



Guide de survie en confinement

**Trucs et astuces pour prendre soin de sa
santé mentale pendant la pandémie**

Introduction

La pandémie du COVID-19 est un contexte historique dans lequel nous sommes plongés depuis maintenant plus de 6 mois. Stress, anxiété, déprime, changements d'humeur, isolement, solitude sont tous des difficultés avec lesquelles plusieurs personnes ont dû composer, et continuent encore aujourd'hui à affronter.

Ce guide se veut ainsi être un outil afin que vous ayez en main des moyens concrets pour prendre soin de vous pendant cette période de confinement. Les trucs et astuces présentés sont adaptés plus précisément pour les personnes vivant en situation de handicap, qui nous le savons sont d'autant plus affectées par les mesures de distanciation sociale.

À la fin de ce guide, des ressources d'aide supplémentaires seront proposées puisque parfois il peut être nécessaire de ne pas rester seul(e)s et d'aller chercher de l'aide.

Dictionnaire de la santé mentale

Déprime - Dépression

Émotions:

Les émotions sont importantes et normales à ressentir. C'est ce qui fait de nous des êtres humains. Même lorsqu'elles sont désagréables, il n'existe pas de formule pour les faire disparaître. Les émotions sont comme des messages qui nous sont transmis, et on doit donc prendre le temps de les accueillir pour comprendre ce qu'elles ont à nous dire et apporter les modifications nécessaires si possible.

Déprime:

Il est parfaitement normal de vivre des périodes dans notre vie où on se sent plus triste ou déprimé(e). Lorsqu'on vit des moments plus difficiles, c'est normal que notre humeur en soit affecté. La déprime est inévitable et on peut la vivre plusieurs fois dans l'année, mais elle finit toujours par passer d'elle-même.

Dépression légère ou majeure:

La dépression est un trouble de santé mentale qui se présente lorsque des symptômes de tristesse perdurent dans le temps, même si plus aucun stresser peut l'expliquer. La dépression se présente souvent comme le sentiment de ne plus avoir d'intérêt dans sa vie à tous les jours et pendant plusieurs semaines. La dépression ne peut être diagnostiquée que par un professionnel de la santé. On peut se rétablir d'une dépression, elle n'est donc pas permanente. Une aide professionnelle peut toutefois être nécessaire.

Cette perte d'intérêt doit aussi s'accompagner de:

- Perte ou prise de poids
- Dormir trop ou pas assez
- Sentiment d'être agité ou au ralenti
- Sentiment d'être inutile ou coupable
- Fatigue ressentie la plupart du temps
- Sentiment d'être engourdi ou sensation d'être vide
- Difficulté à se concentrer et à prendre des décisions
- Pensées concernant la mort ou le suicide

Dictionnaire de la santé mentale

Stress - Anxiété

Stress:

Le stress est une réaction d'adaptation du corps lorsqu'il fait face à une situation menaçante ou imprévisible. Il est normal de vivre du stress surtout quand des événements surviennent comme des examens, le paiement de factures, des présentations orales, se retrouver face à un ours, etc.

Anxiété:

L'anxiété survient plutôt lorsqu'il n'y a pas de facteur de stress présent mais que notre cerveau en invente de lui-même. L'anxiété peut survenir lorsqu'on anticipe un événement qui n'est pas encore arrivé, lorsqu'on surestime un stress ou lorsqu'on craint de se sentir stressé(e), avant même que cela arrive.

Trouble d'anxiété généralisée:

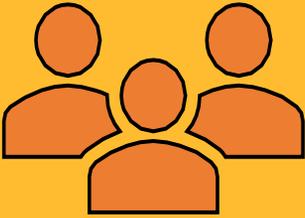
Le trouble d'anxiété généralisée est un trouble de santé mentale qui affecte environ 5% de la population. Ce trouble se présente lorsqu'une personne s'inquiète « de façon chronique et exagérée au sujet de plusieurs événements de la vie courante qui ne sont pas nécessairement reliés entre eux », ce qui affecte son fonctionnement au quotidien (Revivre).

