Info parents

École secondaire Dalbé-Viau

Conférence Dre Nadia Gagnier

Josée Ranger
Directrice
direction.ecoledalbe-viau@csmb.qc.ca

Sébastien Dufresne
Directeur adjoint
Sec. 1, 2
sebastien.dufresne@csmb.qc.ca

Isabelle Jacques
Directrice adjointe
Sec. 3, CC, CE1, CE2, Accueil, Pré-DEP et FMS
isabelle.jacques@csmb.qc.ca

Maryse Paquette
Directrice adjointe
Sec. 4, 5 et FPT
maryse.paquette11@csmb.qc.ca

Nos coordonnées :
740, rue Esther-Blondin
Lachine
(Québec)H8S 4C4
Tel. :(514) 855-4232
Téléc:(514)637-2832

Conférence du Comité de parents du 18 mars 2021

Madame, Monsieur,

La conférencière, la Dre Nadia Gagnier, vous partage ce document, aux fins de vous outiller pour mieux gérer le stress et l'incertitude en temps de Covid-19.

ACADÉMIE
dre·nadia
PSYCHOLOGUE | CONFÉRENCIÈRE | FORMATRICE S.A.

Gérer le stress et l'incertitude en temps de Covid-19

Mars 2021

Par Nadia Gagnier, Ph.D.
Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys

Mot de bienvenue…

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

2

Merci aux organisateurs!

- Merci aux organisateurs du Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys (comité de parents), pour l'initiative d'avoir organisé cette conférence!
- On continue à se soucier de votre bien-être durant la crise actuelle…
- Tout geste qui donne le sentiment de faire partie d'une communauté peut faire une grande différence…
- …particulièrement en ces temps difficiles!

Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys Québec

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

3

Prenons du recul par rapport à la situation…

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

4

Le 13 mars, nos vies ont basculées!

- Fermeture des écoles et des garderies
- Fermeture de certains services et entreprises
- Pertes d'emplois
- Perte d'un être cher

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

5

Les conséquences psychologiques…

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

6

Beaucoup de stresseurs pour les adultes!

- Stress du bris de routine
- Inquiétudes pour sa santé physique et celle des siens
- Télétravail… avec des enfants à la maison!
- Stress financier (perte de revenus)
- Stress induit par les autres (ruée vers le papier de toilette, délinquants qui ne respectent pas les consignes)
- Incertitude +++

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

7

Beaucoup de stresseurs pour les jeunes!

- Stress du bris de routine
- Perte du lien avec l'école ou le milieu de garde
- Perte de socialisation avec des pairs (très important, en particulier pour les ados)
- Menace du virus… inquiétudes pour sa santé physique et celle des siens
- Ennui
- Vivre avec des parents un peu plus stressés !
- Proximité avec la fratrie, qui n'est pas toujours agréable !

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

8

Le stress

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

9

Le stress…

- C'est que l'on ressent lorsque l'on perçoit qu'une situation met au défi notre capacité d'adaptation:
  - Nouvel emploi
  - Séparation
  - Crevaison
  - Gagner à la loto!
  - Insécurité * (stresseur interne)
  - Perfectionnisme * (stresseur interne)
- La fatigue ou l'épuisement, c'est ce qu'on le ressent après avoir confronté plusieurs petits stresseurs…
  - On parle alors d'érosion psychologique

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Les caractéristiques universelles du stress…

C — **Contrôle**
Avoir l'impression qu'on n'a pas le contrôle sur la situation

I — **Imprévisibilité**
Faire face à une situation imprévue ou imprévisible

N — **Nouveauté**
Être devant une situation nouvelle

E — **Ego menacé**
Se retrouver dans une situation où notre compétence en tant que personne est mise en doute

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Réactions possibles à la pandémie…

- Déprime, désespoir
- Irritabilité, tension, conflits, crises
- Anxiété, stress, compulsions (manger, magasiner, collectionner, laver…)
- Trouble du sommeil
- Douleurs musculaires, maux de tête, malaises gastriques
- Agitation
- Désobéissance
- Recherche d'attention

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

12

Développer la résilience… et favoriser une bonne hygiène mentale

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

13

Avant tout, il faut prendre soin de soi !

- Avant de pouvoir aider quelqu'un à mieux gérer le stress, on doit d'abord arriver à gérer son propre stress. C'est vrai pour les parents avec leurs enfants… c'est vrai pour les intervenants et les employés avec leurs clients/patients/usagers!
- C'est le même principe que lors d'une dépressurisation de la cabine d'un avion…
- …on doit installer son propre masque à oxygène, avant de penser pouvoir aider quelqu'un d'autre à le faire.

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

14

Comment favoriser une bonne hygiène mentale?

- <u>S'informer un peu, pas trop et aux bonnes sources</u>
  - Être bien informé donne un sentiment de contrôle…
  - Mais être mal ou trop informé peut faire paniquer
  - Attention aux fausses nouvelles qui circulent sur les réseaux sociaux!
  - Attention de ne pas vérifier les nouvelles toute la journée.
  - On choisit UNE bonne source, que l'on consulte une fois par jour

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

15

Comment favoriser une bonne hygiène mentale?

