des symptômes)
- Évitez d'utiliser les transports en commun
- Isolez-vous des autres personnes et des animaux qui habitent avec vous
- Toussez et éternuez dans votre bras ou votre coude
- Jetez immédiatement les mouchoirs utilisés
- Lavez-vous souvent les mains
- Évitez de partager vos articles personnels avec d'autres personnes (en particulier les serviettes)
- Nettoyez tous les jours toutes les surfaces qui sont fréquemment touchées
- Surveillez vos symptômes et consultez un médecin rapidement si votre maladie s'aggrave (p. ex., difficulté à respirer)
- Appelez à la clinique ou au cabinet du médecin avant de consulter votre médecin
- Si vous décidez de porter un masque, rappelez-vous qu'il est important de continuer à pratiquer toutes les autres mesures d'hygiène comme le lavage des mains

## Quelle est la meilleure façon de se protéger?

Actuellement, il n'y a pas de vaccin contre la COVID-19. Le comportement humain joue un rôle énorme dans la propagation de la COVID-19, et les stratégies comportementales peuvent contribuer à réduire la transmission. La meilleure façon de vous protéger est de vous laver les mains régulièrement avec du savon et de l'eau avant et après les repas et après avoir été en contact avec des surfaces touchées par les gens ou le public (comme des poignées de porte ou des rampes). Gardez vos mains loin de votre visage et couvrez-vous la bouche pour tousser ou éternuer (par exemple, tousser dans votre coude). Il s'agit probablement de comportements nouveaux pour vous. Des **stratégies de modification du comportement** fondées sur des données probantes **pourraient vous aider à adapter votre routine quotidienne pour vous protéger** :

**1. Savoir comment se laver les mains** : le lavage des mains fait souvent déjà partie de notre routine, mais pour prévenir efficacement la transmission du virus, **beaucoup d'entre nous devront se laver les mains plus longtemps** et en utilisant une **meilleure technique** :

- Assurez-vous d'avoir un désinfectant pour les mains à base de savon ou d'alcool\* ; si vous craignez d'avoir les mains sèches, apportez une crème hydratante avec vous (\*la teneur en alcool doit être de 60 % ou plus)
- Lavez-vous les mains pendant *au moins* 20 secondes. Fredonnez une chanson qui dure 20 secondes ; cela vous aidera à compter le temps. (« Lorsque je me laverai mes mains, je fredonnerai la chanson 'Joyeux anniversaire!' »)
- Mettez du savon sur l'extérieur et l'intérieur de vos mains, sous vos ongles et entre vos doigts



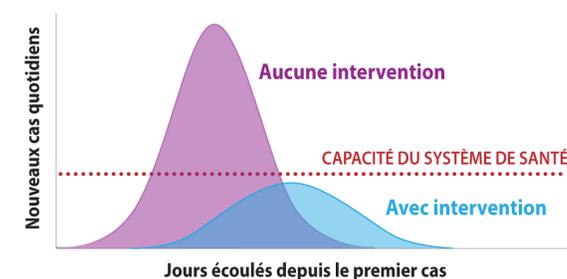
- Mais surtout, pour vous le rappeler, dites-vous : « Lorsque je me laverai les mains, je ferai comme si je venais de couper un jalapeno et que je devais retirer mes verres de contact ensuite! »

2. **Distanciation sociale** : la distanciation sociale est un terme qui désigne certaines mesures prises par les responsables de la santé publique pour arrêter ou ralentir la propagation d'une maladie hautement contagieuse et pour veiller à ce que le système de santé public soit en mesure de continuer à répondre aux besoins. La **figure ci-dessous** illustre le rôle essentiel que peut jouer la distanciation sociale pour réduire la propagation en un court laps de temps. **La distanciation sociale est l'une des mesures les plus efficaces pour réduire la vitesse globale de propagation de la maladie, et pour protéger et préserver la capacité du système de santé à prendre soin des cas graves.** La distanciation sociale consiste à réduire les contacts physiques entre les personnes. Il est important de rester en contact les uns avec les autres, et il existe d'autres moyens de maintenir nos relations et de se soutenir mutuellement (courriel, téléphone, réseaux sociaux).

