eSantéMentale.ca

Bien-être mental et résilience face au pandémie de COVID/Coronavirus

Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Il est extrêmement stressant de devoir faire face au COVID. La plupart d'entre nous n'ont jamais fait face à ce type de situation. La bonne nouvelle, c'est que nous ne sommes pas seuls. L'humanité a été confrontée à des épidémies et à des pandémies dans le passé, et a survécu avec moins de ressources. Nous pouvons y faire faire face et survivre.

« Je souhaite que cela ne se soit pas produit à mon époque », a déclaré Frodon. « Moi aussi », a déclaré Gandalf, « et tous ceux qui vivent pour voir de tels moments aussi. Mais ce n'est pas à eux de décider. Tout ce que nous avons à décider est de savoir quoi faire avec le temps qui nous est accordé. »

JRR Tolkien - La communauté de l'anneau

Introduction

Faire face à COVID est stressant. Pour beaucoup, sinon la plupart d'entre nous, les mesures prises avec COVID sont sans précédent dans la mesure où elles perturbent nos vies, nos familles et nos amis.
D'une part, il est compréhensible que quiconque se sente stressé par la situation actuelle.
D'autre part, une réaction excessive et trouver des mécanismes négatifs pour s'y adapter ne sont pas utiles.
L'humanité a fait face à d'autres moments stressants et a survécu. La bonne nouvelle est qu'il existe de nombreuses façons positives de faire face et d'être résilient.

À faire et à ne pas faire

Tout d'abord, si vous en avez besoin, acceptez que la situation du coronavirus est sans précédent et stressante.
Pleurez un bon coup si vous en avez besoin.
Maintenant, respirez profondément et voyez si une de ces suggestions pourrait être utile.

À faire	**À ne pas faire**
Suivez les conseils des organisations renommées telles que celles • de la Santé Canada https://www.canada.ca/fr/sante...	Ne suivez pas les conseils de sites Web ou de réseaux sociaux peu fiables, dont beaucoup essaient intentionnellement de diffuser de fausses nouvelles.
Fait : La grande majorité des personnes infectées par le coronavirus récupéreront complètement.	

Concentrez-vous sur des choses que vous contrôlez. Par exemple : • Dormez suffisamment • Sortez dehors • Lavez-vous les mains • Suivez les conseils sur la distanciation sociale des autres • Soyez utile aux autres	Ne vous concentrez pas sur des choses que vous ne contrôlez pas, par exemple: • Combien de papier toilette est au magasin • Combien de temps cela durera • Si d'autres suivent les «règles», telles que l'éloignement social » • Pourquoi les autres agissent comme ils sont
Écoutez les nouvelles « juste assez ». Pour la plupart des gens, vérifier une fois par jour suffit. S'il y a quelque chose de critique et d'urgence, vous l'obtiendrez de votre autre famille et de vos amis.	Ne pas faire une overdose des nouvelles, par exemple : • Ne laissez pas la télé allumée en arrière-plan • Ne lisez pas les articles qui ne vous concernent pas, comme cet article sur ce qui se passe sur un bateau de croisière sur lequel vous n'êtes pas, etc.
Souvenez-vous que même si vous êtes engagé en distanciation sociale (c-à-d, garder une distance physique pour éviter de transmettre des virus), vous pouvez continuer de vous connecter émotionnellement avec les gens par d'autres façons..	Ne vous isolez pas simplement des autres et ne vous enfoncez pas dans votre maison ou appartement.
Utilisez des stratégies d'adaptation saines et profitez de l'occasion pour faire des choses que vous ne feriez pas normalement. Par exemple : • Passez du temps à l'extérieur avec votre famille ou vos amis, par exemple pour une promenade • Parlez avec des gens que vous n'avez pas vus depuis un moment • Lisez un livre, qu'il soit numérique ou réel. • Pratiquez ou apprenez à jouer de cet instrument, ou à écrire ce scénario ou ce livre, etc. • Faites du bénévolat pour aider les autres, par exemple faire une course d'épicerie pour un voisin. Pensez à contacter les organismes communautaires de votre région pour savoir où vous pouvez faire du bénévolat. **Aider les autres (c-à-d l'altruisme) est particulièrement puissant car il vous aide à vous sentir bien dans votre peau et aide les autres.**	N'utilisez pas de stratégies d'adaptation malsaines. Par exemple : • Ne passez pas trop de temps devant les écrans tels que les jeux vidéo, les réseaux sociaux, les vidéos en ligne ou la navigation sur le Web. • Ne buvez pas des quantités excessives d'alcool ou de marijuana (plus que vous en utiliserez normalement). • Ne soyez pas aigri à cause de la situation actuelle. • Ne soyez pas inconsidéré en stockant des aliments ou des produits essentiels, ou en les vendant à des prix gonflés pour faire des bénéfices.

