

Préserver sa santé mentale dans un contexte de pandémie

Plus que jamais, la pandémie nous rappelle combien il est essentiel de prendre soin de sa santé mentale. Elle nous met face au défi de rétablir ou de stabiliser notre balance interne de bien-être. Depuis le début de cette pandémie, notre routine, nos repères de vie ont été modifiés et nous tentons de nous adapter à cette nouvelle réalité au quotidien. Voici quelques moyens pour préserver votre santé mentale, et par conséquent, votre bien-être global :

1 Garder une routine

En planifiant votre journée et en conservant votre routine autant que possible, vous retrouverez une certaine stabilité et un contrôle sur votre quotidien. Acceptez tout de même de ralentir votre rythme de vie.

Malgré tout, la vie reprend son cours, et vos activités également. Par exemple, prenez le temps pour aller marcher après votre journée de travail, appelez un ami chaque dimanche matin, écoutez votre balado préféré le midi, etc.

2 Maintenir le lien social

Le lien social et en particulier le soutien social est un facteur de protection très important de votre santé mentale. Dans le respect des mesures sanitaires en vigueur, gardez autant que possible un réseau social actif pour rompre l'isolement. Prenez des nouvelles de votre famille, amis, collègues, connaissances et exprimez vos préoccupations auprès de personnes de confiance. À distance, le contact visuel est important, favorisez l'échange vidéo si vous le pouvez. À l'occasion, vous pouvez leur faire part de votre gratitude envers leur soutien et leur présence, cela favorisera leur santé mentale mais aussi la vôtre!

3 Favoriser les saines habitudes de vie

La situation que nous vivons actuellement a bouleversé nos comportements relatifs à nos habitudes de vie. Certaines personnes peuvent remarquer par exemple, un changement au niveau de leur alimentation, de leur activité physique, de leur consommation d'alcool, de tabac, de cannabis ou de leur sommeil.

Les habitudes de vie ont un lien direct avec le niveau de santé globale. Les directives canadiennes qui suivent, vous aideront à améliorer votre forme physique, votre santé mentale et votre bien-être global :

- **Manger sainement** : privilégier une alimentation variée, riche en nutriments et hydratez-vous régulièrement. Pour en savoir plus, consulter le [guide alimentaire canadien](#).
- **Bouger tous les jours** : bouger quotidiennement en variant les intensités des activités physiques :
 - o Plusieurs heures d'activités légères : monter des marches, jouer avec les enfants ou effectuer certaines tâches ménagères peuvent en faire partie;
 - o 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par semaine (étalées sur plusieurs jours);
 - o Au moins deux activités renforçant les muscles par semaine.
- **Dormir suffisamment** : 7 à 9 heures de sommeil de bonne qualité à heures régulières (lever/coucher) sont recommandées pour les adultes.
- **Limiter les comportements sédentaires à 8h ou moins** :
 - o Limiter les écrans avec un maximum de 3 heures de temps de loisir par jour;
 - o Interrompre fréquemment et autant que possible les temps en position assise.

4 Être à l'écoute de soi

Soyez attentive à ce que vous ressentez. Chaque jour, prenez un moment pour vous autoévaluer et faire le point sur vos émotions du moment. Au besoin et en fonction de votre analyse, réévaluez votre organisation du jour et intégrez vos trucs pour rétablir votre balance interne.

Pour chasser la négativité, essayez de vous concentrer sur les éléments positifs. Par exemple, le soir, notez 3 choses qui se sont bien passées dans votre journée ou qui ont contribué à votre bien-être. C'est aussi tout à fait normal de vouloir prendre de la distance avec les membres de votre foyer. Prévoyez-vous alors des moments de solitude, où vous vous concentrez uniquement sur vous.

5 (Re)Trouver du plaisir

Plongez dans un moment de tranquillité, de détente ou de joie en identifiant les activités qui vous procurent du plaisir ou du réconfort : danser sur votre musique favorite, jouer avec votre animal domestique, savourez un bon latté, faire une pratique de yoga, etc. Malgré la réalité actuelle qui est parfois bien difficile, donnez-vous le droit d'éprouver ces émotions positives et de rire. Cela vous permettra de retrouver un état émotionnel positif.

6 Limiter l'exposition aux médias

Renseignez-vous sur les faits auprès de sources d'information officielles (le gouvernement, l'institut national de santé publique du Québec, la CNESST). Ceci étant, il vaut mieux éviter de suivre constamment et intensément les informations relatives à la pandémie. Vous risquez d'accentuer vos préoccupations, entraînant stress et anxiété.

De plus, il y a de fortes chances que vous tombiez sur de fausses informations. Prenez donc des « pauses » et ménagez les conversations sur le sujet tout au long de la journée.

Pour en savoir plus

- [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil.](#) Société Canadienne de Physiologie de l'Exercice
- [Bouger plus, moins d'écran, mieux dormir : les nouvelles recommandations canadiennes.](#) Radio-Canada
- [Saines habitudes de vie.](#) Conseils et prévention. Gouvernement du Québec
- [Nos priorités. Covid-19.](#) Association pour la santé publique du Québec
- [COVID-19 : Joindre l'utile à l'agréable !](#) CIUSSS de l'Estrie
- [Priorisez votre bien-être mental pendant que vous travaillez de la maison.](#) Commission de la santé mentale du Canada