

# CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Pour les étudiants à l'heure de la COVID-19



Octobre 2020

# POURQUOI CE BOOKLET ?

La santé psychologique est un état de **bien-être émotionnel et social** qui permet à chacun·e « de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».

**La pandémie de COVID 19 est un facteur de stress qui a des conséquences négatives sur notre santé psychologique.**

Les études scientifiques<sup>1</sup> montrent que la pandémie de COVID-19 entraîne **une détresse psychologique importante** dans la population avec des niveaux élevés de symptômes d'anxiété, de dépression et de stress. Une détresse qui touche, par ailleurs, davantage les femmes et les jeunes entre 18 et 30 ans.

Ce booklet vous propose un ensemble de conseils et de solutions pour vous aider à prendre soin de votre santé psychologique.

Pour toutes questions ou remarques, vous pouvez contacter l'Instance Régionale  
d'Éducation et de Promotion de la Santé Bourgogne-Franche-Comté :  
[contact@ireps-bfc.org](mailto:contact@ireps-bfc.org)  
[www.ireps-bfc.org](http://www.ireps-bfc.org)

1. Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., ... & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of affective disorders*, 277, 55-64

# DEMANDEZ DE L'AIDE

La maladie en elle-même est source d'angoisse et les mesures de prévention amènent des changements dans la vie quotidienne qui peuvent être stressants et déprimants.

Chacun réagit différemment face à l'épidémie et aux changements produits. Vous pouvez ressentir :

- **De l'anxiété, inquiétude ou peur** liées à votre propre état de santé ou à l'état de santé des autres; au ressentiment que vos amis et famille peuvent ressentir s'ils doivent être mis en quarantaine à la suite d'un contact avec vous ; à l'expérience de se surveiller soi-même ou d'être surveillé par d'autres pour détecter les signes et les symptômes de la maladie ; à l'incertitude quant à l'avenir.
- **De la frustration** parce que vous ne pouvez plus réaliser certaines activités quotidiennes ou plus de la même manière et quant au temps qu'il faudra pour sortir de cette situation.
- **De la colère** si vous pensez avoir été exposé à la maladie à cause de la négligence des autres ou parce que vous ne comprenez pas les mesures mises en place par les autorités
- **De la solitude** associée à la distanciation physique et à la limitation des contacts sociaux
- Un désir de **consommer de l'alcool ou autres substances** pour faire face à la situation
- Des **symptômes de dépression** comme le désespoir, un changement d'appétit, le manque ou l'excès de sommeil.

**Il est important de prendre conscience de son état de santé psychologique et d'être vigilant aux modifications de son état émotionnel et à l'apparition de symptômes de détresse.**

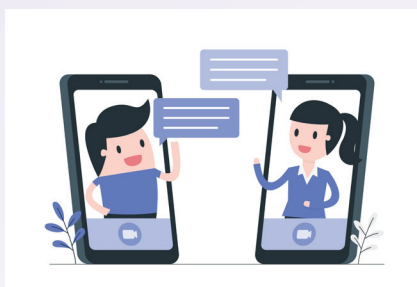


Si vous vous sentez submergé par des émotions telles que la tristesse, la solitude, l'anxiété ou ressentez des symptômes tels que des troubles du sommeil, des problèmes d'alimentation (trop ou pas assez), ou une consommation d'alcool ou d'autres substances pour y faire face, en parler à une personne en qui vous avez confiance et se tourner vers un professionnel peut vous aider.

**Il existe de nombreux services de soutien destinés et réservés aux étudiants.**

# RESTEZ SOCIALEMENT CONNECTÉ

La gestion de la crise sanitaire et les mesures de prévention imposent une distance physique et une limitation des contacts sociaux en nombre (limitation des activités de loisirs et de rencontre dans l'espace public), en qualité (relations à distance par vidéo ou téléphone) et en diversité (éviter les rencontres avec des personnes hors de son cercle).



Le bien-être social est un aspect important de la santé psychologique<sup>2</sup>. Pour l'améliorer et le maintenir, il est important de **développer de nouveaux moyens de vous connecter socialement**.

