

On protège aussi sa santé mentale !

Vous vous sentez stressé, anxieux ou déprimé? Les conseils suivants vous permettront d'affronter sagement les événements entourant l'épidémie du coronavirus COVID-19 au Québec.

Restez en contact virtuellement avec vos proches : une bonne façon d'affronter l'isolement



COMMUNIQUEZ RÉGULIÈREMENT

AVEC VOS PROCHES, tout en respectant les mesures de distanciation physique, peut contribuer positivement à votre mieux-être et au leur pendant cette période.

De nos jours, il y a plusieurs moyens pour communiquer à distance avec votre famille, vos amis, vos collègues et vos connaissances. Vous pouvez utiliser le téléphone, le courriel, le Web, le clavardage, les appels vidéo, etc.

FAITES-VOUS UNE LISTE DE GENS

À APPELER. Vous pouvez prévoir des moments dans votre journée pour appeler ces personnes.

Si vous vivez seul et que vous n'avez pas de famille ou de personnes proches autour de vous

Il est possible de téléphoner au 211. On vous donnera des noms d'organismes qui peuvent vous aider à vous sentir moins isolé.



VERBALISEZ CE QUE VOUS VIVEZ.

Vous vous sentez seul ? Vous avez des préoccupations ? Partagez-les à une personne de confiance, tout en observant les mesures de distanciation physique recommandées.



RAPPELÉZ-VOUS QUE VOTRE ENTOURAGE VIT LA MÊME SITUATION QUE VOUS.

Vous ne voulez pas leur faire vivre davantage de frustrations ou briser les liens qui vous unissent. Identifiez une situation qui vous dérange et parlez-en avec les autres. Trouvez une solution acceptable en sachant que c'est temporaire, mais que la situation pourrait durer un certain temps.



DEMANDEZ DE L'AIDE QUAND VOUS VOUS SENTEZ DÉPASSÉ.

Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous aider.



APPORTEZ DU SOUTIEN AUX AUTRES

en respectant les mesures de distanciation physique. Aider les autres, lors de situations difficiles, rapporte autant à la personne qui reçoit le soutien qu'à celle qui l'offre.



SOYEZ ATTENTIF AUX SIGNES D'IMPATIENCE ET D'ANGOISSE CHEZ LES AUTRES.

Prenez le temps de leur demander et de comprendre ce qui les dérange.

Comment bien s'adapter à la situation ?

En période d'isolement préventif, prenez soin de vous.

Gardez contact avec vos proches par téléphone ou par le Web. Parlez avec une personne de confiance ou demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé : ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous en sortir.

La pratique d'une activité physique vous permettra également d'éliminer les tensions. Pour diminuer le stress, accordez-vous des moments de plaisir. Vous pourrez ainsi mieux traverser ces moments difficiles, en misant sur vos forces personnelles.

Gardez à l'esprit qu'en restant à la maison, vous contribuez à sauver des vies. Votre geste est important.

Repérer les signes de détresse

1 SUR LE PLAN PHYSIQUE

- Maux de tête, tensions dans la nuque
- Problèmes gastro-intestinaux
- Troubles du sommeil
- Diminution de l'appétit

2 SUR LES PLANS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

- Inquiétudes et insécurité
- Sentiment d'être dépassé par les événements
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens
- Sentiments de découragement, de tristesse, de colère

3 SUR LE PLAN COMPORTEMENTAL

- Difficultés de concentration
- Irritabilité, agressivité
- Isolement, repli sur soi
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments

Ressources

En cas de stress, d'anxiété ou de déprime liés à la progression de l'épidémie actuelle au Québec, vous pouvez communiquer avec le service Info-Social en composant le **811 (option 2)**.

Pour les personnes malentendantes, veuillez composer le numéro ATF **1 800 361-9596** (sans frais).

Services téléphoniques pour les personnes ayant besoin d'écoute ou de soutien :

- **Tel-Aide**
Centre d'écoute offrant des services 24/7 aux gens qui souffrent de solitude, de stress, de détresse ou qui ont besoin de se confier : www.acetdq.org (pour connaître le centre d'écoute de votre région)
- **Écoute Entraide**
Organisme communautaire qui soutient les personnes aux prises avec de la souffrance émotionnelle : 514 278-2130 ou 1 855 EN LIGNE (365-4463)
- **Tel-Jeunes**
Ligne d'écoute 24/7 destinée aux jeunes ayant besoin de soutien : 1 800 263-2266
- **LigneParents**
Ligne d'écoute 24/7 destinée aux parents ayant besoin de soutien : 1 800 361-5085

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

1877 644-4545