Attaque de panique:

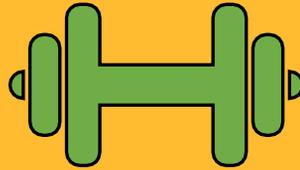
Une attaque de panique est une peur très intense et soudaine. Ces épisodes se présentent avec au moins quatre des symptômes suivants:

Palpitations, étourdissements, impression de manquer d'air, nausées, engourdissements, frissons ou bouffées de chaleur, peur de mourir, peur de perdre le contrôle, transpiration, tremblements, douleur à la poitrine, sensation d'étranglement, se sentir déconnecté de soi.

6 MOYENS POUR GARDER UNE BONNE SANTÉ MENTALE



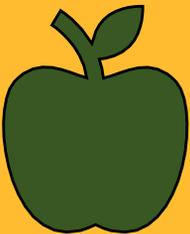
Socialiser



Rester actif



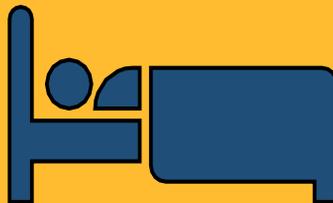
Gérer le stress et les émotions



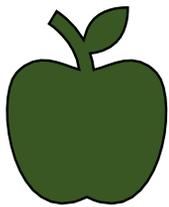
Manger sainement



Se sentir utile



Bien dormir



Manger sainement

La nourriture est une importante source d'énergie pour notre corps et pour notre cerveau. On peut parfois vivre des périodes où on n'a pas du tout faim, et d'autres où on peut manger une quantité étonnante de nourriture.

Voici quelques trucs pour maintenir une bonne alimentation:

Maintenir une routine de repas.

Garder une fréquence de 3 repas par jour permet de s'alimenter à une bonne fréquence quotidiennement.

Manger en fonction de l'heure et non de sa faim.

Maintenir la même heure de repas, même si on ne ressent pas de faim, permet d'offrir à son corps la bonne quantité de nutriments et d'éviter d'oublier de se nourrir.

Se faire des repas simples.

Préparer des repas simples permet de maintenir une bonne alimentation sans trop vous casser la tête.

Préparer des plus grandes quantités de nourriture.

Préparer de plus grandes portions permet de sauver du temps de préparation et vous assure des repas sur une plus longue période.

Porter attention à la valeur nutritive des aliments.

Faites votre épicerie en suivant le [Guide alimentaire canadien](#) pour vous assurer de manger sainement.

Faire attention à sa consommation de sucre et de caféine.

Les sucres raffinés consommés en trop grande quantité peut susciter de la fatigue. La caféine quant à elle peut amplifier les symptômes de stress et d'anxiété. Il est donc préférable de se limiter à un ou deux cafés par jour.

Éviter les régimes.

Il est préférable d'adopter des habitudes alimentaires saines et d'augmenter son niveau d'activité physique plutôt que de se priver de nourriture. Maintenir une bonne santé mentale demande de l'énergie, donc des calories!



Bien dormir

Le stress, l'anxiété et la dépression peut avoir un impact sur le sommeil. S'entraîne ensuite un cercle vicieux dans lequel, un sommeil perturbé amplifie les symptômes de stress, d'anxiété et de dépression. **Comment s'en sortir? Voici quelques trucs:**

Éviter de prendre des somnifères en vente libre.

Bien que ces somnifères permettent de faciliter le sommeil, celui-ci n'est pas aussi réparateur. Optez plutôt pour les somnifères prescrits par votre médecin.

Fixer une heure pour le lever et le coucher.

Maintenir un horaire régulier pour le lever et le coucher permet de faciliter votre horloge interne pour que votre corps s'endorme et se réveille avec suffisamment de repos.

Éviter d'aller se coucher trop tôt.

Encore une fois, il est important de ne pas débalancer son horloge interne. Pour modifier son heure de coucher, essayez plutôt d'y aller de façon graduelle (ex: 30 minutes par semaine).

Réserver votre chambre à coucher pour le sommeil.

Évitez de faire d'autres activités dans votre chambre, sauf de dormir (et vos activités sexuelles évidemment). Cela permet à votre cerveau d'associer chambre à coucher au sommeil et à votre intimité.

Créer une atmosphère agréable pour le sommeil.

Ajustez la température de la pièce (idéalement entre 18 et 21°C). Utilisez des bouchons d'oreilles pour couper le bruits, faire fonctionner un ventilateur pour entendre un bruit de fond, diffusez des huiles essentielles.

