



## Protéger votre santé mentale

### Comment pouvons-nous nous entraîner à être résilients ?

La pandémie de COVID-19 a été un moment difficile pour beaucoup d'entre nous. Il est normal de ressentir du stress et de l'inquiétude. La résilience nous permet de traverser ces périodes difficiles et de nous rétablir par la suite. La résilience est une compétence que l'on peut acquérir à tout âge.

Voici quelques conseils pour vous aider à être plus résilient :

- 1. Pensez aux stratégies qui vous ont aidé à faire face au stress dans le passé.**  
Pouvez-vous utiliser certaines de ces stratégies maintenant? Par exemple, plusieurs personnes trouvent que la musique, l'exercice physique ou les contacts avec des amis sont utiles.
- 2. Vous ne pouvez pas empêcher les événements stressants de se produire, mais vous pouvez changer votre façon de réagir et d'interpréter ces événements.**  
Gardez une attitude positive et prenez le contrôle de votre environnement quand vous le pouvez. Par exemple, si les nouvelles vous stressent, limitez le temps où vous y êtes exposé.
- 3. Faites attention à vos propres besoins et sentiments et restez en contact avec les personnes qui vous sont chères par téléphone, par les médias sociaux ou par vidéoconférence.**
- 4. Restez actif.**  
Rester actif et faire suffisamment d'exercice sont importants pour votre santé physique et mentale. N'oubliez pas de suivre les mesures de sécurité recommandées par votre bureau local de santé publique.
- 5. Pratiquez un dialogue positif avec vous-même et pensez à vous de manière positive.**  
La façon dont nous pensons aux choses affecte nos sentiments et nos actions. Penser positivement peut vous aider à surmonter les difficultés.
- 6. Prenez soin de vous.**  
L'autosoin renforce la force intérieure et peut inclure le fait de prendre le temps de se reposer, de bien manger, de dormir suffisamment et de pratiquer un passe-temps.
- 7. Rappelez-vous que c'est normal de ne pas être bien.**

## 8. Demandez de l'aide si vous ne vous sentez pas bien.

Il est important de demander du soutien lorsqu'on est confronté à des situations difficiles. Voici quelques-uns des soutiens dont vous pouvez bénéficier :

- Le [Centre de détresse d'Ottawa](#) et de la région offre un **soutien immédiat en cas de crise**, 24 heures sur 24, sept jours par semaine – 613 238-3311 (bilingue). Pour les enfants et les jeunes de 18 ans et moins, veuillez appeler **la Ligne de crise du Bureau des services à la jeunesse, 24 heures sur 24, sept jours par semaine**, au 613 260-2360 ou au 1 877 377-7775 (sans frais pour l'Est de l'Ontario).
- [AccèsSMT](#) aide les adultes à trouver un soutien en matière de santé mentale et d'usage de substances. Allez sur [AccèsSMT.ca](#) et remplissez le formulaire en ligne pour commencer.
- Utilisez [1appel1clic.ca](#) pour accéder au soutien pour toute personne âgée de moins de 21 ans. Vous pouvez appeler le 613 260-2360 ou le 1 877 377-7775 (sans frais pour l'Est de l'Ontario) ou utiliser le site Web 1call1click pour remplir le formulaire en ligne.
- [Counseling on connecte](#) permet d'accéder rapidement à une séance de conseil gratuite par téléphone ou par vidéo. Rendez-vous sur [counselingconnect.org](#) pour prendre un rendez-vous.
- La [clinique de counseling sans rendez-vous](#) offre un soutien psychologique gratuit sans rendez-vous en anglais, français, arabe, espagnol, somali, cantonais et mandarin. Appelez le 613 755-2277 pour connaître les lieux et les disponibilités.

Pour plus de soutien et d'information, visitez [SantePubliqueOttawa.ca/COVIDSanteMental](#) ou appelez [le Centre d'information sur la sante publique d'Ottawa](#) au 613-580-6744.



Mental Health - Care & Research  
Santé mentale - Soins et recherche