



Protection de votre santé mentale

Et si vous perdiez votre emploi?

L'actuelle pandémie de la COVID-19 est une période stressante pour tout le monde. Outre l'inquiétude suscitée par la COVID-19, certaines personnes qui ont été mises à pied pourraient vivre des difficultés financières. Nous vous invitons à mettre à profit l'aide que vous offrent les gouvernements [fédéral](#), [provincial](#) et [municipale](#). Il est également très important de faire tout ce que vous pouvez pour protéger votre santé mentale.

1. Limitez le temps que vous passez à penser à la COVID-19.

Il est bon de rester informé pour savoir ce qui se passe, mais trop écouter les nouvelles peut être néfaste pour votre santé mentale. N'oubliez pas de vous adonner à d'autres activités que vous aimez et qui vous aideront à vous distraire de la situation actuelle.

Le Dr Bhatla, médecin-chef au Royal, vous recommande de regarder vos sources de nouvelles préférées une ou deux fois par jour pour ensuite s'éloigner de l'écran.

Si vous souhaitez vous renseigner sur la COVID-19 et sur ce que vous devez faire pour rester en sécurité, utilisez des sources d'informations crédibles, comme SantePubliqueOttawa.ca/CoronavirusFR.

2. Maintenez une routine et respectez un horaire quotidien.

Même si vous ne vous réveillez pas à l'heure habituelle pour aller travailler, il est bon pour votre santé mentale que vous mainteniez une certaine routine. Essayez de vous lever et de vous coucher à la même heure chaque jour. Même si vous ne sortez pas pour aller travailler, vous pouvez continuer de prendre votre douche et vous habiller comme si vous deviez vous rendre au travail. « *Examinez votre journée et établissez un plan vous permettant d'être positif et constructif. Il est préférable de ne pas chercher trop loin. Il vaut mieux vivre un jour à la fois* ». – Ann-Marie O'Brien, responsable de la pratique professionnelle et travailleuse sociale au Royal.

3. Mangez des aliments sains et restez physiquement actif.

Nourrissez-vous sainement : vous avez besoin d'aliments sains pour demeurer en bonne forme physique et mentale. Essayez aussi de faire de l'exercice de façon régulière. Vous pouvez faire beaucoup de choses en ligne, comme suivre des cours de méditation, de yoga ou de mise en forme. Vous pouvez également sortir pour faire des promenades si vous n'avez pas reçu la directive de vous [isoler](#), en prenant soin de rester à une distance d'au moins deux mètres (six pieds) des autres personnes.

D'autres idées figurent à la page https://www.leroyal.ca/une-longue-liste-de-choses-qui-peuvent-vous-aider-pendant-que-vous-pratiquez-la-distanciation?_ga=2.144185013.1490365905.1589387059-380404558.1589387059

4. Restez en contact avec vos amis et les membres de votre famille.

Même si vous devez vous isoler ou respecter des mesures d'éloignement physique, cela ne doit pas vous empêcher de maintenir des liens avec les autres. Vous pouvez communiquer

avec vos proches par d'autres moyens. Appelez votre famille ou vos amis, envoyez-leur des textos ou restez en contact avec eux par l'entremise des réseaux sociaux ou d'applications de clavardage. Vous pourriez aussi envoyer une lettre aux personnes que vous ne voyez pas souvent. Demandez à vos amis et votre famille d'expliquer leur façon de s'adapter et soulignez qu'ensemble, vous pouvez traverser cette épreuve. Des outils numériques tels que Skype, Google Hangout et Facetime sont une excellente façon de tenir des conversations face à face tout en assurant la distanciation physique.

Il est utile de répéter que la distanciation physique ne signifie pas qu'il soit nécessaire de se distancier des émotions!

5. Concentrez-vous sur les éléments positifs et sur ce que vous pouvez faire.

Cherchez et partagez des histoires positives présentées aux nouvelles (mais n'oubliez pas de prendre des pauses des médias). Soyez reconnaissants et trouvez de nouvelles façons de faire preuve de créativité. Demandez à votre famille et vos amis de recommander des activités et des distractions amusantes, plaisantes et inspirantes.

6. La présente situation sort de l'ordinaire, et il n'y a aucun mal à se sentir mal. Demandez de l'aide si vous en avez besoin.

Il est très important de s'adresser à tout réseau de soutien pour discuter de la façon dont vous vous sentez – famille, amis, collègues – par téléphone, courriel, Facetime, Zoom, ou messages textes. Le plus important est encore de communiquer avec votre médecin si vous ne vous sentez pas bien. De nombreux médecins offrent des rendez-vous virtuels et il pourrait bien s'agir d'une option pour vous.

De plus, les gouvernements [fédéral](#) et [provinciaux](#) et les administrations [municipales](#) offrent de l'aide financière.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez éprouvez de la difficulté à faire face au stress que vous occasionne la situation actuelle, n'hésitez pas à solliciter de l'aide. Si vous avez besoin de soutien, n'hésitez pas à appeler au [Centre de détresse 24/7 d'Ottawa et de la région](#), (bilingue) au 613-238-3311, ou à [Tel-Aide Outaouais](#), (en français) au 613-741-6433.

[Counseling, on connecte](#) permet d'accéder rapidement à une séance gratuite de counseling par téléphone ou par vidéo. Il n'y a aucune liste d'attente.

Vous pouvez également appeler la Clinique de counseling sans rendez-vous au 613-755-2277 ou visiter le site web walkincounseling.com/fr. Cette clinique offre ses services de counseling gratuit en français, en anglais, en arabe, en espagnol, en somali, en cantonais et en mandarin.

Pour de plus amples ressources et renseignements, visitez la page [Santé mentale et COVID-19](#).

Vous n'êtes pas seul. C'est ensemble que nous serons plus forts!

