



(<https://www.ordrepsy.qc.ca:443/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et->

[informations-au-grand-public?](https://www.ordrepsy.qc.ca:443/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-)

[p\\_p\\_id=49&p\\_p\\_lifecycle=1&p\\_p\\_state=normal&p\\_p\\_mode=view&\\_49\\_struts\\_action=%2Fmy\\_sites%2Fview&\\_49\\_groupId=26707&\\_49\\_privateLayout=false](https://www.ordrepsy.qc.ca:443/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-))

# Coronavirus (COVID-19) : conseils psychologiques et informations au grand public



La pandémie du coronavirus (COVID-19) (<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>) mobilise toute la planète. Au Québec, les mesures gouvernementales pour freiner la propagation brisent votre routine et vos habitudes de vie, en plus de générer des grandes inquiétudes. Il ne faut toutefois pas oublier que ces [mesures et directives](https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-directives-contexte-covid-19/#c47702) (<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-directives-contexte-covid-19/#c47702>) visent à mieux protéger la population et garder à l'esprit que cet épisode, bien que souvent difficile, est temporaire.

Cette page sera mise à jour régulièrement. Voici les informations que vous pourrez y trouver:

- [Des émotions normales](#)
- [Quelques conseils pour mieux gérer cette crise](#)
- [Où trouver de l'aide?](#)
- [Vous consultez déjà? Des réponses aux questions fréquemment posées](#)
- [Ressources de soutien](#)
- [Autres outils et ressources](#)

## Derniers ajouts

- [Comment convaincre un proche qui ne respecte pas les consignes de santé publique en évitant les conflits?](https://www.985fm.ca/extraits-audios/opinions/295896/comment-convaincre-un-proche-qui-ne-respecte-pas-les-consignes-de-sante-publique-en-evitant-les-conflits-dre-christine-grou-presidente-de-lordre-des-psychologues) (<https://www.985fm.ca/extraits-audios/opinions/295896/comment-convaincre-un-proche-qui-ne-respecte-pas-les-consignes-de-sante-publique-en-evitant-les-conflits-dre-christine-grou-presidente-de-lordre-des-psychologues>) - Entrevue de la Dre Christine Grou, psychologue et présidente de l'Ordre avec Paul Arcand à l'émission Puisqu'il faut se lever de 98.5 le 31 mars 2020.

- [COVID-19 : Ne pas négliger les enjeux psychologiques](https://www.lapresse.ca/debats/opinions/202003/28/01-5266918-ne-pas-negliger-les-enjeux-psychologiques.php) (<https://www.lapresse.ca/debats/opinions/202003/28/01-5266918-ne-pas-negliger-les-enjeux-psychologiques.php>). Lettre ouverte de la Dre Christine Grou, psychologue et présidente de l'Ordre, publiée dans La Presse+ le 29 mars 2020.

## Des émotions normales

Il est normal de ressentir :

- **La peur, le stress et l'anxiété** : Face à une menace, la peur permet à l'être humain de mettre en place des actions pour se défendre. Cependant, quand l'[anxiété](https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19/#c47199) (<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19/#c47199>) devient trop forte, ces actions ne sont plus efficaces. L'imprévisibilité, la nouveauté de la situation et le sentiment de perte de contrôle entraînent inévitablement un stress important.
- **La tristesse, la déprime et la solitude** : En étant isolé, limité dans ses activités et éloigné de ses amis, collègues et proches, le quotidien peut devenir plus lourd et il est possible de ressentir de la [déprime](https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19/#c47200) (<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19/#c47200>).
- **La frustration, la colère et l'irritabilité** : L'isolement est frustrant et peut générer de la [colère](https://www.apa.org/helpcenter/controlling-anger) (<https://www.apa.org/helpcenter/controlling-anger>), d'autant que nombreux sont ceux qui sont confinés à la maison avec leurs enfants et privés d'activités et de contacts sociaux.