L'interdiction de grands rassemblements, la fermeture d'édifices et l'annulation d'événements sont des mesures de distanciation sociale. Voici d'autres exemples de mesures de distanciation sociale : suspendre les cours dans les écoles ou fermer les écoles, modifier les heures d'ouverture des services, modifier les pratiques au travail afin d'assouplir les horaires et de permettre le télétravail, fermer les salles de cinéma, annuler de grands événements intérieurs et extérieurs (p. ex., événements sportifs, concerts, défilés, festivals) et suspendre ou réduire les moyens de transport.

### APLATIR LA COURBE

Illustration de l'importance de ralentir la propagation du virus, afin que le taux d'infection ne dépasse pas la capacité des systèmes de santé.



SOURCE: CDC

LA PRESSE CANADIENNE

3. **Est-ce que je me touche vraiment autant le visage? Oui!** Pour se transmettre, le coronavirus a besoin de pénétrer dans votre corps, et c'est généralement par votre nez, votre bouche ou vos yeux qu'il le fait. Pendant la journée, la plupart des gens se touchent le visage des dizaines de fois, souvent sans s'en rendre compte. Voici quelques stratégies comportementales qui pourraient s'avérer efficaces pour arrêter de vous toucher le visage :

- Utilisez la technique du 'Si... alors' pour apprendre à votre « cerveau automatique » à reconnaître les moments où vous vous touchez le visage afin de freiner ce comportement. Par exemple, « Si je me rends compte que je pose la main sur mon menton, je me rappellerai que je veux arrêter la propagation de la COVID-19 ».
- Demandez à votre famille, vos amis et vos collègues de vous observer et de vous dire à quelle fréquence vous vous touchez le visage sans vous en rendre compte; transformez cela en un jeu et observez-vous les uns et les autres dans l'objectif de moins toucher votre visage. Vous serez étonné de la fréquence à laquelle vous vous touchez le visage sans vous en rendre compte.



**4. Remplacez les poignées de main et les baisers sur les joues :** les poignées de main et les baisers sur les joues en guise de salutations sont des pratiques courantes dans la société canadienne. Pendant l'écllosion de la COVID-19, trouvez d'autres façons de manifester vos échanges amicaux. Se toucher les pieds ou les coudes, ou s'incliner sont des gestes qui peuvent contribuer à éviter la transmission tout en préservant des liens sociaux importants. Même si cela semble bizarre au départ, en expliquant *pourquoi* vous agissez ainsi, vous rendrez la chose plus normale.

**5. Limiter tous les déplacements non essentiels jusqu'à nouvel ordre :**

- La responsable de la santé publique du Canada, la D<sup>re</sup> Theresa Tam, conseille à tous les Canadiens de reporter ou d'annuler tous les déplacements non essentiels à l'extérieur du Canada, et ce, jusqu'à nouvel ordre.
- Si vous prévoyez voyager, tenez-vous au courant des avis de voyage du gouvernement du Canada et de ceux de votre destination de voyage.
- Si vous prenez l'avion, confirmez les politiques et les restrictions de voyage auprès de votre compagnie aérienne (notamment, pour vous assurer d'avoir accès à un vol de retour ou de remplacement dans l'éventualité où les restrictions de vol changeraient).
- Assurez-vous d'avoir une assurance maladie de voyage appropriée, qui comprend une assurance annulation « sans restriction ».
- Lorsque viendra le temps de décider si oui ou non vous ferez un voyage, gardez à l'esprit que les restrictions locales et étrangères en matière de voyages ainsi que les contrôles aux frontières changent tous les jours. Si vous décidez de voyager, sachez que les frontières pourraient fermer à tout moment et que vous pourriez être obligé de prolonger votre séjour.

**6. Recevez le vaccin dès qu'il sera disponible :** selon les estimations de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), le développement d'un vaccin prendra au moins 18 mois. Lorsque le vaccin sera offert, il sera important de prendre le temps de vous faire vacciner, pour vous protéger et pour protéger les personnes qui ne peuvent pas recevoir le vaccin pour des raisons médicales et d'autres raisons. Si nous sommes tous vaccinés, nous aidons tout le monde à se protéger, car ce faisant, nous ne propageons pas l'infection. C'est ce qu'on appelle l'« immunité collective ». ***C'est pourquoi la vaccination à grande échelle dans la collectivité est essentielle pour protéger de manière optimale les populations vulnérables (personnes âgées, personnes ayant un problème de santé) et prévenir la propagation.***

## Réactions psychologiques à la COVID-19 : Pourquoi sont-elles importantes?

Les facteurs psychologiques jouent un rôle important dans la façon dont les gens et les collectivités réagissent à la maladie et en gèrent la propagation.

