



## LE SYNDROME DE STRESS COVID

Le gouvernement belge vient d'annoncer de nouvelles mesures de déconfinement, la vie peut devenir un peu plus comme avant. Néanmoins, cette période particulière nous a tou.te.s marqué et certain.e.s d'entre nous peuvent éprouver des difficultés à se « déconfiner ». En effet, ce moment a été très angoissant pour beaucoup d'entre nous et à juste titre ! Cependant, des études (Taylor 2020, Taylor et al., 2020) montrent que plusieurs personnes risquent de développer un « **Syndrome de Stress COVID** » qui se caractérise par des préoccupations exagérées concernant :

- Le risque d'être infecté.e ou d'infecter ses proches
- Le fait de toucher des surfaces ou des objets qui peuvent être contaminés
- Le fait que des personnes issues d'autres pays soient infectées (*xénophobie*)
- Le risque de manquer de nourriture, de médicaments, ou de gel désinfectant
- La recherche de réassurance (*ex. chercher des remèdes sur internet, prendre sa température sans se sentir malade, demander à ses proches d'être rassuré.e*)

Bien entendu, il est tout à fait légitime d'être prudent.e et préoccupé.e. Toutefois, il est important de veiller à ce que cela ne dure pas trop longtemps et être attentif.ive à différents signes qui pourraient indiquer que vous avez besoin d'aide. Par exemple :

- Vous n'avez plus envie de sortir de chez vous et/ou de voir vos proches (aussi appelé « hikikomori »)
- Vous avez du mal à dormir
- Vous êtes particulièrement inquiet.ète et anxieux.euse
- Vous vous sentez déprimé.e
- Vous hésitez à deux fois avant d'aller faire vos courses
- Vous pensez souvent aux germes/virus et ressentez le besoin de tout désinfecter plusieurs fois
- Vos proches vous disent que vous en « faites trop »
- ... en d'autres mots, votre fonctionnement au travail, à la maison, ou encore familial est impacté.

Ne restez pas seul.e !