Éviter les siestes pendant la journée.

Les siestes durant plus de 20 minutes peuvent perturber le sommeil la nuit.

Établir une routine pour se préparer à dormir.

Au moins une heure avant le coucher, éviter les activités trop stimulantes comme l'exercice intense, les gros repas et les éclairages vifs.

Pratiquer des exercices de respiration et de détente avant d'aller se coucher.

Des exercices de respiration et de détente permettent au cerveau de se détendre et de penser à autre chose qu'à ses problèmes. Plusieurs applications mobiles existent, sinon vous pouvez essayer ces [techniques simples](#).



Gérer le stress et les émotions

Le contexte de la pandémie COVID-19 représente une situation inhabituelle et peut, par conséquent, affecter la santé mentale et accentuer le stress. **Voici des moyens pour une meilleure gestion du stress et de ses émotions :**

Prendre soin de soi.

Prenez du temps pour vous et faites des activités qui vous font plaisir (Regarder un film, lire un livre...) . Octroyez-vous des moments de détente régulier, en fonction de votre emploi du temps.

Écouter vos émotions.

Ne soyez pas dures avec vous-mêmes et soyez surtout attentifs/attentives à vos émotions que vous pouvez partager avec des personnes de confiance.

S'éloigner des sources de stress.

Si vous le pouvez, éloignez-vous des sources de votre stress et anxiété.

Mettre des limites et déléguer.

Pour éviter tout risque de surmenage qui peut accentuer le stress, essayez de mettre des limites claires. Soyez aussi ouvert(e) à déléguer certaines tâches, ça peut vous décharger fortement et ainsi réduire une part de stress.

Se déconnecter.

Dans ces temps difficiles et incertains, il est important de se déconnecter de temps en temps. Le flux d'information, pas toujours positives, auxquelles nous sommes exposé(e)s contribue à augmenter le stress, d'où l'importance de prendre des pauses par moment des réseaux sociaux et autres médias.

Prendre du recul et se concentrer sur les points positifs.

En temps difficiles, il est tout à fait normal de se focaliser sur tout ce qui est négatif. Toutefois, essayez de catalyser cette énergie en la transformant en positivité en pensant à tout ce qui est positif dans votre vie.

Faire de la méditation.

Les bienfaits de la méditation sont indéniables, notamment sur la gestion du stress. Incorporez un moment méditation à votre routine quotidienne pour apaiser votre esprit. Plusieurs [applications mobiles](#) peuvent vous aider à vous détendre et à méditer.



Socialiser

Il est connu qu'une socialisation régulière, dans ses différentes formes, contribue à favoriser la santé mentale. Dans un contexte aussi particulier que celui de la pandémie Covid-19, la socialisation s'avère très difficile, voire impossible pour beaucoup de personnes, notamment les personnes en situation de handicap qui se retrouvent davantage isolées.

Toutefois, dépendamment de la situation de chacun(e), différents moyens existent pour garder un lien avec autrui et briser l'isolement.

Garder contact.

La distanciation physique ne signifie pas une rupture des liens avec vos proches. Bien au contraire, pendant cette période où la solitude peut accentuer les états de stress et d'anxiété, il est important de garder contact avec vos proches. Par texte, appels téléphoniques ou vidéos, essayez de communiquer avec vos proches le plus souvent possible.

Bien choisir les personnes à contacter.

Pour exprimer vos inquiétudes, partager votre ressenti ou demander de l'aide, adressez-vous à des personnes de confiance. Des personnes qui ont une influence positive sur vous dans le cadre de votre gestion de stress et d'anxiété. Communiquez avec des personnes qui vous font du bien.

Organiser des activités sociales en ligne.

En plus des appels, organisez des soirées ou activités à distance en utilisant des applications qui vous permettent d'inviter une ou plusieurs personnes. Jeux de société, soirée dansante ou autres, ces activités vous permettront de briser la routine quotidienne, tout en échangeant avec d'autres personnes.

Prendre des cours en ligne.

