



UNIVERSITE DE TUNIS

BUREAU D'AIDE PSYCHOLOGIQUE

*Si vous êtes anxieux en cette période de pandémie,
les psychologues de l'Université de Tunis sont à votre disposition.
N'hésitez pas à prendre contact avec eux,
ils vous proposent un accompagnement individuel à distance*

Coronavirus : Les conseils des psychologues
de l'Université de Tunis pour faire face à la crise



Les psychologues de l'Université de Tunis, sont à votre écoute

ASMA MEDDEB 99 95 5879

FATEN AYARI 58 48 66 16

SOUMAYA WESSLATI 23 48 2177

SAMI ABDENNADHER 55 68 15 47

Pour affronter l'angoisse, la peur et les malaises, les psychologues de l'Université de Tunis vous proposent les conseils suivants



Différentes réactions possibles chez les étudiants en contexte de pandémie lié au coronavirus (COVID-19)

L'actuelle pandémie du coronavirus (COVID-19) constitue une réalité particulière et inhabituelle. Celle-ci peut affecter les personnes sur le plan physique, mais également sur le plan psychologique. En effet, dans un tel contexte, de nombreuses personnes peuvent vivre des réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Ce document se veut un outil pour aider les étudiants à minimiser les répercussions de telles réactions dans votre vie.

Manifestations possibles reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime :

Les réactions de stress, d'anxiété et de déprime peuvent se manifester de plusieurs manières chez les étudiants dans cette situation de confinement, et ce, sur divers plans (physique, psychologique, émotionnel, comportemental).

Sur le plan physique

- Maux de tête, tensions dans la nuque, problèmes gastro-intestinaux, etc.
- Difficultés de sommeil.
- Diminution de l'appétit.
- Diminution de l'énergie, sensation de fatigue.

Sur les plans psychologique et émotionnel

- Inquiétudes et insécurité en rapport avec le virus.
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens.
- Sentiments de découragement, d'insécurité, de tristesse, de colère.

Sur le plan comportemental

- Difficultés de concentration.
- Irritabilité, agressivité.
- Pleurs.

- Isolement, repli sur soi.
- Difficulté à prendre des décisions.
- Augmentation de la consommation du tabac...

Quelques astuces et méthodes pour améliorer la situation

Toutes ces manifestations reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime sont normales dans un contexte de pandémie. La plupart des gens possèdent les ressources et les facultés pour s'adapter à ce type de situation. Comptez d'abord sur vos façons habituelles de vous adapter aux situations difficiles.

Voici également d'autres moyens pour vous aider à minimiser les répercussions de ces réactions dans votre quotidien.

Confinement et gestion du stress

1. Si être confiné protège la santé physique, il n'est pas recommandable de se couper relationnellement : être en famille, redécouvrir les siens est une opportunité à valoriser positivement, garder le contact sur les réseaux sociaux avec la famille plus éloignée physiquement aujourd'hui, donner de ses nouvelles et prendre de celles des autres est important et rassure.

2. Se retrouver confiné ne veut pas dire se laisser aller ou négliger ses passe-temps préférés. N'hésitez pas à poursuivre ce qui vous a toujours fait plaisir : cuisiner, regarder des films, lire, s'apprêter. Chacun, à sa manière, continue à trouver goût à des activités plaisantes et en découvrir chez les siens. Les petites attentions partagées sont un autre antidote efficace.

3. Protégez-vous de surexposition à l'information. Suivre à longueur de journée, les nouvelles relatives au COVID 19 ne vous aidera pas à mieux vous en protéger. Il s'agit de trouver l'information auprès de sources fiables à des moments limités de la journée. Imposez vous une sorte de rendez vous d'information. (Le journal du soir par exemple et/ou le site de l'OMS pour les infos médicales et/ou une émission radio que vous avez l'habitude d'écouter etc...)

4. Enfin et surtout ne censurez pas l'humour. Rire et sourire sont connus pour améliorer votre immunité. Ne vous en privez pas.

Crise d'angoisse et coronavirus : comment se calmer en cas d'attaque de panique?

On a du mal à respirer, on peut avoir l'impression de faire une crise cardiaque avec la peur de mourir. Généralement ce type de crise ne dure pas plus de 20 minutes. Rassurez-vous, allongez-vous et attendez que la crise passe. Une fois la bouffée anxieuse passée essayez d'appeler un ami qui saura vous rassurer, ou votre psy, afin de discuter des émotions qui vous ont submergés.