## Quelques conseils pour mieux gérer cette crise

Pour diminuer de l'anxiété

- Se mettre en action (par exemple, aider une personne âgée en faisant son épicerie);
- S'informer auprès de [sources officielles](https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/) (<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>), s'appuyer sur des faits afin de relativiser la situation;
- Éviter la surexposition aux médias, car le cerveau surexposé est plus inquiet; limiter le temps d'écoute et de lecture des nouvelles;
- Conserver ses saines habitudes de vie (bien s'alimenter, bouger, sortir à l'extérieur, bien dormir);
- Si vous avez de la difficulté à dormir, limitez votre temps devant un écran au moins une heure avant de vous coucher et tentez de faire des exercices de relaxation;
- Créez une routine et variez vos activités malgré les directives de confinement;
- Pratiquer des exercices de relaxation, de méditation, de yoga, de respiration et de pleine conscience;
- Faire preuve d'auto-compassion et d'indulgence envers soi-même et les autres;
- S'accorder des plaisirs, se détendre et s'amuser;
- Cultiver l'empathie et la bienveillance auprès de vos proches;
- Jouer à des jeux de société, apprendre une nouvelle langue, faire de la lecture;
- Regarder des films ou des séries télé divertissantes;
- Si vous êtes confinés en famille, tentez de prendre des moments en solitaire et afin de vous reposer, lorsque cela est possible;

- Faire des choses que vous n'avez jamais le temps de faire (par exemple, ménage des garde-robes, classement des photos, des papiers et des vêtements, etc.)

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. Cette peur ne s'appuie actuellement sur aucun fondement.

Si vous sentez l'anxiété monter en vous, tentez de focaliser vos énergies et vos pensées vers des actions que vous pouvez entreprendre, sur lesquelles vous avez du contrôle. Évitez de tourner les idées négatives et les scénarios pessimistes en boucle dans votre tête. Prenez une pause et essayez de vous distraire.

#### **Pour conserver des liens avec les aînés**

- Maintenir des liens avec ses proches grâce aux télécommunications (téléphone, Skype, Facetime etc.);
- Appeler plus souvent qu'à l'habitude et s'informer de leurs préoccupations;
- Transmettre les recommandations sur l'anxiété (ci-haut) et des conseils pour se distraire.

#### **Pour parler aux enfants**

Les enfants aussi subissent un stress pendant cette période de pandémie. Nous vous invitons à consulter ce document produit par la Dre Geneviève Beaulieu-Pelletier, psychologue, et Frédéric L. Philippe, Ph.D., professeur-chercheur à l'UQAM : [http://www.elaborer.org/covid\\_enfant.pdf](http://www.elaborer.org/covid_enfant.pdf) ([http://www.elaborer.org/covid\\_enfant.pdf](http://www.elaborer.org/covid_enfant.pdf)).

## Où trouver de l'aide?

Si vous vous sentez en détresse, que vous avez perdu de l'intérêt pour vos activités préférées, que les ressources autour de vous sont insuffisantes, que vous avez de la difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes et que vous éprouvez une grande fatigue, [une aide professionnelle peut être nécessaire](https://www.ordrepsy.qc.ca/a-quel-moment-consulter-) (<https://www.ordrepsy.qc.ca/a-quel-moment-consulter->).

#### **Pour consulter en bureau privé (à vos frais ou aux frais de vos assureurs)**

Vous pouvez utiliser [notre outil en ligne pour trouver de l'aide](https://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide) (<https://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide>).

Les professionnels y sont répertoriés selon :

- Les problématiques qu'ils traitent
- Leur région de pratique
- Les types de clientèles qu'ils servent.

Vous pouvez utiliser le mot-clé "coronavirus" pour trouver un professionnel en mesure de vous aider en lien avec votre anxiété. Lorsque la recherche sera effectuée, vous pouvez également filtrer les résultats en sélectionnant l'option "Psychologie à distance" sous la catégorie "Accessibilité".

#### **Pour consulter dans le réseau public de la santé**

Vous devez communiquer directement avec l'institution où vous désirez consulter pour obtenir un rendez-vous. Les délais d'attente peuvent varier. Pour connaître l'établissement de santé où des services psychologiques sont offerts dans votre région, consultez le [site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux](http://www.msss.gouv.qc.ca/outils/responsables-regionaux.php) (<http://www.msss.gouv.qc.ca/outils/responsables-regionaux.php>). Lors de la conférence de presse du 18 mars, la ministre de la Santé Danielle McCann recommandait aux usagers de joindre leurs professionnels en santé mentale par téléphone.