Pratiquez :

- Pleine conscience : Concentrez-vous sur le présent et sur ce que vous pouvez faire maintenant, plutôt que de vous attarder sur le passé ou de vous soucier de l'avenir.
- Gratitude : Soyez reconnaissant pour ce que vous avez dans votre vie; nous avons encore de la chance beaucoup plus à cette époque qu'à une autre époque de l'histoire. Mieux encore, remerciez la famille et les amis de votre vie pour ce qu'ils ont fait pour vous ou pour ce qu'ils signifient pour vous.
- Auto-compassion et compassion : Soyez gentil envers vous-même et envers les autres en ces temps.

Ayez d'espoir

- Les épidémies et les maladies, les déceptions, les pertes et les souffrances font partie de l'existence humaine. L'humanité a fait face à de telles périodes difficiles et a survécu.
- Rappelez-vous que pour chaque histoire négative que nous lisons dans les médias au sujet des personnes thésaurisant du désinfectant ou du papier toilette, l'adversité fait également ressortir le meilleur de l'humanité, avec de bonnes nouvelles telles que :
    - Des entreprises qui donnent leur excès de papier toilette aux personnes qui en ont besoin
    - Des Italiens en quarantaine chantant de leurs balcons
    - Des bénévoles de base dans toutes les communautés qui offrent de livrer de la nourriture ou des produits d'épicerie à ceux qui sont enfermés…
- Cella, aussi, passera.

« Le mot « crise » signifie danger et opportunité. En cas de crise, soyez conscient du danger, mais reconnaissez l'opportunité. »
- John F. Kennedy

Quand chercher de l'aide professionnelle

Trouvez-vous que malgré tous vos efforts pour y faire face, vous avez des problèmes d'humeur ou d'anxiété qui vous dérangent dans la vie?
Si c'est le cas, envisagez de contacter :

- Les lignes de crise telles que
    - Services de crises du Canada : 1-833-456-4566 ou texte 45645 ; https://www.crisisservicescanada.ca/fr/
    - Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868 https://jeunessejecoute.ca/
    - Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Premières nations et des Inuits : 1-855-242-3310 https://www.espoirpourlemieuxetre.ca/
- Votre fournisseur de soins primaires

Pour plus d'informations

Vous cherchez plus d'informations pour vous aider à faire face à COVID?

Santé Canada
Maladie à coronavirus (COVID-19) : Préparation
https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/preparation.html
Unicef
Comment parler à votre enfant de la maladie du coronavirus (COVID-19)
Maladie à coronavirus (COVID-19) : Ce que les parents doivent savoir
Comment les enseignants peuvent parler aux enfants de la maladie à coronavirus
Messages clés pour la prévention et le contrôle de la COVID-19 dans les écoles
Organisation mondiale de la santé (OMS)
Nouveau coronavirus – Conseil au grand public : En finir avec les idées reçues
Ainsi que tout le dossier spécial de l'OMS
https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

Hôpital Ste-Justine (Montréal):
Questionnaire de dépistage à l'intention des parents d'enfants présentant de possibles symptômes de la maladie à coronavirus
Plusieurs outils à l'intention des parents : comment en parler aux enfants, quels sont les symptômes chez les enfants, comment protéger son enfant, etc.
Office fédéral de la santé publique (Suisse) :
Une série d'affichages imprimables – règles d'hygiène, comment se protéger, lavage de mains, etc.

Auteurs

Document rédigé par l'équipe de eSantéMentale et ses partenaires. Traduction française grâce à Sarina Aarenau.

Licence

Avec l'autorisation de Creative Commons. Vous pouvez partager, copier et distribuer ce document dans sa totalité en n'y apportant aucune modification. Ce document ne doit pas être utilisé à des fins commerciales.

Avis

Les renseignements contenus dans ce document pourraient s’appliquer ou non à votre cas. Votre fournisseur de soins de santé est la meilleure source d’information sur votre santé.