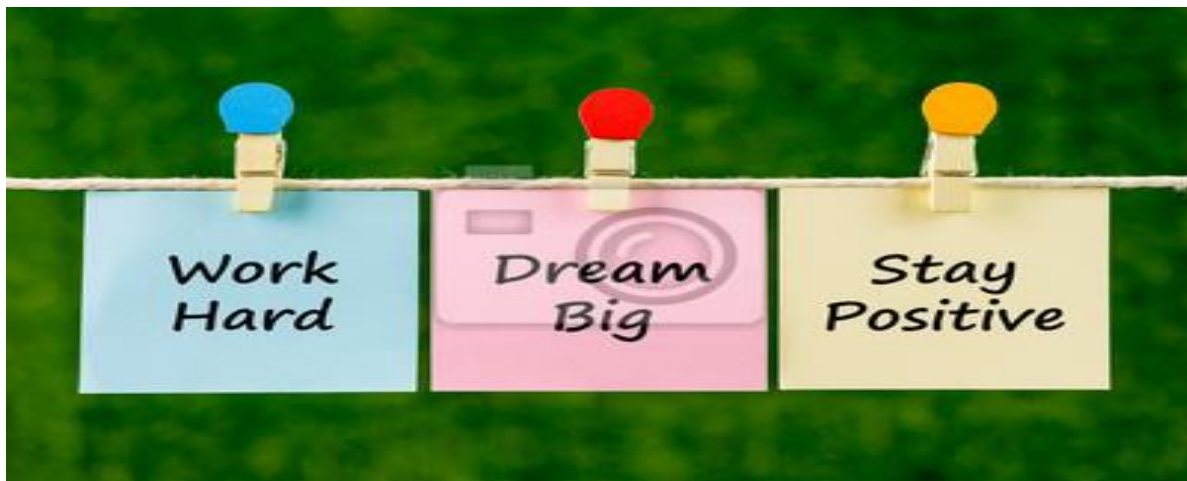
En cas de crise d'angoisse "modérée" : celle-ci est moins violente mais peut durer plus longtemps. *"L'objectif ici sera de sortir de ses pensées noires qui tournent en boucle et nous conduisent à ruminer. Pour stopper les ruminations il faut se changer les idées par l'action : activité physique, cuisine, appel vidéo avec un proche... tout est bon à condition que vous vous décrochiez de ces pensées dysfonctionnelles, sources de stress."*

Essayez de voir du positif



Même si la situation inédite à laquelle nous sommes confrontés paraît angoissante, la passivité et l'impression de ne pouvoir rien faire alimentent l'angoisse qui nous paralyse à son tour, alors ne laissez pas ce cercle vicieux s'installer. Créez une routine simple, essayer de voir le positif qui peut se tirer de cette situation.

Enfin et surtout ne censurez pas l'humour. Rire et sourire sont connus pour améliorer votre immunité. Ne vous en privez pas.



La gestion des émotions pendant le confinement

Plus on avance et plus le confinement est amené à durer, la situation est pour certains bouleversante, anxiogène. Ils ont besoin d'accompagnement pour qu'ils trouvent un certain *confort* dans l'inconfort.

Des études ont montré que la peur et l'anxiété diminuent les défenses immunitaires. D'où l'importance, en période de pandémie et de confinement, de ne pas vivre sous l'emprise de la peur et du stress. Pour permettre une meilleure régulation des émotions, la pratique de la pleine conscience (*mindfulness*) peut constituer un outil de choix.

C'est plus particulièrement le cas de la respiration en pleine conscience, qui permet d'apporter rapidement un calme intérieur et un état d'équilibre interne qui renforcerait ainsi le système immunitaire. Les études sur la *mindfulness* ont en tous cas montré depuis longtemps que cette pratique de la méditation de pleine conscience avait globalement un effet positif sur la santé.

Trois minutes suffisent

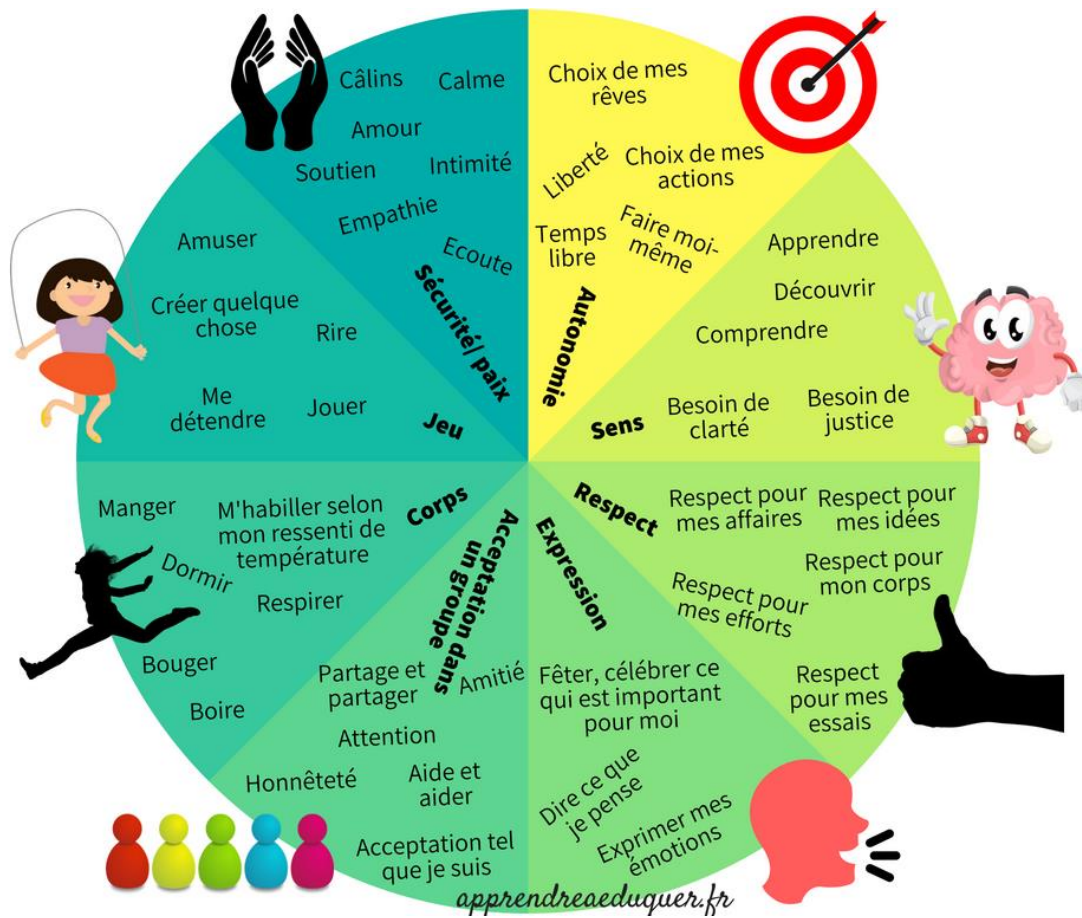
Ainsi, pourquoi ne pas instaurer dans son quotidien un petit rituel de pleine conscience, tout simple, en ces temps d'épidémie ? L'exercice peut être le suivant : si possible, plusieurs fois dans la journée, vous pouvez pratiquer une respiration de pleine conscience. L'objectif est de développer un état de concentration qui permet tout à la fois : une détente du corps, ainsi qu'une régulation des émotions et des pensées.

