



Confinement et isolement social: Tenir le choc en ces temps de COVID-19

Vous faites peut-être partie des plusieurs millions de personnes qui ont été forcées de rester chez elles en isolement ou en confinement en raison de l'épidémie de la maladie à coronavirus (COVID-19). La distanciation sociale et l'interruption de nos routines quotidiennes représentent un défi pour tout le monde, mais si vous êtes atteint(e) d'obésité, vous pourriez trouver ces temps de menace au niveau mondial particulièrement difficiles en matière de gestion du poids.

Afin de rendre la vie un peu plus facile et de vous aider à gérer la situation, nous avons demandé au **Dr Michael Vallis** (appelé « MV » ci-après), psychologue de la santé et professeur agrégé de médecine familiale à l'Université Dalhousie, au Canada, d'expliquer certaines réactions émotionnelles que les gens ont face à la pandémie de coronavirus et les façons saines de gérer la situation.



„C'est normal de se sentir
nerveux ou d'avoir peur“

-Dr Michael Vallis,

a health psychologist, Associate Professor of
Family Medicine, Dalhousie University, Canada

Q : De nombreuses personnes ont du mal à gérer la nécessité de rester chez elles toute la journée. Beaucoup se sentent nerveuses ou ont peur. Pour quelles raisons réagit-on ainsi ?

MV: Il est généralement admis que la peur se nourrit de l'inconnu. Qu'est-ce que cela signifie ? La réaction naturelle à la perception de menace, d'incertitude et d'inconnu se présente sous la forme d'une multitude de sentiments : anxiété, inquiétude, peur et panique. La COVID-19 est source de menace et d'incertitude extrêmes. Il est donc normal de se sentir nerveux ou d'avoir peur. Mais cela suscite également le besoin de gérer ses sentiments. Des niveaux d'anxiété faibles à modérés peuvent donner un coup de boost, mais des niveaux très élevés peuvent vous submerger ou vous paralyser.

„Il s'avère que, pour la plupart d'entre nous, la nourriture est positive et apaise, ou elle permet de distraire et d'insensibiliser.“

-Dr Michael Vallis

a health psychologist, Associate Professor of Family Medicine, Dalhousie University, Canada



La réaction la plus naturelle à la peur est la fuite : fuir loin de la source de peur. Cette méthode fonctionnait bien pour l'être humain aux temps primitifs, où il pouvait fuir loin d'un prédateur. Comment peut-on fuir loin d'une source de stress à laquelle on ne peut pas échapper, comme la COVID-19 ? L'isolement peut aider à éviter le virus lui-même, mais pas la peur du virus. On passe en mode de survie et on fait ce qui fonctionne le mieux. Il s'avère que, pour la plupart d'entre nous, la nourriture est positive et apaise, ou elle permet de distraire et d'insensibiliser. Posez-vous la question : Avez-vous tendance à vous tourner vers la nourriture lorsque vous êtes stressé(e) ? Si oui, seriez-vous intéressé(e) par des stratégies qui peuvent vous aider à gérer le stress et à gérer la relation entre le stress et la nourriture ?

Étant donné que la nourriture est vue comme un plaisir, manger pour compenser le stress (et manger lorsque l'on s'ennuie) est vraiment une façon de tenir le choc. Bien que cela ne soit pas sain, c'est une réaction logique en matière de gestion de la situation. Je vous encourage à voir la nourriture comme une fonction dans cette situation précise. Je vous invite à vous poser la question : Comment puis-je remplacer la nourriture dans sa fonction de gestion du stress ?

Q : Maintenant que nous comprenons la façon dont la situation autour de la COVID-19 peut affecter les personnes, il semble que la question centrale soit : Comment les personnes atteintes d'obésité peuvent-elles gérer cette source de stress supplémentaire ?

MV: Comprendre la situation est une première étape importante pour tenir le choc, c'est vrai, mais ce n'est qu'une première étape. Parlons maintenant des étapes suivantes du processus de gestion de la situation. La gestion de la situation se compose de plusieurs étapes :

Étape 1 : Expression émotionnelle et soutien social

La peur est une réaction normale à une menace. Les êtres humains sont des êtres émotionnels, et nous ressentons des émotions positives et négatives, selon notre expérience. La menace entraîne la peur, la perception de perte entraîne la tristesse (ou la dépression) et la sensation d'intrusion entraîne la colère.