Voici quelques exemples pour rester connectés :

- Retrouvez vos amis autour d'un apéro Zoom
- Se connecter avec des amis peut être aussi simple que de profiter de la musique ensemble. Grâce à une liste de lecture collaborative Spotify, vous et vos amis pouvez ajouter et écouter toutes vos chansons préférées à tout moment et en tout lieu.
- En synchronisant la lecture et en offrant une fonction de chat de groupe, Netflix Party permet de regarder des films et la télévision avec vos amis de manière simple et amusante.
- Visitez un musée avec un ami à distance : Musée d'Orsay, Metropolitan Museum of Art, Le Louvre
- Pratiquez une activité physique en extérieur avec vos amis et réalisez le combo parfait en cumulant les effets bénéfiques des relations sociales, de l'activité physique et de la nature<sup>3</sup> sur votre santé psychologique !
- Engagez-vous dans des initiatives solidaires<sup>4</sup>

2. Reblin, M., & Uchino, B. N. (2008). Social and emotional support and its implication for health. *Current opinion in psychiatry*, 21(2), 201.

3. Abraham, A., Sommerhalder, K., & Abel, T. (2010). Landscape and well-being: a scoping study on the health-promoting impact of outdoor environments. *International journal of public health*, 55(1), 59-69.

4. Curry, O. S., Rowland, L. A., Van Lissa, C. J., Zlotowitz, S., McAlaney, J., & Whitehouse, H. (2018). Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. *Journal of Experimental Social Psychology*, 76, 320-329.

# LIMITEZ LA CONSULTATION D'INFORMATIONS SUR L'ÉPIDÉMIE



Le contenu des **médias et des réseaux sociaux** focalisé sur la crise sanitaire renforce les risques d'anxiété ou de dépression<sup>5</sup>. Limitez la consultation des réseaux sociaux parlant de l'épidémie.

**Soyez conscients** que tout ce que vous entendez à propos du coronavirus n'est pas vrai.

Vérifiez ce dont vous entendez parler en utilisant **des sources de confiance** comme l'OMS. Concentrez-vous sur quelques médias de référence et consultez-les avec modération.

- Trouver des informations officielles, utiles et à jour sur l'épidémie (Ministère de la Santé [info.coronavirus](https://www.solidarites-santé.gouv.fr/info-coronavirus))
- Chiffres-clés, interviews d'experts, questions-réponses sur le Coronavirus en France et dans le monde (Santé Publique France)
- Trouver des repères fiables pour distinguer les fausses informations rumeurs des vrais conseils (Guide Les Décodeurs, Le Monde)
- Vérifier si une information lue sur les réseaux sociaux ou internet est une rumeur (HoaxBuster, plateforme collaborative de lutte contre la désinformation)
- Des informations fiables sur les médicaments ou les tests pour le Covid-19 (Prescrire)

Si vous souhaitez partager de l'information, partagez plutôt des vidéos amusantes ou des initiatives solidaires. Le partage de toutes les émotions positives fait du bien et permet de créer du lien et prendre du recul.

5. Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., ... & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of affective disorders*, 277, 55-64

# UTILISEZ DES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

Il est tout à fait normal de se sentir stressé durant une crise. Il existe de nombreuses techniques efficaces pour réduire le stress. Nous vous avons sélectionné 3 techniques. Expérimentez-les et déterminez celle qui vous convient le mieux. Essayez de pratiquer la technique de votre choix 3 fois par jour.

## LA RELAXATION MUSCULAIRE PROGRESSIVE



### Pourquoi ?

L'une des façons dont le corps réagit au stress est la tension musculaire. La tension musculaire peut augmenter le niveau de stress, causer des douleurs musculaires et vous donner l'impression d'être épuisé, car la contraction des muscles consomme beaucoup d'énergie. La plupart du temps, nous ne nous rendons même pas compte que nos muscles sont en tension, et ce n'est que lorsque nous prêtons attention à

certains muscles que nous remarquons une tension ou un inconfort. La mâchoire, les épaules, le dos et les jambes sont des parties du corps souvent en tension.

La relaxation musculaire progressive est une technique de relaxation au cours de laquelle vous contractez des muscles spécifiques, puis les détendez consciemment, libérant ainsi la tension musculaire. Par conséquent, la relaxation musculaire progressive peut être un outil précieux qui vous apprend à identifier les tensions dans votre corps et à les relâcher. Avec cette technique vous apprendrez à votre corps et à votre cerveau à réagir au stress de façon plus adaptée<sup>6</sup>.

