

Ministère de l'Éducation et du
Développement de la petite enfance
C.P. 6000
Fredericton (N.-B.) E3B 5H1

Date : Le 23 mars 2020
Dest. : Les écoles et districts scolaires de la partie II
Exp. : Marcel Lavoie, sous-ministre
Copies : Julie Mason, sous-ministre adjointe
Objet : Note n° 4 - Gérer l'anxiété et l'inquiétude (COVID-19)

Nous vivons une situation sans précédent. Pratiquement toutes les facettes de la vie quotidienne sont bouleversées ou interrompues d'une façon ou d'une autre.

Un bon nombre parmi vous sont toujours au travail, sur site ou à distance, car vous occupez des postes essentiels ou soutenez ces postes essentiels. Vous êtes nombreux à demeurer disponible à être déployé en cas de besoin et/ou vous vous occupez de vos enfants à la maison. Peu importe vos circonstances, il s'agit d'une période éprouvante et nous devons tous être conscients de veiller à notre santé mentale.

L'anxiété et la peur en temps de menace comme la COVID-19 prennent racine dans l'instinct de survie. L'anxiété devient problématique lorsqu'elle persiste ou nuit aux tâches quotidiennes, à la prise de décision rationnelle et au maintien de relations saines. Voici quelques conseils et ressources pour vous aider à gérer l'anxiété et l'inquiétude liée à la COVID-19.

1. **S'informer.** Sur le virus, sur les signes et symptômes et sur les mesures de prévention. Consultez les mises à jour du [site Web du GNB](#).
2. **Garder la tête froide.** Il est important de rester informé, mais aussi de garder la tête froide. Ne passez pas trop de temps à vérifier les dernières nouvelles. Rappelez-vous de consacrer du temps aux autres choses importantes et positives de votre vie.
3. **Comprendre le risque.** Il peut être inquiétant d'être confronté à une chose nouvelle dont on ne connaît pas tous les tenants et aboutissants. Il s'agit d'une réaction normale du cerveau à une menace (la réaction d'attaque ou de fuite). Prenez le temps d'évaluer le risque pour vous.
4. **Prendre des précautions.** Après avoir déterminé quelles sont les précautions recommandées, intégrez-les à votre routine. Les recommandations actuelles sont : se laver les mains fréquemment avec de l'eau et du savon, rester à la maison si l'on se sent malade, pratiquer la consigne de distanciation de deux mètres, si possible, éviter les personnes malades et maintenir de saines habitudes de vie comme dormir suffisamment, manger sainement et faire de l'exercice.

5. **Demeurer en contact.** Avoir un réseau de soutien composé de personnes à qui parler lorsque vous vous sentez anxieux peut vous aider à garder les pieds sur terre et vous rappeler de garder la perspective dont vous avez besoin. Utiliser les réseaux sociaux, le téléphone, les messages textes ou le courriel.
6. **Utiliser vos stratégies d'adaptation.** Si vous ressentez de l'anxiété dans d'autres volets de votre vie, n'oubliez pas d'adopter les stratégies qui vous aident à gérer votre niveau d'anxiété, par exemple la pratique régulière de la pleine conscience. Vous trouverez des renseignements sur la pleine conscience sur le site de l'[Association canadienne pour la santé mentale](#).
7. **Demander de l'aide.** Si vous êtes aux prises avec de l'anxiété ou éprouvez un sentiment de panique qui affecte votre capacité à vaquer à vos activités habituelles, pensez à demander de l'aide. Le Programme d'aide aux employés et à leur famille enÉquilibre est à votre disposition en tout temps à l'adresse www.monequilibre.ca ou par téléphone au 1-866-721-1738 (nom d'utilisateur : GN-B, mot de passe : enequilibre).

Le sous-ministre

Marcel Lavoie