La gestion de ces émotions normales passe généralement par une expression émotionnelle et un soutien social. C'est-à-dire que lorsque l'on se sent inquiet et anxieux, il n'est pas nécessaire de refouler ces émotions. Trouver des façons d'exprimer ses émotions (comme parler,

„Posez-vous la question : Comment puis-je remplacer la nourriture dans sa fonction de gestion du stress ?“

-Dr Michael Vallis,

a health psychologist, Associate Professor of Family Medicine,
Dalhousie University, Canada

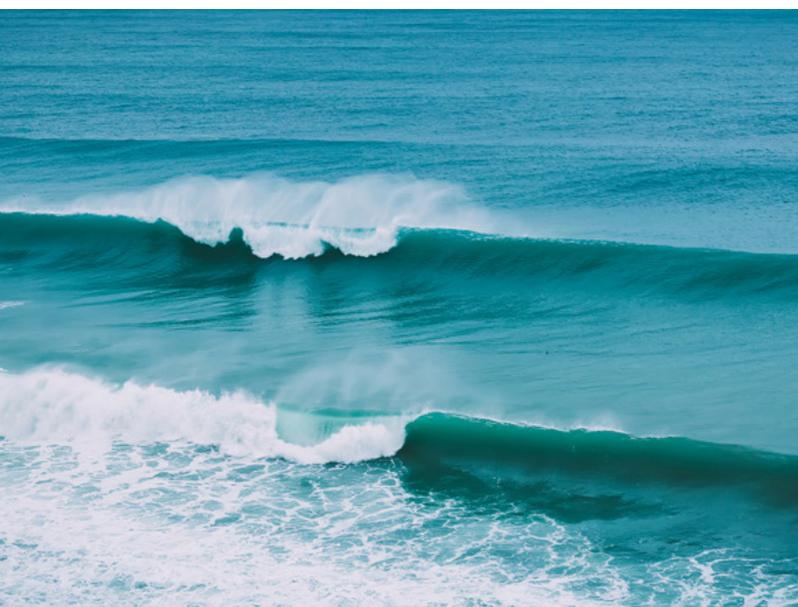
écrire, chanter ou danser) peut aider à évacuer ses émotions. Les émotions sont comme des vagues ; elles viennent et, si on les laisse, elles passent. Essayer d'ignorer ou de refouler ses émotions normales peut aggraver les choses.

Étape 2 : Entreprendre des stratégies de gestion de la situation

C'est ici que le concept de remplacement de la nourriture dans sa fonction de gestion du stress entre en jeu. Si vous mangez en réaction à la peur, à l'anxiété ou à l'ennui, pourriez-vous entreprendre des stratégies de gestion de la situation autres que manger ? La bonne nouvelle est qu'il existe de nombreuses autres stratégies qui pourraient être utiles. La mauvaise nouvelle est que toute stratégie de gestion de la situation doit s'apprendre et ne fonctionnera pas immédiatement. Nous recommandons aux personnes de pratiquer une stratégie de gestion de la situation de nombreuses fois, disons 20 ou 25 fois, avant de déterminer si cette stratégie est utile. **On résume les stratégies générales de gestion de la situation en cinq catégories :**

1. **Activités physiques apaisantes.** La réponse par le stress prépare le corps à agir. Les hormones de stress augmentent, nos muscles se mettent en tension et notre respiration s'accélère : le tout dans un effort de nous préparer à agir. Apprendre à se calmer peut grandement contribuer à gérer le stress. Cela inclut des stratégies d'apaisement, notamment de respiration profonde, de relaxation musculaire et d'apaisement mental. Des activités organisées telles que le yoga, le tai chi, la méditation, la prière, écouter de la musique, la peinture, le fait de caresser un chat ou un chien ou de s'occuper de plantes fonctionnent pour de nombreuses personnes. Je vous encourage à faire preuve de créativité et à essayer ce qui fonctionne pour vous. Ces activités doivent bien sûr être effectuées conformément aux directives locales sur le confinement de votre gouvernement.
2. **Activités de défoulement physique.** Il a également été démontré que l'activité physique peut être une bonne façon de gérer le stress. Marcher, courir, sauter, faire du vélo ou danser peut être utile pour beaucoup si vous êtes en mesure de le faire à l'intérieur. Il vous faudra peut-être faire preuve de créativité pour trouver un moyen de défouler votre énergie physique dans un petit espace. L'aspect positif des stratégies de gestion de la situation, c'est que chaque petit geste compte. De nombreux cours d'activité physique en ligne et virtuels ont lieu en ce moment.