## Vous consultez déjà?

### Les bureaux des psychologues peuvent-ils demeurer ouverts?

Oui. Une directive émise le 25 mars 2020 par le gouvernement du Québec a établi une liste de services de soins de santé et de services sociaux prioritaires (<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/fermeture-endroits-publics-commerces-services-covid19/#c48429>), et cette liste comprend les cabinets privés de psychologues. Toutefois, les consultations en personne peuvent seulement avoir lieu en cas d'urgence. De plus, les règles sanitaires imposées par la santé publique s'appliquent en priorité afin d'assurer la protection des professionnels, celle de leur clientèle et de la population. Rappelons en effet que les recommandations de santé publique ([https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes\\_de\\_sante/19-210-30FA\\_Guide-autosoins\\_francais.pdf?1584985897](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/19-210-30FA_Guide-autosoins_francais.pdf?1584985897)) s'appliquent aussi dans le cadre du travail des psychologues, notamment :

- Tout contact physique tels qu'une poignée de main doit être évité;
- Les psychologues sont invités à adopter des mesures d'hygiène entre les séances, comme le nettoyage des poignées de porte, des chaises et les dessus de bureaux avec lesquels les clients ont été en contact;
- Procéder au lavage des mains entre chaque client;
- Suivre les directives de distanciation sociale et maintenir une distance de deux mètres avec le client;
- Rappelons également que toute personne entrant au Canada doit obligatoirement s'isoler (<http://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/derniers-conseils-sante-voyageurs.html?topic=tilelink>) pendant une période de 14 jours, même si elle ne présente pas de symptômes de la COVID-19.

### Puis-je consulter mon psychologue à distance (par webdiffusion ou par téléphone)?

Oui. Le psychologue peut en tout temps offrir des services psychologiques à distance au téléphone ou au moyen de plateforme de communication électronique. Dans le cadre d'une telle pratique, le psychologue doit appliquer les mêmes règles déontologiques qui s'appliquent à une pratique en face à face. Il revient au psychologue d'évaluer la faisabilité et l'opportunité d'une telle pratique en s'assurant que, des deux côtés, la confidentialité est adéquate.

L'Ordre recommande d'utiliser un réseau de webconférence privé payant tel que, mais sans s'y limiter, Skype Enterprise, Zoom, WebEx ou Adobe Connect. Ces réseaux nécessitent l'usage d'un mot de passe et d'un code d'accès pour vos clients. Sans l'interdire, l'Ordre ne recommande pas l'utilisation de Skype (version gratuite) ou FaceTime. L'Ordre est d'avis que les réseaux fermés ou privés payants offrent une meilleure sécurité informatique parce qu'ils sont cryptés. Il demeure toutefois que toute plateforme Web peut théoriquement être piratée. La clientèle doit donc être informée des risques inhérents au recours à ces technologies et consentir à leur utilisation de façon éclairée.

### Des frais me seront-ils exigés si j'annule ma séance?

Bien que le psychologue peut demander des frais au client, tel que le prévoit l'article 54 du Code de déontologie, l'Ordre des psychologues invite le psychologue à faire preuve de souplesse et de compréhension, étant donné le caractère exceptionnel de la situation qui prévaut actuellement.

## Ressources de soutien

- Ligne d'informations sur le coronavirus (COVID-19) (<https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811/>)  
Par téléphone : 1 877 644-4545
- Info-Social 811 (<https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811/>)  
Par téléphone : 811

- **Tel-Aide** (<http://www.telaide.org>)  
Par téléphone : 514-935-1101
  
- **Tel-jeunes** (<https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes>)  
Par téléphone : 1 800-263-2266  
Par texto : 514-600-1002
  
- **Allô Prof** (<http://www.alloprof.qc.ca/Pages/Accueil.aspx>)  
Par téléphone : 1 888 776-4455  
Par texto : [différents numéros disponibles pour chaque matière \(http://www.alloprof.qc.ca/Pages/Texto.aspx\)](http://www.alloprof.qc.ca/Pages/Texto.aspx)
  
- **Ligne Parents** (<https://www.ligneparents.com/LigneParents>)  
Par téléphone : 1 800-361-5085
  
- **Jeunesse, j'écoute** (<https://jeunessejecoute.ca/information/nous-sommes-la-pour-toi-pendant-lepidemie-du-covid-19>)  
Par téléphone : 1 800-668-6868  
T'as besoin d'aide tout de suite? Texte PARLER au 686868
  
