

# On protège aussi sa santé mentale !

Vous vous sentez stressé, anxieux ou déprimé? Les conseils suivants vous permettront d'affronter sagement les événements entourant l'épidémie du coronavirus COVID-19 au Québec.



### CRÉEZ-VOUS UN ESPACE DE TRAVAIL CONFORTABLE.

Assurez-vous que cette zone est réservée à vos activités professionnelles. Ainsi, vous pourrez établir des frontières entre travail et vie personnelle.



### PRENEZ DES PAUSES.

Accordez-vous quelques minutes au cours de la journée pour vous détendre et être actif. Sortez à l'extérieur, tout en observant les mesures de distanciation recommandées.



### PRENEZ LE TEMPS DE DÎNER.

Ce moment contribue fortement à votre bien-être et à votre santé. Il vous permet de manger sagement et de décrocher avant de replonger dans vos dossiers.



### MAINTENEZ DES CONTACTS AVEC VOS COLLÈGUES.

Utilisez les outils mis à votre disposition comme le courriel, le Web, le téléphone, les appels vidéo ou le clavardage pour échanger avec eux quotidiennement.



### CRÉEZ UNE VAGUE DE RECONNAISSANCE.

N'hésitez pas à reconnaître les efforts et les bons coups de vos collègues. Demeurez respectueux dans vos échanges à distance. Ce que vous écrivez a un impact chez l'autre. Ainsi, l'harmonie sera présente lors du retour en milieu de travail.



### SOYEZ INDULGENT ENVERS VOUS ET VOS COLLÈGUES.

Acceptez de vous accorder un temps d'adaptation pour trouver un équilibre et vous réorganiser. Si possible, discutez de votre situation avec votre patron. Il est également possible que certaines journées soient moins productives que d'autres.

## Si vous avez des enfants

### INFORMEZ VOS PROCHES DE VOTRE HORAIRE DE TRAVAIL.

Faites-leur connaître vos heures de travail, les moments où vous pouvez être dérangé et ceux où vous n'êtes pas disponible.

### PARTAGEZ LA RESPONSABILITÉ DES ENFANTS.

Vous êtes les deux parents à la maison ? Vous pouvez répartir l'horaire à deux. *Par exemple, le matin c'est un des deux parents qui répond aux besoins des enfants sans déranger l'autre et vous faites l'inverse en après-midi.*

### PRÉVOYEZ DES MOMENTS DE TRAVAIL EFFICACES.

Soyez réaliste et prévoyez des périodes de travail d'une à deux heures consécutives maximum. *Par exemple, vous pouvez profiter de la sieste des plus petits pour effectuer les échanges à distance avec les collègues ou invitez les enfants à « travailler » eux aussi en dessinant, en lisant ou en faisant des activités éducatives.*

### PRÉVOYEZ QUELQUES MOMENTS PAR JOUR POUR DES ACTIVITÉS EN FAMILLE.

*Par exemple, jouer à des jeux de société, lire un livre, faire une promenade en respectant les mesures de distanciation, etc.*

## Comment bien s'adapter à la situation ?

En période d'isolement préventif, prenez soin de vous.

Gardez contact avec vos proches par téléphone ou par le Web. Parlez avec une personne de confiance ou demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé : ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous en sortir.

La pratique d'une activité physique vous permettra également d'éliminer les tensions. Pour diminuer le stress, accordez-vous des moments de plaisir. Vous pourrez ainsi mieux traverser ces moments difficiles, en misant sur vos forces personnelles.

**Gardez à l'esprit qu'en restant à la maison, vous contribuez à sauver des vies. Votre geste est important.**

## Repérer les signes de détresse

### 1 SUR LE PLAN PHYSIQUE

- Maux de tête, tensions dans la nuque
- Problèmes gastro-intestinaux
- Troubles du sommeil
- Diminution de l'appétit

### 2 SUR LES PLANS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

- Inquiétudes et insécurité
- Sentiment d'être dépassé par les événements
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens
- Sentiments de découragement, de tristesse, de colère

### 3 SUR LE PLAN COMPORTEMENTAL

- Difficultés de concentration
- Irritabilité, agressivité
- Isolement, repli sur soi
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments

## Ressources

En cas de stress, d'anxiété ou de déprime liés à la progression de l'épidémie actuelle au Québec, vous pouvez communiquer avec le service Info-Social en composant le **811 (option 2)**.

Pour les personnes malentendantes, veuillez composer le numéro ATF **1 800 361-9596** (sans frais).

## Services téléphoniques pour les personnes ayant besoin d'écoute ou de soutien :

- **Tel-Aide**  
Centre d'écoute offrant des services 24/7 aux gens qui souffrent de solitude, de stress, de détresse ou qui ont besoin de se confier : [www.acetdq.org](http://www.acetdq.org) (pour connaître le centre d'écoute de votre région)
- **Écoute Entraide**  
Organisme communautaire qui soutient les personnes aux prises avec de la souffrance émotionnelle : 514 278-2130 ou 1 855 EN LIGNE (365-4463)
- **Tel-Jeunes**  
Ligne d'écoute 24/7 destinée aux jeunes ayant besoin de soutien : 1 800 263-2266
- **LigneParents**  
Ligne d'écoute 24/7 destinée aux parents ayant besoin de soutien : 1 800 361-5085

**Québec.ca/coronavirus**

**1877 644-4545**