Pekuakamiulnuatsh Takuhikan

Comment prendre soin de sa santé mentale en contexte de pandémie?

Tout d'abord, il faut être honnête, la santé mentale est fragile pour tous. De la même façon qu'un problème de santé physique, la santé mentale peut aussi connaître un déséquilibre.

Inquiétude, stress, peur, angoisse, anxiété, ce sont des mots qui peuvent nous être inconnus ou familiers. Il est possible que nous ne connaissions pas leur définition ou leur existence, alors même que nous en ressentons les symptômes. Nous vivons une période difficile où nous devons nous adapter aux restrictions reliées à la crise sanitaire actuelle. Nous devons nous priver de notre liberté habituelle et de notre humanité afin de nous protéger. Les effets de ce confinement peuvent avoir des répercussions sur notre santé mentale.

Dans un contexte de fonctionnement « ***normal*** », le stress permet au corps de réagir rapidement aux situations demandant une action immédiate ou de répondre à une situation d'urgence. Par exemple, un éléphant se met à nous pourchasser, il faut courir. Il faut se le dire, ce n'est pas tous les jours qu'un éléphant se met à nos trousses bien heureusement. Comparativement à cette poursuite de grosse bête, nous ne sommes pas dans une situation « ***normale*** » de la vie en contexte de pandémie de la COVID-19. De ce fait, il est possible de voir apparaître de l'anxiété. Nous sommes exposés à un nombre élevé de sources de stress et leurs effets peuvent se faire ressentir par la fatigue, la lourdeur, le manque de concentration, l'irritabilité, l'inconfort, l'inquiétude, l'insomnie et l'anxiété.

Nous vous proposons cinq conseils qui peuvent vous soutenir pour cette période, mais également dans la vie de tous les jours :

1. *Soyez indulgent avec vous!* Acceptez votre vulnérabilité. Il est normal d'être déstabilisé. Vous êtes humain et vous avez des limites.

2. *Accueillez l'incertitude!* L'inconnu demande du lâcher prise et de se diriger vers un mode d'adaptation et de fluidité. Faites confiance aux stratégies mises en place et valser avec cette mésaventure.

3. *Prenez soins de vous en premier!* Il est important de se prévoir chaque jour du temps pour soi et de se récompenser. *Faites-vous plaisir*!

4. *Adopter une attitude positive!* Chassez le négatif et portez un regard constructif sur la situation. Se concentrer sur l'essentiel et les solutions permet de conserver son énergie.

5. *Nourrissez votre corps et votre esprit.* De saines habitudes de vie ne peuvent qu'être favorables pour votre santé psychologique et physique.

Programme santé mentale et dépendance

Source : HÉBERT, Lucie. « L'importance de prendre soin de soi : pour traverser la crise de la COVID-19 », à l'usage des organismes communautaires en santé mentale, boîte à outils – partie 3, Réseau communautaire en santé mentale, 2020.