Certaines personnes **réagissent insuffisamment** à la menace que représente la COVID-19. Ces gens pensent que le danger est exagéré. Il se peut que les personnes qui ont ce genre de réaction n'observent pas une bonne hygiène, ne se fassent pas vacciner et ne restent pas à la maison si elles sont malades; ces comportements contribuent à propager l'infection. Pour évaluer avec précision les risques de COVID-19,





consultez les sites Web de l'ASPC, de l'OMS ou des CDC (voir ci-dessous les liens conduisant aux ressources mises à jour). La **sous-réaction** pourrait avoir comme conséquence de transmettre l'infection à la famille et aux amis.

Certaines personnes **réagissent excessivement** à la menace que représente la COVID-19. Ces gens deviennent très inquiets et peuvent se donner beaucoup de mal pour se protéger. Dans certains cas, ils deviennent xénophobes (c.-à-d. une peur injustifiée des étrangers), portent inutilement des masques de protection (même si le port du masque peut empêcher de propager l'infection à d'autres personnes, il n'est pas efficace pour empêcher d'être infecté par une autre personne) et font des provisions de nourriture et d'objets de première nécessité. La réaction excessive d'une personne suscite la peur chez les autres parce que la peur est contagieuse. Ainsi, le fait d'observer des gens acheter du papier hygiénique en grande quantité vous fera croire que l'approvisionnement en papier hygiénique risque de s'épuiser, ce qui vous fera vous précipiter pour en faire des réserves (inutilement). En outre, si vous faites des réserves de nourriture, de papier hygiénique ou de désinfectant pour les mains dont vous n'avez pas besoin, par exemple, vous en privez d'autres personnes.

## Que peuvent faire les gens pour rester calmes tout en restant raisonnablement vigilants?

1. Écoutez les avis des autorités sanitaires comme l'ASPC, l'OMS et les CDC, pour obtenir de plus amples renseignements sur la propagation de la COVID-19 dans votre région. Voir les ressources ci-dessous.
2. Changez vos habitudes relatives au lavage des mains, évitez de vous toucher le visage, de socialiser et de tousser – voir les stratégies comportementales ci-dessus.
3. À un certain degré, il est raisonnable de s'inquiéter, si votre inquiétude vous incite à être proactif et à prendre les précautions appropriées, comme rester à la maison ou respecter la distanciation sociale, vous laver et vous désinfecter les mains et vous abstenir de voyager, si cela n'est pas nécessaire. De cette façon, vous pouvez sans crainte continuer à vivre normalement; vous n'aurez qu'à apporter quelques adaptations mineures à vos activités quotidiennes. Par exemple, si vous allez régulièrement à la salle de gym pour vous entraîner, pensez plutôt à aller marcher ou courir dans votre quartier. Si vous allez au restaurant, évitez les buffets et optez pour les menus à la carte. Tant qu'il n'y a pas de preuve de « transmission communautaire » (c'est-à-dire la transmission du virus au sein de la collectivité, à une personne qui n'a pas voyagé ou été en contact avec quelqu'un qui a voyagé), vous ne devriez pas vous inquiéter et vous pouvez maintenir plusieurs aspects de votre routine, y compris sortir.
4. Gardez les choses en perspective en consultant des sources d'information mesurées et fondées sur des données probantes, comme l'ASPC, l'OMS et d'autres sources dignes de foi (voir les liens ci-dessous). Rappelez-vous que les images sur Internet, ou les rumeurs sur les médias sociaux peuvent exagérer la menace réelle. Les images d'étagères vides dans les supermarchés sont, certes, percutantes, mais elles ne reflètent pas nécessairement la réalité et pourraient concerner certaines régions seulement. Personne ne publie d'images d'étagères pleines et de clients calmes parce que ces images ne méritent pas d'être





signalées dans les nouvelles. Si vous êtes anxieux lorsque vous suivez les médias ou les médias sociaux, consultez-les moins.