### Comment faire ?

Installez-vous confortablement et contractez différents muscles, en progressant du haut vers le bas du corps (c'est-à-dire en commençant par le visage, puis en passant par la nuque, les épaules, les bras, les mains, les jambes et les pieds). Pour chaque groupe musculaire, contractez les muscles afin qu'ils soient tendus (par ex. : froncez les sourcils autant que possible afin de contracter les muscles du front), tenez pendant cinq secondes, puis relâchez.

6. Gangadharan, P., & Madani, A. H. (2018). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Techniques on Depression, Anxiety and Stress among Undergraduate Nursing Students. *International Journal of Health Sciences and Research*, 8(2), 155-163.

# LA RESPIRATION

## Pourquoi ?

Lorsque nous sommes stressés ou anxieux, notre rythme respiratoire change dans le cadre de la réaction biologique au stress. Lorsque cela se produit, nous prenons généralement de courtes et superficielles inspirations du haut de notre poitrine, plutôt que d'utiliser notre diaphragme. Cette respiration rapide et saccadée qui fait partie de la réaction biologique au stress peut déclencher et contribuer à maintenir cette réponse au stress en signalant à notre corps qu'il y a un danger.

Cependant, nous pouvons contrôler notre respiration. La prise de contrôle de notre respiration réduit les effets de la réponse au stress en favorisant la réponse de relaxation. Une fois détendus, nous respirons par le nez d'une manière lente et régulière. La recherche suggère qu'en prenant le contrôle de votre respiration, vous réduisez la probabilité que la réponse au stress se déclenche. Respirer délibérément de cette manière calme le système nerveux, qui contrôle les fonctions de notre corps telles que la réponse au stress. En respirant de cette façon, vous utilisez votre cerveau et votre respiration pour communiquer à votre corps qu'il peut se détendre. Cela vous aide à gérer le stress et l'anxiété<sup>7</sup>.

## Comment faire ?

Asseyez-vous sur une chaise, le dos bien droit, les pieds posés au sol, les mains sur les genoux. Focalisez votre attention sur votre respiration en posant une main sur votre abdomen et en fermant les yeux pour ne pas vous disperser.

Inspirez et expirez lentement. Inspirez en comptant jusqu'à 4, expirez en comptant jusqu'à 6. Vous pouvez vous aider en dessinant, en même temps que vous respirez, une vague sur une feuille de papier (vous montez la vague à l'inspiration, vous la descendez à l'expiration).

Faites l'exercice durant trois minutes. Si l'exercice est trop dur au début, réduisez le temps d'inspiration et d'expiration.

7. Perciavalle, V., Blandini, M., Fecarotta, P., Buscemi, A., Di Corrado, D., Bertolo, L., ... & Coco, M. (2017). The role of deep breathing on stress. *Neurological Sciences*, 38(3), 451-458.

# LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

## Pourquoi ?

La méditation de pleine conscience entraîne notre capacité d'attention et de discernement à ce qui est présent dans l'instant (nos pensées, nos émotions, nos sensations physiques, mais également l'environnement et les relations) en y intégrant une dimension de non-jugement et de bienveillance.

Lors de la méditation de pleine conscience, vous apprenez à observer vos pensées, émotions, sensations corporelles sans les juger ce qui vous aidera à mieux les comprendre. Apprendre à méditer est comme apprendre n'importe quel autre savoir-faire. Envisagez la méditation comme si vous faisiez travailler un muscle que vous n'avez jamais vraiment travaillé auparavant. Il faut pratiquer régulièrement pour se sentir à l'aise.

De nombreuses études ont permis de prouver que la méditation de pleine conscience peut avoir un impact positif sur la santé physique et mentale. Les recherches montrent que la pleine conscience est efficace pour réduire le stress<sup>8</sup> et l'anxiété mais aussi améliorer le sommeil<sup>9</sup>.

## Comment faire ?

Vous pouvez essayer la méditation de pleine conscience avec Petit Bambou ou Headspace.

8. Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *The journal of alternative and complementary medicine*, 15(5), 593-600.

9. Rusch, H. L., Rosario, M., Levison, L. M., Olivera, A., Livingston, W. S., Wu, T., & Gill, J. M. (2019). The effect of mindfulness meditation on sleep quality: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1445(1), 5.



