



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Ontario

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### **L'ACSM offre des conseils pour soutenir la santé mentale dans le contexte de la pandémie de COVID-19**

(Toronto, le 13 mars 2020) – Alors que le public s'inquiète de l'évolution de la pandémie de COVID-19, les experts de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) rappellent aux personnes qui éprouvent des symptômes exacerbés d'anxiété et de dépression comment gérer leur bien-être mental en cette période d'incertitude.

Rebecca Shields, directrice générale de l'ACSM York-et-South Simcoe, et la D<sup>re</sup> Deanne Simms, directrice clinique, offrent les cinq conseils suivants pour aider les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale accrus à rester calmes et équilibrées face à cette situation de santé publique.

- Compte tenu du niveau d'attention et de gravité accordé à la pandémie de COVID-19, il est normal d'éprouver de l'anxiété. Essayez de ne pas éviter, ignorer ou supprimer les pensées anxieuses. Soyez plutôt conscient de votre anxiété et acceptez de vous sentir anxieux dans cette situation. Essayez de garder les choses en perspective; prenez conscience de vos pensées extrêmes ou inutiles afin de les gérer.
- En cette période, les soins personnels sont très importants, car les inquiétudes peuvent s'aggraver si l'on ne prend pas soin de soi. Appuyez-vous sur le soutien social, essayez de dormir suffisamment, de manger sainement, de faire de l'exercice et de vous adonner à des activités agréables. Faites ce que vous feriez normalement pour votre santé, soyez prudent et suivez les consignes de santé et de sécurité.
- Cherchez de l'information uniquement auprès de sources d'information fiables. Limitez la consultation des dernières nouvelles à des périodes courtes et définies, et évitez d'activer les notifications poussées correspondantes sur votre appareil mobile. Une consommation appropriée d'information peut être calmante et peut atténuer le sentiment de danger.
- Prenez les précautions recommandées par Santé Canada et d'autres organismes de santé crédibles. Restez concentré sur les facteurs qui sont sous votre contrôle, comme vous laver les mains, vous couvrir la bouche lorsque vous toussiez et éternuez, éviter les voyages non essentiels, etc.
- Si vous remarquez que vos symptômes d'anxiété (en association avec la COVID-19 ou autre) vous causent une détresse importante ou nuisent à votre capacité de fonctionner normalement, faites appel à un organisme de santé mentale reconnu, tel que l'ACSM.

L'ACSM Ontario et ses filiales dans toute la province offrent des programmes et services visant à favoriser votre bien-être mental, comme [Retrouver son entrain](#), un service de consultation sans rendez-vous, de l'information sur la gestion du stress, et bien plus. Pour en savoir plus et trouver une filiale locale, visitez le site [ontario.cmha.ca](http://ontario.cmha.ca).