

## L'impact de la pandémie sur la santé mentale

**Reconnaître et accepter :** Chacun a sa manière de réagir face aux situations stressantes, surtout lors d'événements aussi dramatiques que la pandémie de COVID-19 qui a changé de très nombreux aspects de notre vie quotidienne. Cette pandémie amène des changements qui, à leur tour, provoquent de l'incertitude. Lorsque leur environnement change, les gens ont en effet tendance à ressentir de l'angoisse et même un certain danger. C'est en reconnaissant l'impact qu'a la pandémie sur nos vies que nous serons mieux préparés à l'accepter et à trouver des stratégies saines d'adaptation et de résistance.

**Identifiez votre sphère de contrôle :** Dans les moments d'incertitude, il est facile de se laisser submerger par les événements qui ont lieu autour de nous. Pour notre santé mentale et émotionnelle, il peut s'avérer utile de reconnaître nos sphères de contrôle : ce que nous contrôlons, ce que nous influençons et ce qui échappe à notre contrôle. Il est important de concentrer nos énergies mentales et émotionnelles sur les sphères que nous pouvons contrôler et influencer.

**Afin de prendre le contrôle sur vos peurs ou vos angoisses, vous devez d'abord comprendre ce que vous ressentez :**

1. Quelles sont actuellement vos plus grandes craintes (isolement, système de support/famille, travail, l'économie, etc.) ?
2. Quel type d'informations, de garanties ou de soutien cherchez-vous à obtenir ? Sont-ils vraiment accessibles ?
3. Comment allez-vous rester connectés à vos systèmes de soutien et à vos proches pendant cette

**Reconnaître les réactions typiques et atypiques :** Le stress est une réaction psychologique et physique tout à fait normale face aux exigences de la vie. Chacun réagit différemment aux situations difficiles, et il est tout à fait normal de ressentir du stress et de l'inquiétude pendant une crise. Mais les défis du quotidien qui s'ajoutent aux événements liés à la pandémie de COVID-19 pourraient vous empêcher de faire face. Pendant cette période, de nombreuses personnes sont susceptibles de souffrir de problèmes de santé mentale (manifester par exemple des symptômes d'anxiété et de dépression) ou de voir une exacerbation de leurs symptômes existants.

Malgré vos meilleurs efforts, vous pourriez vous sentir impuissant, triste, en colère, irritable, désespéré, angoissé ou apeuré.

**Pour vous aider, songez aux questions suivantes :**

1. Qu'avez-vous fait pour vous adapter à la situation ?
2. Si vous avez déjà été confronté à d'autres situations stressantes par le passé, comment les avez-vous gérées ?
3. Quand avez-vous besoin du soutien d'autres personnes ?

Vous pourriez avoir des difficultés à vous concentrer sur certaines tâches, avoir une diminution ou une augmentation de votre appétit, avoir des douleurs musculaires ou des difficultés à trouver le sommeil ou avoir du mal à faire face aux tâches de la vie courante.

**Demandez de l'aide :** Si vous ignorez vos problèmes de santé mentale (p. ex. anxiété ou dépression) en espérant qu'ils disparaîtront d'eux-mêmes, vous pourriez voir vos symptômes s'aggraver. Si vous avez des inquiétudes ou si vous voyez vos symptômes de santé mentale s'aggraver, n'hésitez pas à demander de l'aide lorsque vous en ressentez le besoin.

Songez à demander de l'aide :

- si vos symptômes s'aggravent ;
- lorsque vos symptômes persistent sur une longue durée ;
- lorsque vos symptômes vous empêchent d'assumer vos responsabilités.

Si vous avez des pensées suicidaires, autodestructrices ou si vous éprouvez l'envie de faire du mal à d'autres personnes, cherchez à obtenir une aide immédiate.

**Ressources :**

- Stop, Breathe and Think (site web et application) : 19 exercices de méditation rapides et gratuits (en anglais). Dans l'application, vous trouverez du contenu spécifique sous la section « Calm Coronavirus Anxiety ».  
<https://www.stopbreathethink.com/meditations/>
- Gérer son anxiété pendant le COVID-19 <https://www.virusanxiety.com/>
- Site web du Devoir de protection : <https://doc.rescue.org>
- Prenez contact avec un conseiller via le Programme d'aide aux employés et de résilience (EARP) <https://doc.rescue.org/access-a-counselor/>