# MAINTENEZ UN MODE DE VIE SAIN

Un sommeil de qualité, une alimentation saine et une activité physique régulière sont essentiels pour maintenir et améliorer votre santé psychologique.



Pratiquer une activité physique régulièrement est l'une des choses les plus saines que nous pouvons réellement faire et intégrer dans notre vie. Cela permet d'améliorer sa santé psychologique<sup>10</sup>, son sommeil, de diminuer l'anxiété et la dépression.



Comme l'activité physique, une alimentation saine améliore non seulement la santé physique, mais est aussi associée à une meilleure santé psychologique. Plusieurs études révèlent un lien entre notre alimentation et l'anxiété et la dépression. Par exemple, selon une étude, une alimentation à base d'aliments transformés (hamburgers, pain blanc et sucre, par exemple) est associée à une plus forte probabilité d'états dépressifs et de troubles anxieux. Au contraire, une alimentation riche en légumes, fruits, poissons gras et en céréales complètes permettrait de diminuer le risque de dépression de 33%<sup>11</sup> et est associée à un risque moindre de troubles anxieux.



Le sommeil est un besoin humain fondamental et une composante essentielle de notre bien-être psychologique<sup>12</sup>.

10. Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48-56.

11. Jacka, F. N., Pasco, J. A., Mykletun, A., Williams, L. J., Hodge, A. M., O'Reilly, S. L., ... & Berk, M. (2010). Association of Western and traditional diets with depression and anxiety in women. *American journal of psychiatry*, 167(3), 305-311.

12. Lassale, C., Batty, G. D., Baghdadli, A., Jacka, F., Sánchez-Villegas, A., Kivimäki, M., & Akbaraly, T. (2019). Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Molecular psychiatry*, 24(7), 965-986.

# NOS CONSEILS POUR BIEN DORMIR

## #1. PRIVILÉGIEZ UNE ALIMENTATION ET UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE FAVORABLE AU SOMMEIL

- **Evitez les excitants après 15 heures** (café, boissons énergisantes, thé, coca). Les excitants retardent l'endormissement et augmentent les réveils nocturnes.
- **Evitez l'alcool et le tabac le soir** : la nicotine est un stimulant et fumer le soir retarde l'endormissement, augmente le risque de se réveiller la nuit et rend le sommeil plus léger. Vous pouvez avoir l'impression que l'alcool vous aide à vous endormir, mais il perturbe le rythme du sommeil, vous privant ainsi d'un sommeil plus profond et plus réparateur.
- **Pratiquer une activité physique en journée** : la pratique d'une activité physique quotidienne améliore la qualité du sommeil. En revanche, évitez de la pratiquer en soirée, en particulier avant d'aller dormir.

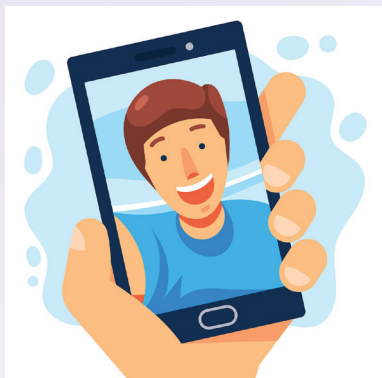
## # 2. CONDITIONNEZ-VOUS AU SOMMEIL

- **Adoptez des horaires de sommeil réguliers** : se lever tous les jours à la même heure, week-end compris, a un effet synchroniseur du rythme veille/sommeil.
- **Apprenez à « attraper le train du sommeil »** : cela signifie attendre d'avoir sommeil avant d'aller au lit. Bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent, clignements des yeux : une fois ces signaux ressentis, il ne faut pas tarder à se coucher car ils indiquent le besoin de sommeil. Comme la somnolence se manifeste généralement par vagues de 60 à 90 minutes, il est souhaitable d'aller au lit lorsque vous avez sommeil, car si vous restez éveillé pendant que vous avez sommeil, cela peut prendre un certain temps avant que vous n'ayez à nouveau sommeil.
- **Ne restez pas allongé dans votre lit éveillé** : si vous n'arrivez pas à dormir dans les 20 minutes, quittez votre lit et allez dans une autre pièce. L'anxiété d'être incapable de vous endormir aggravera votre incapacité à vous endormir. Au lieu de rester éveillé dans votre lit, levez-vous et faites quelque chose de relaxant mais pas stimulant, comme lire ou écouter de la musique dans une lumière tamisée. Ne retournez au lit que lorsque vous vous sentez somnolent et moins tendu. Essayez de « lâcher prise » et de laisser le sommeil venir plutôt que de le vouloir. Répétez cette étape aussi souvent que nécessaire pendant la nuit. Avec de la persévérance, cela vous permettra de retrouver un meilleur rythme de sommeil et de reconsidérer votre lit comme un endroit où vous vous sentez à l'aise et dormez et non plus comme un endroit où vous vous inquiétez, ruminez et vous retournez sans arrêt.