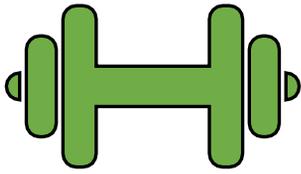
Si votre agenda et situation le permettent, inscrivez-vous à des cours en ligne. Choisissez une discipline qui vous passionne et apprenez-en plus. Optez surtout pour des cours interactifs où vous aurez la chance d'interagir avec vos camarades.

Assister à des webinaires, conférences..etc. en ligne.

Tout comme les cours en ligne, ces activités en ligne vous permettront de rester occupés, en vous offrant la possibilité d'échanger avec d'autres personnes.

Vous n'êtes pas seul(e)s.

N'oubliez surtout pas que vous n'êtes pas seul(e)s. N'hésitez pas à prendre contact avec vos proches ou contacter les ressources citées plus loin.



Rester actif/active

Plusieurs études démontrent les bienfaits de l'activité physique sur l'humeur, le niveau d'énergie et le stress. L'exercice physique améliore le sommeil et permet au cerveau de relâcher de l'endorphine qu'on appelle aussi « l'hormone du bonheur ». Pour les personnes en situation de handicap, l'activité physique peut parfois être plus difficile à intégrer dans son quotidien.

Voici quelques astuces à retenir pour rester actif/active:

Vérifier auprès d'un professionnel.

Il est mieux de vérifier auprès d'un professionnel qui vous suit comme votre médecin, physiothérapeute ou ergothérapeute, quelles sortes d'exercices sont plus recommandés.

Choisir des exercices adaptés à ses capacités.

Choisissez des activités que vous aimez et que vous avez de la facilité à réaliser. Les exercices qui mettent l'accent sur le cardio et les exercices de musculation sont deux types d'activités physiques qui améliorent l'humeur.

La fréquence est plus importante que la durée.

Bouger plus souvent sur une courte durée est beaucoup plus bénéfique que de s'entraîner peu souvent mais sur de longues durées (ex: 15 minutes d'activité physique 3 à 4 fois par semaine).

Choisir des objectifs réalistes.

La plus grande source de démotivation est lorsqu'on se place des attentes irréalistes envers soi-même. Établissez des objectifs faciles à réaliser, qui vous encourageront davantage à bouger.

Voici quelques séances d'exercices physiques adaptées aux personnes à mobilité réduite. Les exercices de gym douce permettent de faire des exercices sur chaise qui sont doux pour éviter les blessures:

<https://www.youtube.com/watch?v=SqShOZS6gOg>

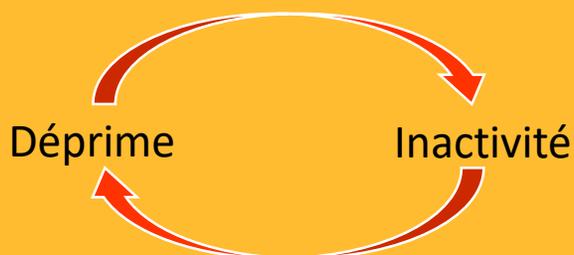
<https://www.youtube.com/watch?v=qNEEbD0purM>

<https://www.youtube.com/watch?v=dXSeqi8ZFtY&t=2s>



Se sentir utile

Le stress, l'anxiété, la déprime et l'ennui peuvent souvent nous mener à ne plus vouloir rien faire. Or, l'inactivité peut ensuite créer davantage de stress si certaines tâches importantes ne sont pas accomplies par exemple.



Commencez par intégrer deux types d'activités à votre routine (choisissez les plus faciles en premier). Établissez des objectifs réalistes. Choisissez d'avance le moment que vous allez réaliser ces activités et comment vous souhaitez précisément l'accomplir.

Activités enrichissantes

Lire des magazines, se promener en plein air, créer une oeuvre artistique, apprendre une nouvelle langue, essayer une nouvelle recette.

Soins personnels

S'habiller tous les jours, prendre une douche, se coiffer, faire de l'exercice, se préparer un bon repas.

Tâches quotidiennes

Répondre à ses courriels, payer des factures, faire du ménage, réorganiser son espace, faire le tri des choses à donner, faire l'épicerie, travaux d'école.

Activités familiales et sociales

Organiser un souper de famille en ligne, faire un 5@7 avec des ami-e-s en vidéoconférence, appeler ses proches, participer à une activité de groupe en ligne.

