

# 10

## choses que vous pouvez faire dès maintenant pour réduire les inquiétudes, l'anxiété et le stress liés à la COVID-19

1

Ne lisez, regardez ou écoutez les nouvelles que lorsque vous le voulez. Cela signifie que vous devez désactiver les notifications poussées sur votre téléphone et réserver seulement une heure par jour pour consulter les nouvelles, auprès de sources crédibles et équilibrés, comme l'Association canadienne de santé publique.



2

Compte tenu du niveau d'attention et de gravité accordé à la pandémie, 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.



3

Comme vous ne pouvez pas être ensemble physiquement, restez en contact avec vos amis et votre famille par téléphone, par messages textes et au moyen d'applications vidéo telles que FaceTime, Skype ou Zoom.



4

Faites quelque chose de bien ou d'utile. Les recherches révèlent que lorsque nous rendons service aux autres, nous renforçons notre propre santé mentale. Contactez vos voisins, vos parents âgés et vos amis pour savoir s'ils vont bien et s'ils ont besoin d'aide pour aller acheter des denrées, aller chercher les médicaments d'ordonnance à la pharmacie ou acheter d'autres articles ménagers importants.



5

Restez en contact avec l'extérieur. Si vous n'êtes pas tenu de vous isoler pendant 14 jours, envisagez d'aller vous promener, courir ou faire du vélo à l'extérieur pour profiter du paysage et de l'air frais. Veillez à vous tenir à deux mètres des autres et envisagez de sortir aux heures creuses (tôt le matin, tard le soir) pour éviter la proximité avec les autres.



6

La routine peut contribuer à réduire la fatigue mentale. Il peut donc être utile de se lever à son heure habituelle, de prendre une douche et de s'habiller comme on le ferait normalement pour le travail. Il est également important de manger sainement, boire de l'eau et dormir suffisamment.



7

Continuez à faire de l'exercice ou à réaliser les activités auxquelles vous vous adonneriez normalement pour votre santé, soyez prudent et suivez les consignes de santé et de sécurité. Au lieu d'aller à la salle de conditionnement physique, regardez des vidéos d'exercices en ligne. Les travaux ménagers, la montée et la descente des escaliers, et les activités de plein air comme le ratissage des feuilles, le nettoyage de la cour ou la préparation du jardin sont également des sources d'activité physique.



8

Pratiquez la pleine conscience, la méditation ou le yoga pour vous aider à rester calme lorsque vous commencez à ressentir les effets du stress et des inquiétudes dans votre corps, comme l'essoufflement et le resserrement de la poitrine. Voici quelques idées : tenez un journal de gratitude, faites des exercices de respiration profonde ou utilisez des exercices de concentration pour vous aider à vous concentrer sur le présent afin de vous sentir en sécurité.



9

Prenez le temps d'organiser votre maison, comme votre garde-manger, vos placards ou vos armoires, ou faites quelque chose que vous remettez à plus tard depuis un certain temps, comme faire le tri dans votre sous-sol ou votre garage pour trouver des objets non désirés ou recyclables. La réalisation d'une telle tâche peut réduire le stress et l'anxiété.



10

Si vous remarquez que vos symptômes d'anxiété (liés à la COVID-19 ou autre) vous causent une détresse importante ou nuisent à votre capacité de fonctionner normalement, envisagez de participer au programme Retrouver son entrain de l'ACSM. Retrouver son entrain est un programme gratuit d'acquisition de compétences conçu pour les adultes et les jeunes de 15 ans et plus qui souhaitent acquérir des compétences pratiques qui les aideront à gérer la tristesse, les symptômes légers à modérés de dépression et d'anxiété, le stress et les inquiétudes. Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour savoir si le programme Retrouver son entrain peut vous convenir, visitez le site [bouncebackontario.ca/fr/](https://bouncebackontario.ca/fr/).



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Ontario

Retrouver  
son entrain®