

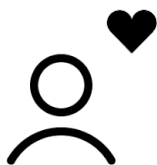


# COVID-19 : On protège aussi sa santé mentale

## Prendre soin de soi

L'actuelle pandémie du coronavirus (COVID-19) constitue une réalité particulière et inhabituelle. Dans un tel contexte, il est normal de vivre un certain déséquilibre dans différentes sphères de vie. Voici quelques conseils qui vous permettront d'affronter sainement la situation :

### ➤ Soyez patient et bienveillant envers vous-même



- Tentez d'écouter ce que vous sentez et d'accepter vos réactions;
- Ayez confiance en vous (en vos capacités) et misez sur vos forces personnelles;
- Permettez-vous de vivre les émotions qui surgissent (colère, tristesse, anxiété) en vous disant qu'il s'agit d'une réponse normale à une situation exceptionnelle;
- Comprenez que les réactions de stress peuvent être variables;
- Parlez de ce que vous vivez à vos proches ou à une personne de confiance.

### ➤ Gardez vos saines habitudes de vie



- Continuez de bien vous alimenter, dormez bien et bougez chaque jour;
- Créez-vous une routine malgré les consignes d'isolement : sortez à l'extérieur sur votre terrain ou votre balcon, dansez, faites de l'exercice dans votre salon, utilisez les escaliers de la maison, allez marcher seul ou allez bûcher;
- Faites place à l'humour (partagez des blagues) et au rire;
- N'oubliez pas, le rire est contagieux.

### ➤ Donnez-vous un petit objectif personnel par jour



- Identifiez un projet qui vous fera plaisir et faites une petite étape par jour (ex. : préparer des semis pour le printemps, repeindre dans la maison, essayer une nouvelle recette, préparer un album photos pour vos aînés, etc.);
- Explorez de nouvelles activités (ex. : apprendre une nouvelle langue, dessiner un *mandala*, apprendre un nouvel instrument de musique, etc.).

### ➤ Évitez la surexposition aux médias (traditionnels et sociaux)



- Limitez le temps d'écoute et de lecture des nouvelles (Un « cerveau surexposé » est plus inquiet);
- Concentrez-vous sur le point de presse officiel quotidien.



➤ Apprenez à tolérer l'incertitude

- Adoptez une attitude souple en vous permettant de vivre vos émotions;
- N'oubliez pas que tout le monde est actuellement en période d'adaptation;
- Gardez en tête que les réponses à vos questions ne seront pas immédiates.



➤ Accordez-vous des moments de plaisir et de détente

- Relaxez, méditez, pratiquez la pleine conscience;
- Prenez un bain, regardez des films ou des séries télé divertissantes;
- Écoutez de la musique ou jouez à des jeux de société en famille;
- Lisez et laissez aller votre créativité.



➤ Gardez contact avec vos proches (famille, amis, collègues de travail, etc.)

- Téléphonnez, textez, faites un *Facetime*, ou utilisez *Skype*;
- Envoyez un courriel, des lettres, etc.



➤ Évitez la surconsommation d'alcool, de médicaments et de drogue

- Maintenez de saines habitudes de consommation (dans cette période de grand stress, il peut être tentant de chercher des moyens de masquer notre anxiété);
- Limitez également la consommation de café et de psychostimulants qui pourraient exacerber l'anxiété.

Repérez les signes de détresse. Demandez de l'aide, ce n'est pas un signe de faiblesse! Si vous vous sentez dépasser peu importe la raison, si vous ou un de vos proches est en détresse :

- Service de consultation téléphonique psychosociale : Info-social 811
- La ligne de prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553)
- Répertoire des services essentiels : <http://covid19gim.ca/>

Ressources	
<p><b>Pour mieux gérer l'inquiétude :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre">https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre</a></li> <li>• <a href="https://ecolebranchee.com/">https://ecolebranchee.com/</a></li> <li>• <a href="https://carrefour-education.qc.ca/">https://carrefour-education.qc.ca/</a></li> </ul>	<p><b>Pour intégrer les saines habitudes de vie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.dietitians.ca/News/2020/Advice-for-the-general-public-about-COVID-19?lang=fr-CA">https://www.dietitians.ca/News/2020/Advice-for-the-general-public-about-COVID-19?lang=fr-CA</a></li> <li>• <a href="https://www.defisante.ca/">https://www.defisante.ca/</a></li> <li>• <a href="https://move50plus.ca/">https://move50plus.ca/</a></li> <li>• <a href="https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/aller-mieux-en-contexte-de-pandemie-covid-19/">https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/aller-mieux-en-contexte-de-pandemie-covid-19/</a></li> </ul>
<p><b>Pour mieux gérer son temps en famille :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.ecoleouverte.ca/fr/?">https://www.ecoleouverte.ca/fr/?</a></li> <li>• <a href="http://www.alloprof.qc.ca/">http://www.alloprof.qc.ca/</a></li> <li>• <a href="https://www.teteamodeler.com/">https://www.teteamodeler.com/</a></li> <li>• <a href="https://www.viedeparents.ca/">https://www.viedeparents.ca/</a></li> <li>• <a href="https://naitreetgrandir.com/fr/">https://naitreetgrandir.com/fr/</a></li> <li>• <a href="https://vifamagazine.ca/">https://vifamagazine.ca/</a></li> <li>• <a href="http://www.elaborer.org/covid_enfant.pdf">http://www.elaborer.org/covid_enfant.pdf</a></li> </ul>	<p><b>Autres sources d'information ou d'aide :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://lepharmachien.com/covid-19-aplatir-la-courbe/">http://lepharmachien.com/covid-19-aplatir-la-courbe/</a></li> <li>• <a href="https://www.cyberaide.ca/app/fr/">https://www.cyberaide.ca/app/fr/</a></li> <li>• <a href="https://jeunessejecoute.ca/">https://jeunessejecoute.ca/</a></li> <li>• <a href="https://www.ligneparents.com/LigneParents">https://www.ligneparents.com/LigneParents</a></li> <li>• <a href="https://www.teljeunes.com/Accueil">https://www.teljeunes.com/Accueil</a></li> <li>• <a href="https://ampq.org/info-maladie/covid-19/">https://ampq.org/info-maladie/covid-19/</a></li> <li>• <a href="http://www.espacesansviolence.org/gaspesielesiles">http://www.espacesansviolence.org/gaspesielesiles</a></li> </ul>

RÉFÉRENCES : Association des médecins psychiatres du Québec. (2020). *Info maladies : COVID-19*. <https://ampq.org/info-maladie/covid-19/>; Center for Addiction and Mental Health. (2020). *La santé mentale et la pandémie de COVID-19*. <https://www.camh.ca/fr/info-sante/mental-health-and-covid-19>; CISSS Chaudière-Appalaches. (2020). *Prendre soin de nous : des outils et des trucs*. <https://www.ciassca.com/index.php?id=3033>; Ministère de la Santé et des Services sociaux. (avril 2020). *Publications du ministère de la Santé et des Services sociaux: COVID-19*. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/covid-19?page=2&date=DESC>; Ordre des psychologues du Québec. (2020). *Pandémie de la COVID-19 : conseils psychologiques et informations au grand public*. <https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public>.