3. **Expression émotionnelle.** Comme mentionné plus haut, les êtres humains sont des êtres émotionnels. Il est très sain de chercher des façons de ressentir, d'exprimer et d'accepter nos émotions.
4. **Soutien social.** Être en relation avec les autres est un excellent moyen de gérer le stress. En ces temps de COVID-19, nous voyons comment des petits gestes de bonté envers les autres peuvent nous inspirer tous. Même si vous êtes physiquement isolé(e), vous pouvez maintenir vos relations sociales soit en ligne, soit en appelant des amis et des membres de votre famille.
5. **Acceptation.** Vous avez peut-être déjà entendu l'expression : « Le jour présent, c'est tout ce que nous avons ». Hier est dans le passé et tout ce que nous pouvons faire est en tirer leçon. Demain n'a pas encore eu lieu ; nous sommes actuellement dans le moment PRÉSENT. Il peut être utile d'être conscient de son état actuel dans une approche d'acceptation et de curiosité. La pleine conscience est augmentée lorsque l'on réfléchit aux valeurs fondamentales qui comptent vraiment. Ceux d'entre nous qui s'isolent ne le font pas seulement pour eux-mêmes, mais pour notre communauté et pour le monde entier. Ce sont ces valeurs qui peuvent nous guider.



„Les émotions sont comme des vagues ; elles viennent et, si on les laisse, elles passent.“

-Dr Michael Vallis,

a health psychologist, Associate Professor of Family Medicine, Dalhousie University, Canada

Étape 3 : Avoir un programme de repas

La COVID-19 a changé notre monde physique. Pour beaucoup d'entre nous, les choses ont changé considérablement et très rapidement. Nous avons plus de temps non structuré et nous nous trouvons plus près de

la cuisine que d'habitude. Il pourrait être avantageux de trouver une façon de garder ses distances avec la nourriture, en particulier avec les aliments vers lesquels nous pourrions nous tourner pour des raisons autres que la faim.

Si vous avez un programme de repas quotidien (disons, 3 repas et 1 ou 2 collations), il sera sain de vous en tenir au programme. Voici quelques façons de contrôler votre alimentation :

- Mangez à des heures définies et essayez d'éviter de manger à d'autres moments.
- Mangez dans une seule pièce du logement.
- Asseyez-vous et n'entreprenez aucune autre activité lorsque vous mangez.
- Après vous être servi une portion, enlevez la nourriture qui reste afin qu'elle ne traîne pas sur la cuisinière ou dans le placard.
- Rangez les aliments en petits sachets afin de ne pas avoir accès à de grandes quantités de nourriture (particulièrement les sources de tentation) à tout moment.
- Envisagez de vous débarrasser des sources de tentation.

Si vous avez d'autres questions concernant la COVID-19, veuillez consulter les sites Internet de [l'Organisation mondiale de la santé](#) et de vos autorités sanitaires locales.

Références

- Marks, I. M. (1987). *Fears, phobias, and rituals: Panic, anxiety, and their disorders*. Oxford University Press.
- Berthoud, H.-R., Münzberg, H., & Morrison, C. D. (2017). Blaming the Brain for Obesity: Integration of Hedonic and Homeostatic Mechanisms. *Gastroenterology*, 152(7), 1728–1738.
- Beck, A. T. (2019). A 60-Year Evolution of Cognitive Theory and Therapy. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 14(1), 16–20.
- Hutto, D. D., Robertson, I., & Kirchoff, M. D. (2018). A New, Better BET: Rescuing and Revising Basic Emotion Theory. *Frontiers in Psychology*, 9.
- Lillis, J., & Kendra, K. E. (2014). Acceptance and Commitment Therapy for weight control: Model, evidence, and future directions. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(1), 1–7.
- Almén, N., Lisspers, J., Öst, L.-G., & Sundin, Ö. (2019). Behavioral stress recovery management intervention for people with high levels of perceived stress: A randomized controlled trial. *International Journal of Stress Management*.
- Varni, J. W., & Banis, H. T. M. A. (1985). Behavior Therapy Techniques Applied to Eating, Exercise, and Diet Modification in Childhood Obesity. [Review]. *Journal of Developmental*, 6(6), 367–372.]
-