



SANTÉ PSYCHOLOGIQUE CONTEXTE DE PANDÉMIE

Le contexte actuel de pandémie liée à la COVID-19 est un contexte inhabituel qui amène son lot d'incertitudes et qui peut être éprouvant sur le plan physique, mais également sur le plan psychologique. Il est possible de se sentir dépassé par ces événements, événements qui peuvent amplifier les réactions de stress, d'anxiété et de déprime. En plus de ces situations courantes pouvant influencer sur le stress d'un individu tels que les problèmes personnels, les questions d'ordre familial, le manque de temps, de nouvelles préoccupations viennent s'ajouter comme la peur que nous ou un de nos proches puisse contracter la maladie, les préoccupations financières, l'incertitude quant à l'avenir économique, etc.

Chaque individu peut réagir différemment au stress, à l'anxiété et à la déprime et il peut être utile de savoir reconnaître les signes avant-coureurs. Ces symptômes peuvent se manifester par un changement de comportement (explosions de colère, consommation problématique d'alcool ou autres substances), par une réaction de l'organisme (maux de tête, fatigue, troubles du sommeil) et/ou par une variation de l'humeur (anxiété, irritabilité, manque de motivation et de concentration). En contexte de pandémie, il peut être normal de ressentir ces symptômes. Afin de diminuer leur présence, l'adoption de saines habitudes de vie peut aider à améliorer la force mentale et ainsi renforcer la résistance au stress et à l'anxiété. L'intégration de ces habitudes de vie peut être perpétuée sur le long terme et est bénéfique non seulement en ce temps de pandémie, mais permettent également de se développer sur le plan personnel et améliorer la résilience.

8 HABITUDES À
ADOPTER POUR
FAVORISER LA
RÉSILIENCE

1. PRENEZ DU TEMPS POUR VOUS TOUS LES JOURS

Il est important de consacrer au minimum 1% de votre journée (14 minutes) à votre développement personnel. Lisez, étirez-vous, fermez les yeux et imaginez-vous à dans un lieu qui vous fait du bien... Ce temps consacré à penser à vous aidera à vous reconforter et c'est une habitude qui renforce votre engagement envers votre santé émotionnelle.

Autoévaluez votre santé émotionnelle, comment vous sentez-vous aujourd'hui? Quel est votre niveau d'énergie et de stress par rapport à votre fonctionnement habituel ?

2. RÉCOMPENSEZ-VOUS

Misez sur les petites récompenses. Cela n'a pas à être nécessairement une récompense matérielle, elle peut prendre la forme de moments de qualité par exemple.

Prenez soin de vous. Lorsque vous vous récompensez, votre cerveau fait une association avec la récompense et l'objet pour lequel vous vous récompensez (ex. être concentré sur ses objectifs) durant les périodes stressantes, les moments stressants ou qui génèrent de l'anxiété pour vous

aider à surmonter les symptômes indésirables.

3. AIDEZ ET FAITES-VOUS AIDER

Gardez un réseau social actif et entretenez des relations saines.



Partagez vos émotions avec votre entourage à qui vous faites confiance.

Si vous sentez que les symptômes de déprime prennent le dessus sur vous et vous écrasent, n'hésitez pas à agir dès les premiers signes ; parlez-en à votre professionnel de la santé ou prévaliez-vous du programme d'aide aux employés (PAE) si votre milieu de travail en offre un.

En ce temps de pandémie, entretenez des liens virtuels. De nombreuses applications sont maintenant disponibles pour garder contact avec vos proches sans qu'ils soient physiquement avec vous.

Faites quelques heures de bénévolat. Se sentir utile aide à nous faire sentir bien. Cela permet également de garder un bon équilibre de vie en favorisant le développement personnel.

4. PRENEZ LE TEMPS DE RÉCUPÉRER

Le stress engendre sur l'organisme une mobilisation d'énergie et le corps se met en mode « urgence » pendant une courte période de temps. Une longue exposition ou une exposition chronique au stress peut affaiblir notre système immunitaire et nous rendre plus enclins à tomber malade. Si vous avez eu à maintenir un niveau de stress élevé pendant une longue période, prenez le temps de faire le plein d'énergie avant de faire face à un nouveau défi. Ralentissez votre cadence habituelle et priorisez votre récupération pour ne pas rester à un niveau de stress trop élevé.

Appréciez le moment présent, fermez votre téléphone cellulaire, prenez une journée sans regarder les points de presse et autres informations par rapport à l'évolution de la pandémie et prenez le temps de profiter de vos temps d'arrêt pour récupérer.

5. ADOPTEZ UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE ET UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL



L'alimentation a un grand impact sur la façon dont un individu se sent et influence certaines fonctions de l'organisme (troubles

du sommeil, maux de tête, troubles d'estomac, etc.)

- Limitez votre consommation d'aliments stimulants comme la caféine, l'alcool et le sucre.
- Ne sautez pas de repas ou mangez des petits repas tout au long de votre journée.
- Incluez des sources de protéines à chaque repas.
- Informez-vous à un professionnel de la santé pour vérifier si l'utilisation de suppléments nutritionnels pourrait vous aider à mieux réagir au stress et à l'anxiété.
- Ajoutez une période de relaxation avant d'aller au lit (yoga, respiration profonde, pratique d'un passe-temps, méditation, rire) et essayez d'atteindre chaque jour sept à huit heures de sommeil par nuit.

6. BLOQUEZ LES PENSÉES NÉGATIVES

Entraînez-vous à stopper les idées négatives qui peuvent surgir. Vous n'avez pas à les interrompre totalement, mais ne les laissez pas prendre le dessus sur votre humeur et vos émotions. Selon les personnalités de chaque individu, la façon dont nous réagissons au stress est différente.

Prenez vos traits de caractère que vous considérez comme fort (humour, flexibilité, optimisme, caractère décisif, etc.) et faites appel à ceux-ci.

7. PRATIQUEZ LA VISUALISATION

Fixez-vous des objectifs, des buts personnels à atteindre. L'atteinte de ces buts vous amènera un sentiment de confiance et une sensation de bien-être. Il n'est pas nécessaire que ce soit des objectifs très ambitieux ; des petits buts et des petites récompenses vous amèneront autant de satisfaction.

Pratiquez la visualisation, incluez des périodes de pleine conscience et anticipez les périodes stressantes en vous préparant à

réussir vous aidera à améliorer votre force mentale.

Adoptez une attitude positive.

8. FAITES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'exercice est un moyen efficace afin de réguler le stress, en plus de vous faire penser à autre chose pendant un certain moment.



Allez faire une promenade, jardinez, jouez avec les enfants. Prenez soin de sélectionner une activité que vous appréciez afin de vous récompenser et non de vous punir. L'être humain est fait pour bouger, fixez-vous des objectifs, vous en ressentirez rapidement les bienfaits !

En ce temps de crise, adopter ces bonnes habitudes vous aidera à améliorer votre résilience. Ces habitudes pourront vous aider à tout moment dans votre vie. L'entraide et le soutien sont primordiaux, rappelez-vous que l'équipe de l'APSM est disponible pour vous.

Pour des informations supplémentaires sur la gestion du stress, de l'anxiété et de la déprime, nous vous invitons à consulter les sources fiables suivantes :

- [Gouvernement du Québec](#)
- [Gouvernement du Canada](#)
- [Ordre des psychologues du Québec](#)