

LE STRESS AU TEMPS DE LA COVID-19

Et si je vous disais qu'un peu de stress est essentiel ces jours-ci pour assurer que nous pourrions tous retourner à nos occupations dans quelques semaines, sans trop de pertes sur nos horaires, nos finances et surtout notre santé.



INFORMATION
Écoles fermées
à partir du 16 mars

CORONAVIRUS

COVID-19

Un peu d'histoire ... Connaissez-vous la théorie du Mammouth ?

Comme l'explique Sonia Lupien, fondatrice et directrice scientifique du Centre d'études sur le stress humain, la réponse biologique de stress est nécessaire à la survie et c'est parce que nos ancêtres de la préhistoire ont été capables de détecter une menace et d'y répondre par une réponse de stress qu'ils ont survécu aux mammouths. En général, les individus qui n'ont pas été capables de reconnaître la menace et d'y répondre par une réponse de stress n'ont pas survécu à la préhistoire.

Vous avez sans doute observé différents comportements face à la COVID-19. Ces comportements peuvent se retrouver sur la courbe de résistance au stress.

Dans l'histoire de l'humanité, ce sont en général ces deux groupes extrêmes de la courbe de résistance au stress qui ont la plus faible probabilité de survie.

Les deux extrêmes de la courbe de la résistance au stress

Leur réponse **extrême** de stress ne leur permet pas de prendre de bonnes décisions quant aux comportements à adopter pour survivre à la menace.

Les personnes avec très peu de résistance au stress sont généralement celles qui se ruent dans les épiceries pour acheter du papier hygiénique et celles qui surchargent le 811 car elles ont un mal de tête.

Leur **trop faible** réponse au stress ne leur permet pas de détecter la menace qui peut les éliminer.

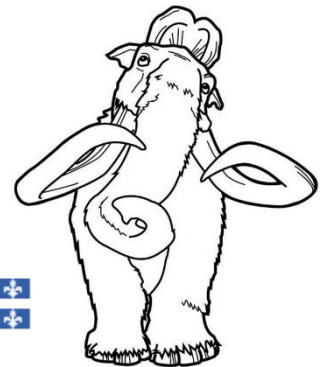
Les personnes avec une très forte résistance au stress sont celles qui continuent de vaquer à leurs occupations et qui n'ont pas l'intention de suivre les recommandations du gouvernement et de se placer en quarantaine. Certaines personnes semblent même retirer une certaine fierté à dire qu'elles ne sont pas du tout stressées par la pandémie.

En général, dans les théories évolutives du stress, ce sont les gens qui se situent au milieu de la courbe qui ont la plus grande probabilité de survie, car ils sont juste assez stressés pour détecter la menace et y répondre adéquatement, et ils ne sont pas stressés au point de prendre les mauvaises décisions pour assurer leur survie.

Il est aussi important de comprendre qu'entre les deux groupes extrêmes de la courbe de résistance au stress, ce sont les gens qui ont la plus forte résistance au stress qui mettent leurs concitoyens à risque.

On peut donc en conclure qu'un peu de stress est tout à fait normal et sain!

Centre de services
scolaire de la
Région-de-Sherbrooke
Québec



Préparé par Joanie Dubé, D. Ps.
Service des ressources humaines