- La routine… c'est aussi bon pour les grands!
  - C'est un pilote automatique qui permet de conserver son énergie pour mieux gérer les imprévus
  - La routine offre une stabilité sécurisante, et un sentiment d'efficacité personnelle

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Comment favoriser une bonne hygiène mentale?

- Favoriser son sentiment d'efficacité personnelle
  - En faisant des choses pour lesquelles on se sent compétent (cuisiner, réparer)
  - En s'impliquant socialement, en aidant les autres (ex.: bénévolat, communiquer avec un aîné de notre entourage, faire son épicerie)
  - En se remémorant des preuves de notre débrouillardise dans le passé (ex.: verglas)
  - Socialiser, se confier

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Comment favoriser une bonne hygiène mentale?

- Faire de l'activité physique
  - À l'intérieur et à l'extérieur, en respectant les consignes
  - Varier les activités…
  - un peu de « just dance » avec les enfants, c'est un bon cardio, et c'est drôle!

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

18

Comment favoriser une bonne hygiène mentale?

- Méditer, respirer, relaxer
  - Ce sont de bonnes méthodes pour gérer le stress
  - Certaines applications mobiles peuvent nous aider, à prix modique
  - Ce n'est pas pour tout le monde…
- Rire!
  - Si c'est possible, rire peut faire un grand bien
  - Il vaut peut-être mieux écouter des comédies, plutôt que des films sur des catastrophes ou des épidémies!

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

19

Comment favoriser une bonne hygiène mentale?

- Accepter les émotions négatives
  - ÇA VA BIEN ALLER… vraiment?
  - C'est correct d'aller moins bien des fois. ON VA S'ADAPTER !
  - Quand on est triste ou anxieux, reconnaître que c'est normal, dans le contexte, peut déjà faire du bien.
  - On peut se confier à un proche
  - On se tourne ensuite vers des solutions

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

20

Comment favoriser une bonne hygiène mentale?

- Se ressourcer… recharger ses piles!
  - Prendre une marche
  - Écouter de la musique, lire
  - Faire un sieste
  - Bricoler, colorier
  - Se faire une manucure, un bain de pieds
  - Jouer avec vos animaux de compagnie
  - Regarder des vidéos de chats!
- Le stress de la pandémie décharge nos piles plus rapidement qu'elles ne se déchargaient habituellement…
  - … il faut se recharger plus régulièrement !

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

21

Apprivoiser l'incertitude

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

22

Apprivoiser l'incertitude

- La seule chose que nous savons avec certitude, c'est que les prochains mois seront empreints d'incertitude!
- Comment apprivoiser l'incertitude?
  - Reconnaître et accepter que le risque zéro n'existe pas
  - Se concentrer sur les aspects positifs des statistiques:
    - Beaucoup plus de gens guérissent de la COVID-19, qu'ils n'en meurent.
    - Il y a récession, mais la reprise économique sera rapide.
  - S'informer, se concentrer sur ce que l'on sait bien:
    - Mesures de distanciation
    - Étiquette sanitaire (tousser dans le coude)

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

23

La courbe du stress

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Apprivoiser l'incertitude

- Comment apprivoiser l'incertitude?
  - Faire confiance aux autorités, aux scientifiques, à la recherche…
  - …et à la manière rigoureuse avec laquelle les membres du personnel scolaire, des commerces, des milieux de travail appliqueront les mesures sanitaires!
  - Philosophie à l'anglaise:
    - *Keep calm and carry on!*
  - Il faudra valser avec le virus!

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Développer son auto-indulgence…

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

26

Période normale d'adaptation avec essais-erreurs

- Initialement, au début de la crise….
  - …période normale d'incrédulité et de torpeur
- Tentatives d'établir une routine
- Tentatives de trouver des solutions:
  - Télétravail (organisation du temps)
  - École à la maison (outils changeants)
  - Moyens de socialisation
- C'est un bon apprentissage… n'oublions pas que nous vivions dans une société de performance!
- Se donner le droit à l'erreur, faire preuve d'indulgence envers soi et les autres

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

27

Conclusion…

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

28

Ne cherchez pas l'équilibre parfait…

Tout le monde est en gestion de déséquilibre!

- Le virus nous a fait une jambette!
- La situation est inédite pour tout le monde
- Personne n'a de mode d'emploi
- Lorsque l'on se sent en déséquilibre, il faut
  - s'arrêter
  - réfléchir
  - faire une remise en question
  - trouver de nouvelles solutions
- Chercher de l'aide, au besoin, sans gêne!
  - Public, privé, services communautaires, PAE…
  - Le sentiment de communauté est important!

Tous droits réservés. © 2020, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

29

ACADÉMIE
dre·nadia
PSYCHOLOGUE | CONFÉRENCIÈRE | FORMATRICE S.A

Merci de votre attention!

www.drenadiapsychologue.com

30