- **PRO-GAM** (<http://www.pro-gam.ca/fr/nous-joindre.html>)  
Organisme d'intervention, de formation, de recherche et de prévention sur la violence conjugale et familiale  
Par téléphone : 514 270-8462
  
- **Tel-Aînés** (<https://tel-ecoute.org/contact-version-2/>)  
Par téléphone : 514-353-2463 (ou le 211 à Montréal)
  
- **Suicide Action Montréal** (<https://suicideactionmontreal.org/>)  
1 866-277-3553 (1 866-APPELLE)

## Autres outils et ressources

- **Informations officielles du gouvernement du Québec**
  - [La maladie à coronavirus \(COVID 19\) au Québec \(https://www.quebec.ca/coronavirus\)](https://www.quebec.ca/coronavirus). Site Web du gouvernement du Québec.
  - [Guide autosoins - COVID 19 - Édition révisée du 30 mars 2020 \(https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes\\_de\\_sante/19-210-30FA\\_Guide-autosoins\\_francais.pdf?1584985897\)](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/19-210-30FA_Guide-autosoins_francais.pdf?1584985897) : Publication du ministère de la Santé et des Services sociaux.
  - [Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19 \(https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-14W.pdf\)](https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-14W.pdf). Publication du ministère de la Santé et des Services sociaux.
  - [Mon enfant est inquiet en raison de la pandémie. Comment le soutenir? \(https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-15W.pdf\)](https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-15W.pdf) Publication du ministère de la Santé et des Services sociaux.
  
- [Comment convaincre un proche qui ne respecte pas les consignes de santé publique en évitant les conflits? \(https://www.985fm.ca/extraits-audios/opinions/295896/comment-convaincre-un-proche-qui-ne-respecte-pas-les-consignes-de-sante-publique-en-evitant-les-conflits-dre-christine-grou-presidente-de-lordre-des-psychologues\)](https://www.985fm.ca/extraits-audios/opinions/295896/comment-convaincre-un-proche-qui-ne-respecte-pas-les-consignes-de-sante-publique-en-evitant-les-conflits-dre-christine-grou-presidente-de-lordre-des-psychologues) - Entrevue de la Dre Christine Grou, psychologue et présidente de l'Ordre avec Paul Arcand à l'émission Puisqu'il faut se lever de 98.5 le 31 mars 2020.
- [COVID-19 : Ne pas négliger les enjeux psychologiques \(https://www.lapresse.ca/debats/opinions/202003/28/01-5266918-ne-pas-negliger-les-enjeux-psychologiques.php\)](https://www.lapresse.ca/debats/opinions/202003/28/01-5266918-ne-pas-negliger-les-enjeux-psychologiques.php). Lettre ouverte de la Dre Christine Grou, psychologue et présidente de l'Ordre, publiée dans La Presse+ le 29 mars 2020.
- [Comment expliquer la COVID-19 aux enfants? \(https://www.journaldemontreal.com/2020/03/14/comment-expliquer-la-covid-19-aux-enfants?fbclid=IwAR3YCazUls072zY482513s4EmLf3x7mcMKmxND4jw4MM11yziDeGz55Z8s\)](https://www.journaldemontreal.com/2020/03/14/comment-expliquer-la-covid-19-aux-enfants?fbclid=IwAR3YCazUls072zY482513s4EmLf3x7mcMKmxND4jw4MM11yziDeGz55Z8s) Chronique de la Dre Christine Grou, psychologue et présidente de l'Ordre, publiée dans le Journal de Montréal le 14 mars 2020.

