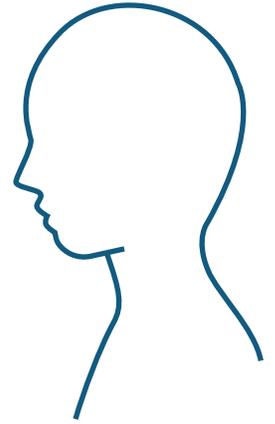


MALADIE À CORONAVIRUS (COVID-19)

COMMENT PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ MENTALE



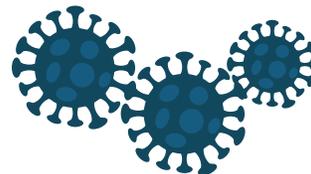
IL EST NORMAL DE RESSENTIR DE LA PEUR, DU STRESS ET DE L'INQUIÉTUDE EN TEMPS DE CRISE

La pandémie de COVID-19 est nouvelle et inattendue. Cette situation peut être déstabilisante et provoquer un sentiment de perte de contrôle. Il est normal pour les individus et les collectivités de ressentir de la tristesse, du stress, de la confusion, de la peur et de l'inquiétude. Chacun peut réagir différemment. Parmi les sentiments les plus courants, notons :

- ▶ La peur de devenir malade ou infecté par le virus de la COVID-19, ou encore d'infecter les autres
- ▶ Le sentiment d'être exclu ou jugé par les autres
- ▶ La peur d'être séparé de ses proches en raison de l'isolement ou de l'éloignement physique
- ▶ Le sentiment de désespoir, d'ennui, de solitude et de dépression découlant de l'isolement ou de l'éloignement physique
- ▶ La peur de perdre son emploi ou de ne pas pouvoir travailler, et d'avoir des difficultés financières
- ▶ Des préoccupations concernant l'éducation et le bien-être des enfants

VEILLEZ À VOTRE BIEN-ÊTRE MENTAL ET PHYSIQUE

- ▶ Restez informé, mais accordez-vous des répit des médias sociaux, des journaux et des bulletins d'information.
- ▶ Pratiquez l'**éloignement physique**, mais gardez contact avec les autres. Faites part à vos amis et à votre famille de vos sentiments et de vos préoccupations par courriel, au téléphone, dans des clavardages vidéo et sur les plateformes des médias sociaux.
- ▶ Pratiquez la pleine conscience. Prenez des respirations profondes, faites des étirements ou pratiquez la méditation.
- ▶ Essayez de manger des repas sains, faites de l'exercice régulièrement et faites le plein de sommeil.
- ▶ Examinez comment vous pouvez tirer avantage de la flexibilité inattendue dans votre routine quotidienne.
- ▶ Concentrez-vous sur les aspects positifs de votre vie et sur les choses que vous pouvez contrôler.
- ▶ Faites preuve de bienveillance et d'empathie envers vous-même et les autres.
- ▶ Dans la mesure du possible, réduisez au minimum votre consommation de substances. si vous en consommez, assurez-vous de le faire de façon sécuritaire et d'observer de bonnes pratiques d'hygiène.



VOUS N'ÊTES PAS SEUL – DEMANDEZ DE L'AIDE SI VOUS VOUS SENTEZ DÉPASSÉ

Si vous avez besoin de soutien, communiquez avec votre fournisseur de soins principal, un psychologue agréé ou un autre professionnel de la santé mentale de votre collectivité.

En cas de crise, n'hésitez pas à contacter les organismes ci-dessous :

LIGNE D'ÉCOUTE ESPOIR POUR LE MIEUX-ÊTRE

Composez sans frais le 1 855 242-3310
ou **clavardez avec un conseiller.**

Service d'intervention immédiate en cas de crise offert à **tous les peuples autochtones du Canada.**

Des conseillers expérimentés et sensibilisés aux réalités culturelles peuvent vous aider si vous avez besoin de parler ou êtes en détresse.

Le counseling par téléphone et par clavardage est offert en anglais et en français. Le counseling par téléphone est aussi offert sur demande en cri, en ojibwé et en inuktitut.

SERVICES DE CRISES DU CANADA

1-833-456-4566

Service offert à **tous les Canadiens** ayant besoin de soutien. Consultez le site **Services de crises du Canada** pour trouver les centres d'aide en cas de détresse et les organisations d'intervention en cas de crise les plus près de chez vous.



JEUNESSE, J'ÉCOUTE

Composez le 1 800 668-6868
ou textez **PARLER** au 686868

Service offert en tout temps aux **jeunes Canadiens âgés de 5 à 29 ans** qui ont besoin d'un service d'intervention professionnelle.

Téléchargez l'appli **Toujours à l'écoute** pour obtenir plus de soutien.

SI VOUS CROYEZ QUE VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES, UTILISEZ L'OUTIL D'AUTO-ÉVALUATION DES SYMPTÔMES COVID-19.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE CORONAVIRUS :

 1-833-784-4397

 canada.ca/le-coronavirus