### #3. LIMITEZ VOTRE HYPERACTIVITÉ COGNITIVE

- **Évitez la stimulation mentale en fin de journée** : évitez de faire un travail intellectuel juste avant de dormir. La stimulation mentale peut entraîner des difficultés d'endormissement. Gardez également à l'esprit que regarder la télévision est stimulant parce que la télévision vous procure un grand nombre d'informations audio et visuelles. Les ordinateurs et les smartphones peuvent retarder le sommeil parce que la lumière de l'écran retarde la libération des hormones du sommeil. Au moins 30 minutes avant d'aller vous coucher, favorisez donc des activités calmes, sans écrans et non stimulantes pour vos sens.
- **Faites des exercices de relaxation ou de méditation avant de vous coucher** : avez-vous déjà remarqué que lorsque vous posez la tête sur l'oreiller, tout d'un coup, toutes les choses qui vous stressent ou qui vous inquiètent vous viennent à l'esprit ? Lorsque nous nous débranchons de nos activités, nos pensées peuvent se concentrer sur toutes les choses que nous n'avons pas terminées ou sur les choses qui nous stressent. Pour bien dormir, il faut donc lutter contre cette hyperactivité cognitive. Certaines techniques, telles que la méditation de pleine conscience ou la respiration diaphragmatique sont efficaces pour se relaxer.

# CHANGEZ D'ANGLE DE VUE



L'humain est davantage marqué par les expériences négatives que par les positives et prend davantage en compte les informations négatives que les positives. Ce biais de négativité, s'il a été très utile pour la survie de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs, nous dessert aujourd'hui.

La crise sanitaire peut accroître ce biais de négativité. La situation peut vous amener à vous focaliser sur les choses qui vont mal dans votre vie et oublier d'apprécier toutes les choses positives.

Pour réorienter votre attention sur le positif, vous pouvez :

- **Prendre conscience de vos forces<sup>13</sup> et de comment vos forces peuvent vous aider à faire face à la situation et à aider vos amis pendant cette crise.**

Pour vous aider à prendre conscience de vos forces, vous pouvez passer le test VIA. Après avoir passé le test, posez-vous les questions suivantes :

Quelles sont vos 5 principales forces ?

Comment pouvez-vous utiliser vos points forts pour rester engagé pendant l'apprentissage à distance ?

Comment pouvez-vous utiliser vos points forts pour faire face à la crise sanitaire ?

Comment pouvez-vous utiliser vos points forts pour aider vos amis pendant cette crise ?

- **Tenir un journal<sup>14</sup> dans lequel vous inscrivez chaque jour trois choses positives qui vous sont arrivées et une explication de la façon dont vous avez contribué à ces choses positives. Pour vous aider à remplir votre journal, vous pouvez penser aux éléments suivants :**

*"Pensez au moment où vous avez fait quelque chose de gentil pour quelqu'un ou que quelqu'un a fait quelque chose de gentil pour vous"*

*"Pensez à ce que vous avez fait de votre mieux aujourd'hui"*

*"Pensez à quelque chose que vous avez fait et qui vous a permis de vous sentir vraiment bien dans votre peau"*

*"Pensez à une situation difficile qui s'est bien terminée à la fin"*

13. Smith, B. W., Ford, C. G., Erickson, K., & Guzman, A. (2020). The Effects of a Character Strength Focused Positive Psychology Course on Undergraduate Happiness and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 1-20

14. Carter, P. J., Hore, B., McGarrigle, L., Edwards, M., Doeg, G., Oakes, R., ... & Parkinson, J. A. (2018). Happy thoughts: Enhancing well-being in the classroom with a positive events diary. *The Journal of Positive Psychology*, 13(2), 110-121