



Protéger votre santé mentale:

Que faire pour rester connecté pendant l'auto-isolement?

L'auto-isolement est essentiel pour prévenir la propagation de la COVID-19. L'auto-isolement contribue à protéger votre famille, vos amis, vos voisins et tous les autres membres de notre communauté. Nous devons tous faire notre part pour nous protéger les uns les autres.

Bien que ce soit la bonne chose à faire, cela ne signifie pas que ce soit la chose facile à faire. Être en auto-isolement ne signifie pas que vous êtes seul. Vous pouvez toujours rester en contact avec ceux que vous aimez, et avec le monde extérieur. Voici quelques conseils pour rester en contact!

1. Utilisez la technologie **pour vous faire connaître.**

Restez en contact avec votre famille et vos amis par téléphone, SMS, chats vidéo et médias sociaux. Demandez à vos amis et à votre famille comment ils s'en sortent et discutez de la façon dont vous pouvez surmonter cette épreuve ensemble. Les outils numériques comme Skype, Google Hangout et Facetime sont un excellent moyen d'avoir des conversations en face à face tout en gardant une distance physique. Si vous manquez une soirée de jeux, jouez en ligne. Partagez vos traditions, chantez ou dansez ensemble. Vous pouvez même dîner ensemble par vidéo. Être à la maison ne signifie pas être seul.

2. Utiliser la technologie pour se connecter au monde extérieur.

Vous pouvez apprendre un nouveau passe-temps ou une nouvelle activité en ligne. Vous pouvez essayer un nouveau cours d'exercice ou apprendre une nouvelle compétence. De nombreux musées et galeries d'art proposent des visites en ligne, ou vous pouvez apprendre une nouvelle langue. Vous pouvez rester en bonne santé physique et mentale en essayant de nouvelles choses!

Que diriez-vous d'une [visite virtuelle d'un musée](#)? Vous pouvez également passer par le château de Versailles.

- Voici [cinq jardins célèbres](#) que vous pouvez visiter en ligne.
- La NASA a rendu l'[ensemble de sa collection](#) d'images, de sons et de vidéos disponible et consultable par le public en ligne.
- Les [conférences Ted](#) sont une source d'inspiration et d'éducation.
- Que diriez-vous d'[observer les oiseaux dans votre jardin?](#)
- Apprenez à connaître [cinq parcs nationaux célèbres](#) (utilisez des écouteurs pour une expérience plus immersive).
- Si vous êtes un oiseau de nuit, vous pouvez regarder les aurores boréales en direct depuis chez vous [sur Explore.org](#).
- Audible a mis des centaines de livres audio à disposition gratuitement. Rendez-vous sur [stories.audible.com](#) pour commencer.

https://www.leroyal.ca/une-longue-liste-de-choses-qui-peuvent-vous-aider-pendant-que-vous-pratiquez-la-distanciation?_ga=2.109690821.1731993065.1637262034-1982301414.1637262034



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



3. Envoyez un colis, une carte ou une lettre à un proche pour lui faire savoir que vous pensez à lui.

Incluez des objets que vous avez déjà chez vous, comme des photos ou des livres, ou offrez à nouveau un objet dont vous ne vous servez plus. Il s'agit d'un geste aimable qui permettra à votre proche de savoir que vous êtes là pour lui. N'oubliez pas que si vous vous sentez malade, ne préparez pas et n'envoyez pas de colis de soins. Pour obtenir une liste des symptômes de la COVID-19, consultez le site [Santé publique Ottawa.ca/Coronavirus](https://www.santepubliqueottawa.ca/Coronavirus).

4. Vérifiez les services qui offrent une assistance par téléphone.

Le centre pour personnes âgées Good Companions offre des programmes pour les personnes âgées et les adultes ayant un handicap physique, notamment des [centres pour personnes âgées sans murs](#) et le [programme de rassurance téléphonique](#). [Une voix amicale](#) est une ligne de visite téléphonique pour les personnes âgées offerte par les Services de soutien en milieu rural d'Ottawa Sud. Découvrez d'autres ressources téléphoniques, textuelles, de clavardage et en ligne pour soutenir votre santé mentale pendant cette période sur la page Web [Santé mentale et COVID-19](#) de Santé publique Ottawa. Le programme [Cause pour la cause de Bell](#) et le [Centre de toxicomanie et de santé mentale](#) offrent d'excellents renseignements sur la façon de gérer le stress et de protéger votre santé mentale.

Voici d'autres suggestions qui pourraient vous convenir :

- [Ligne de crise/de détresse](#)
- [ACSM](#)
- [Togetherall](#)
- [Retrouver son entrain](#)
- [Commission de la santé mentale du Canada](#)
- [Coalition d'Ottawa contre la violence faite aux femmes](#)

5. Rappelez-vous, c'est normal de ne pas être bien.

C'est une période très inhabituelle et il est tout à fait normal de la trouver difficile. Vous n'êtes pas seul. Il y a des gens qui peuvent vous aider.

- **Un soutien immédiat en cas de crise** est disponible auprès du [Centre de détresse d'Ottawa](#) et région 24/7 - 613 238-3311 (bilingue) ou [Tel-Aide Outaouais](#). 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 1appel1clic 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 [Santé mentale, usage de substances et COVID-19 - Santé publique Ottawa \(santepubliqueottawa.ca\)](#).