



## Gestion de la **santé mentale** en période d'incertitude

La nature des événements en cours liés à la COVID 19 peut susciter de l'anxiété et de l'incertitude chez chacun d'entre nous.

Lorsque notre vie quotidienne subit des changements, ces derniers peuvent avoir un impact sur notre routine et nos modes de pensée, et, donc, être perturbants. Il est donc important de veiller à son bien-être émotionnel.

Prendre soin de soi passe par l'attitude, les comportements et les mesures que nous adoptons pour maintenir ou améliorer notre bien-être. Il peut s'agir d'une série de stratégies visant à nourrir le corps, l'esprit et l'âme. Lorsque nous sommes en équilibre dans toutes les facettes de notre vie, notre corps, notre esprit et notre âme sont en harmonie. Pour ce faire, un engagement et un investissement sont nécessaires pour se connaître, gérer ses ressources personnelles de manière responsable et consciente, reconnaître ses limites et adopter de saines habitudes.

Vous trouverez ci-dessous des stratégies pour soutenir votre bien-être mental et physique en période d'incertitude :

- Répondez à vos besoins fondamentaux en vous assurant de manger sainement, de boire beaucoup de liquide et de dormir régulièrement. Si vos besoins physiologiques ne sont pas comblés, vous risquez de mettre en danger votre santé mentale.
- Prenez des pauses régulièrement. Faites une promenade, écoutez de la musique, lisez un livre ou parlez avec un membre de votre famille ou un ami.
- Faites attention à votre consommation d'alcool, de nicotine, de caféine et de sucre.
- Limitez votre exposition aux nouvelles et aux médias liés à la situation en question ou évitez de les regarder ou de les lire.
- Soyez en contact avec les membres de votre réseau de soutien. Parlez à vos collègues et soyez en contact avec votre famille et vos amis pour vous soutenir mutuellement. En période d'incertitude, nous avons tendance à nous isoler par peur et par anxiété. Racontez votre histoire et écoutez les autres.
- Respectez vos différences. Certaines personnes ont besoin de parler alors que d'autres préfèrent être seules. Reconnaissez et respectez ces différences chez vous et chez les autres.
- Adoptez un plan d'autosoins à réviser au besoin. Portez attention aux pensées dépressives ou aux signes de stress en vous. Si vous ressentez une tristesse prolongée, avez du mal à dormir ou avez des pensées envahissantes ou des sentiments de désespoir, il est important que vous obteniez du soutien.
- Identifiez les éléments que vous pouvez contrôler. Il est inutile de vous inquiéter au sujet de choses qui échappent à votre contrôle.
- Soyez conscient de vos émotions telles que la peur, le chagrin, la culpabilité, la frustration ou l'épuisement, entre autres. Si vous vivez de telles émotions, travaillez avec un membre de votre famille ou un collègue à

l'élaboration d'un plan visant à prendre soin de vous. Ce plan comprendra des stratégies que vous avez déjà mises en place pour surmonter des situations difficiles, comme la pratique régulière d'exercices, la méditation ou la tenue d'un journal.

- Prenez à chaque jour, un moment pour réfléchir au caractère unique de cette période et pour prendre des décisions pour demain.

La résilience favorise le courage, l'empathie, la compassion et l'humilité. Pour renforcer votre résilience, vous devez faire une pause, prendre du recul, bien respirer et prendre le temps de revoir vos pensées, vos idées et vos sentiments. S'harmoniser avec nos valeurs, nos intentions et la réalité actuelle est une compétence que nous acquérons. La conscience de soi, la capacité d'introspection, la pratique de l'écoute et l'utilisation de divers outils de réflexion sont essentielles au maintien d'une santé mentale optimale.

Les qualités qui peuvent en ressortir comprennent notamment :

- adopter une attitude consistant à accepter de ne pas connaître toutes les réponses;
- être ouvert à la recherche de ce qui fonctionnera le mieux dans une situation donnée;

- accepter les choses telles qu'elles sont – sans jugement;
- avoir la volonté et le courage d'accepter, avec le recul, qu'une décision était la mauvaise;
- avoir la volonté d'ajuster le tir sans avoir à blâmer ou s'autocritiquer;
- avoir des attentes réalistes à l'égard de son propre rendement, y compris la capacité d'assumer la responsabilité et de prendre des mesures pour « recommencer à zéro ».

Parfois, nous subissons un stress qui dépasse notre capacité à nous adapter et à rester en équilibre. Il peut en découler une anxiété provenant d'un sentiment d'impuissance dans les situations qui échappent à notre contrôle. L'impuissance, réelle ou perçue, et l'incapacité de provoquer ou d'empêcher le changement peuvent contribuer à notre sentiment de vulnérabilité.

Le fait de négliger ou d'ignorer notre santé et notre bien-être aura un impact négatif sur notre résilience. Parfois, le fait de parler à un professionnel de la santé mentale peut vous aider à retrouver une perspective saine sur la situation actuelle et son impact sur vous.

**Ceci est un message de la part de votre Programme d'aide aux employés qui vous rappelle l'importance de prendre soin de votre santé mentale. Vous pouvez nous joindre en tout temps au 1-800-268-7708 ou au 1-800-567-5803 pour les sourds et les malentendants.**

[www.santecanada.gc.ca/sae](http://www.santecanada.gc.ca/sae)

**Pour de plus amples renseignements au sujet de la COVID 19 :**  
1 833 784 4397 | [canada.ca/coronavirus](http://canada.ca/coronavirus) | [phac.info.aspc@canada.ca](mailto:phac.info.aspc@canada.ca)