Concrètement, il s'agit d'inspirer profondément dans son ventre en visualisant qu'il se gonfle et se dégonfle comme un ballon. Cette attention consciente sur son souffle a des effets très positifs. En effet, des études ont montré qu'une pratique, même brève, de la *mindfulness* a des effets bénéfiques sur la réduction du stress.

Ainsi, quelques minutes suffisent pour changer la régulation interne du corps. Trois minutes de respiration en pleine conscience pratiquées régulièrement peuvent transformer le quotidien.

AMÉLIORE LA QUALITÉ DU SOMMEIL	FACILITE LA GESTION DES ÉMOTIONS	AMÉLIORE LA QUALITÉ DE L'ATTENTION	RÉDUIT LES RUMINATIONS ANXIEUSES
ATTÉNUÉ LA DOULEUR CHRONIQUE	12 BIENFAITS AVÉRÉS DE LA MINDFULNESS ou MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE		DIMINUE LES CYCLES DÉPRESSIFS
RÉGULE LA TENSION ARTÉRIELLE			RENFORCE LE BIEN-ÊTRE SUBJECTIF
AMÉLIORE LA FONCTION CARDIAQUE	DIMINUE LES PROBLÈMES DE PEAU	RENFORCE LA RÉPONSE IMMUNITAIRE	DIMINUE LA LIBÉRATION DE CORTISOL (STRESS)

Cette **roue des besoins** peut permettre aux étudiants de clarifier ce qui leur manque quand ils se sentent submergés par leurs émotions



Coronavirus et confinement: Comment se motiver pour étudier?

Les stratégies proposées :

Programmez un réveil le matin, travaillez durant un nombre d'heures similaire à celui de votre emploi du temps habituel et prenez des pauses à des intervalles réguliers.

Mettre en place un emploi du temps hebdomadaire peut énormément vous aider à maintenir le rythme. Les pauses fréquentes ainsi que les weekends doivent être sacrés pour avoir une vie saine.

Créez un environnement dédié :

Avoir un espace consacré aux études est essentiel pour se concentrer et se motiver. Laissez de côté toute sorte de divertissements ou de tentation, comme la télévision ou le lit, pour vous installer dans un environnement sérieux, encourageant, propice au travail et similaire à celui d'une salle de classe.

Mettre en place son espace de travail est très important durant cette période de confinement, puisque, en général, vous n'êtes pas seul à la maison. Soyez autonome, faites des autoévaluations et surtout, organisez-vous.

Bien s'alimenter.

Être organisé et rigoureux.

Rester en contact avec ses camarades et ses professeurs.



Le confinement est pénible, mais c'est notre seule chance pour vaincre le coronavirus :

Restez chez vous !!

Liste des références

L'élaboration de ce guide a nécessité le recours aux références suivantes :

Article « Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à *coronavirus* au Québec. » ;

Article « *Coronavirus* : les conseils des psychologues Tunisiens pour faire face à la crise. »

Article « *Cronavirus* et confinement : comment lutter contre l'angoisse »

Article « Qu'est ce que la *Mindfulness* ou (pleine conscience) ».

La roue des besoins humains pour traduire nos émotions en termes de besoins.

Thibaut Cojean, « Comment se motiver à travailler en confinement ? », in *L'Etudiant*.