- [Coronavirus : pour que la peur ne prenne pas toute la place](https://www.journaldemontreal.com/2020/03/14/coronavirus-pour-que-la-peur-ne-prenne-pas-toute-la-place?fbclid=IwAR0PakdyO0wKmttEUWUQ8apWxWV4AqmNjN8s9Nlp23N1VZDlVnNBX8884uM) (https://www.journaldemontreal.com/2020/03/14/coronavirus-pour-que-la-peur-ne-prenne-pas-toute-la-place?fbclid=IwAR0PakdyO0wKmttEUWUQ8apWxWV4AqmNjN8s9Nlp23N1VZDlVnNBX8884uM). Chronique de la Dre Christine Grou, psychologue et présidente de l'Ordre, publiée dans le Journal de Montréal le 14 mars 2020.
- [L'école ouverte : ecoleouverte.ca](https://www.ecoleouverte.ca) (https://www.ecoleouverte.ca). Plateforme en ligne du ministère de l'Enseignement et de l'Éducation supérieure.
- [COVID-19 : Comment faire face à l'isolement?](https://www.journaldemontreal.com/2020/03/21/covid-19-comment-faire-face-a-lisolement?fbclid=IwAR1rikZyWP5Afe8LInnBFLTzByj6BHIR75zMlJ7HnaqwNne4f90c2voTJ0o) (https://www.journaldemontreal.com/2020/03/21/covid-19-comment-faire-face-a-lisolement?fbclid=IwAR1rikZyWP5Afe8LInnBFLTzByj6BHIR75zMlJ7HnaqwNne4f90c2voTJ0o) Chronique de la Dre Christine Grou, psychologue et présidente de l'Ordre, publiée dans le Journal de Montréal le 21 mars 2020.
- [COVID-19 : Quand un peu de stress devient nécessaire](https://sonialupien.com/covid-19-un-peu-de-stress/?fbclid=IwAR03BAeLZFnkUn8QNWzErriY5VVAydSb_O7Q9yAaS6wf_Jw4EhUQEDF_Ps) (https://sonialupien.com/covid-19-un-peu-de-stress/?fbclid=IwAR03BAeLZFnkUn8QNWzErriY5VVAydSb\_O7Q9yAaS6wf\_Jw4EhUQEDF\_Ps). Billet de blogue de la chercheuse Sonia Lupien.
- [COVID-19 : Être parent, devenir enseignant](https://www.journaldemontreal.com/2020/03/28/covid-19-etre-parent-devenir-enseignant) (https://www.journaldemontreal.com/2020/03/28/covid-19-etre-parent-devenir-enseignant). Chronique de la Dre Christine Grou, psychologue et présidente de l'Ordre, publiée dans le Journal de Montréal le 29 mars 2020.
- [Keeping Your Distance to Stay Safe](https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/social-distancing) (https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/social-distancing). Page Web de l'American Psychological Association.
- [Self-care advice for health-care providers during COVID-19](https://www.apaservices.org/practice/ce/self-care/health-providers-covid-19) (https://www.apaservices.org/practice/ce/self-care/health-providers-covid-19). Page Web de l'American Psychological Association destinée aux professionnels de la santé.
- [COVID-19: Managing Stress in this Anxious Time](https://newpaltz.edu/media/idmh/covid-19/IDMH%20COVID19%20Community%20Stress%20Management%20Tip%20Sheet%202020%20Final.pdf) (https://newpaltz.edu/media/idmh/covid-19/IDMH%20COVID19%20Community%20Stress%20Management%20Tip%20Sheet%202020%20Final.pdf). Document de l'Institute for Disaster Mental Health.
- [Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf) (https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf). Document du World Health Organization (Organisation mondiale de la santé).
- [L'impact psychologique de la pandémie de coronavirus \(COVID-19\)](https://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/PW_Psychological_Impacts_COVID-19_FR.pdf) (https://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/PW\_Psychological\_Impacts\_COVID-19\_FR.pdf). Document de la Société canadienne de psychologie.
- [Travailler à domicile pendant la pandémie de COVID-19, avec et sans enfants à la maison](https://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/COVID_Working%20from%20Home%20with%20Children_Final-FR.pdf) (https://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/COVID\_Working%20from%20Home%20with%20Children\_Final-FR.pdf). Document de la Société canadienne de psychologie.
- [Seven crucial research findings that can help people deal with COVID-19](https://www.apa.org/news/apa/2020/03/covid-19-research-findings) (https://www.apa.org/news/apa/2020/03/covid-19-research-findings). Document de l'American Psychological Association.
- [Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\) : Stress and coping](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html) (https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html). Page Web des Centers for Disease Control and Prevention.
- [Combating bias and stigma related to COVID-19](https://www.apa.org/topics/covid-19-bias) (https://www.apa.org/topics/covid-19-bias). Page Web de l'American Psychological Association.