5. La peur est contagieuse. Si vous agissez avec peur ou si vous faites des achats de panique, les gens qui vous entourent réagiront aussi avec la peur. Vous avez la responsabilité de vos proches, de vos amis et du reste de la collectivité pour faire face à l'épidémie de COVID-19 de manière raisonnable et raisonnée. Essayez de « donner l'exemple ».

6. Rappelez-vous que la crise actuelle va passer, et que la vie reprendra son cours normal.

## Où puis-je obtenir plus d'information?

- Autres recommandations de stratégies comportementales à adopter pour réduire la transmission : <https://blogs.bmj.com/bmj/2020/03/03/behavioural-strategies-for-reducing-covid-19-transmission-in-the-general-population/>
- Suivi des cas à jour dans le monde entier et au Canada à l'aide de la carte interactive de l'université Johns Hopkins : <https://www.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>
- Avis régulièrement mis à jour provenant de sources fiables :
  - **Agence de la santé publique du Canada** : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus.html>
  - **Organisation mondiale de la Santé** : <https://www.who.int/fr/health-topics/coronavirus/coronavirus>
  - **Centres pour le contrôle et la prévention des maladies** : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/>
- *The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease*. Par S. Taylor (2019). Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing.
- *It's Not All in Your Head: How Worrying About Your Health Could be Making You Sick - and What You Can Do About It*. Par G.J.G. Asmundson et S. Taylor (2004). New York : Guilford Press.

## Comment puis-je savoir si je devrais aller chercher de l'aide professionnelle pour diminuer mon stress ou mon anxiété liés à la COVID-19?

Surveillez les signaux d'alarme suivants :

- Anxiété persistante, inquiétude, insomnie ou irritabilité.
- Éviter inutilement les contacts sociaux au point de s'isoler.
- Vérifier constamment votre corps (p. ex., prendre votre température plusieurs fois par jour) ou chercher constamment à être rassuré sur votre santé par votre médecin, vos amis, votre famille ou Internet.
- Prendre des précautions d'hygiène excessives ou inutiles, comme porter un masque à la maison ou se laver les mains à plusieurs reprises lorsque ce n'est pas nécessaire.





- Abuser d'alcool ou de drogue, ou manger trop, comme moyen de faire face au stress.
- Des commentaires de vos amis ou de votre famille, qui remarquent que vous semblez anormalement inquiet ou stressé.

## Comment puis-je obtenir de l'aide pour diminuer le stress ou l'anxiété?

Les traitements psychologiques peuvent être très efficaces, parfois plus que les médicaments, pour aider les gens à guérir leur anxiété. Pour trouver un psychologue, vous pouvez consulter l'association de psychologues de votre province ou de votre localité. Vous trouverez une liste de ces associations à l'adresse <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>. Votre hôpital local, votre clinique de santé communautaire, votre service de santé publique local ou votre fournisseur de soins primaires (p. ex., médecin de famille ou infirmière praticienne) peuvent également vous aider.

La présente fiche d'information a été rédigée pour la Société canadienne de psychologie par Steven Taylor, Ph. D., R. Psych., département de psychiatrie, Université de la Colombie-Britannique, Kim Lavoie, Ph. D., FCPA, FABMR, Centre de médecine comportementale de Montréal (CMM) et Département de psychologie, Université du Québec à Montréal (UQAM), et Justin Pousseau, Ph. D., Programme d'épidémiologie clinique (Institut de recherche de l'Hôpital d'Ottawa), et École de psychologie et École d'épidémiologie et de santé publique (Université d'Ottawa).

Préparé le 12 mars 2020

Mis à jour le 3 avril 2020

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « La psychologie peut vous aider », veuillez communiquer avec nous à [factsheets@cpa.ca](mailto:factsheets@cpa.ca).

Société canadienne de psychologie  
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702  
Ottawa (Ontario) K1P 5J3  
Tél. : 613-237-2144

Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657

<sup>i</sup> <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/index.html>

<sup>ii</sup> <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/steps-when-sick.html>