Activité	Fréquence	Moment
Aller dehors 15 min	1x / semaine	Mardi soir
Appeler mes parents	1x / 2 semaines	Le dimanche soir

Exercice personnel

En général, lorsque notre moral est plus bas ou que l'on se sent plus stressés ou anxieux, c'est que certains de nos besoins ne sont pas tout à fait comblés.

Exercice:

1. Choisissez dans la pyramide à la page 13, 3 besoins que vous sentez ne sont pas suffisamment comblés dans votre vie actuellement.
2. Dans le tableau à la page 14, inscrivez les 3 besoins que vous avez sélectionnez dans la colonne « **Besoins** ».
3. Choisissez par la suite 3 moyens qui vous permettront de remplir ces besoins et inscrivez les dans la colonne « **Moyens** ».
4. Choisissez ensuite la fréquence à laquelle vous réaliserez ces moyens que ce soit par jour, par semaine ou par mois. Inscrivez la fréquence pour chaque moyens dans la colonne « **Fréquence** ».
5. Afin de rendre vos objectifs encore plus spécifiques, choisissez ensuite le moment auquel ce moyen devra être réalisé. Inscrivez le moment prévu pour accomplir ce moyen dans la colonne « **Moment** ».
6. Maintenant, ne reste plus qu'à suivre votre plan de match et remarquer les effets bénéfiques sur votre bien-être psychologique!

Exercice personnel

Pyramide des besoins

Choisissez dans la pyramide 3 besoins que vous sentez ne sont pas comblés dans votre vie actuellement. Vous pouvez aussi en trouver d'autres qui ne se retrouvent pas dans la pyramide ci-dessous.

Développer des connaissances, vivre en concordance avec ses valeurs, croissance personnelle, réaliser des défis physiques, intellectuels, émotionnels.

Besoin de s'accomplir

S'aimer, être fier de ce qu'on est, se sentir utile, se sentir apprécié et respecté, se sentir capable de faire face au monde et à la vie.

Besoin d'estime

Donner et recevoir de l'affection, faire partie d'un groupe, se sentir écouté et entouré, chaleur humaine.

Besoin d'appartenance

Se sentir en sécurité, faire confiance, être en mesure de se loger, de se vêtir, vivre dans un environnement stable.

Besoin de sécurité

Manger, boire, dormir, respirer, sexualité, exercice physique, se reposer, évacuer.

Besoin physiologique

Exercice personnel

Plan de match:

Besoin	Moyen	Fréquence	Moment
Exemple: Me sentir entouré	Organiser un 5@7 virutel avec mes amis	1x / semaine	Jeudi soir

Ressources

InterAidance

Service d'écoute et rencontres de groupes pour les personnes en situation de handicap.

admin@ineeipsh.org

514-905-1039

ACSM (Association Canadienne pour la Santé Mentale)

Groupes de discussion, ressources disponibles, renseignements sur les différents troubles mentaux et problèmes associés.

www.cmha.ca

REVIVRE

Information, soutien et ateliers de groupe pour les personnes vivant avec des troubles anxieux et de l'humeur.

www.revivre.org

Tel-Jeunes

Ligne d'écoute (par SMS, clavardage, courriel et téléphone) pour les jeunes jusqu'à l'âge de 20 ans.

www.teljeunes.com

1-800-263-2266

Jeunesse J'écoute

Ligne d'écoute (par SMS, clavardage, courriel et téléphone) pour les jeunes jusqu'à l'âge de 29 ans.

www.jeunessejecoute.ca

1-800-668-6868

Centres de prévention du suicide (partout au Québec)

1-866-APPELLE (277-3553)

Guides et outils

Guide d'autosoins pour la dépression

<https://d3mh72lnfrpe6.cloudfront.net/wp-content/uploads/2018/02/09210226/asw-french.pdf>

Guide d'autosoins pour la gestion du stress

<https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/Guide-autosoins-pour-la-gestion-du-stress.pdf>

Guide alimentaire canadien

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Techniques de respiration

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=4-techniques-simples-respiration>

Applications mobiles de détente et méditation

<https://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/articles-bien-etre/applications-detente-relaxer-1.1331425>

Outil de soutien à l'autogestion pour la dépression, l'anxiété et le trouble bipolaire

<https://allermieux.criusmm.net/>