



## Faire preuve de résilience en temps de pandémie (COVID-19)

Sans surprise, une situation comme celle que nous vivons actuellement apporte son lot d'inquiétudes et risque fort de faire augmenter notre anxiété. En de pareilles circonstances, il est primordial de prendre soin de notre santé mentale. L'isolement, le stress financier et les préoccupations que nous avons pour nos proches (famille ou amis) vivant ailleurs au Canada ou à l'étranger sont des sources de stress.

Chacun réagit au stress d'une manière qui lui est propre, en fonction de ses expériences personnelles et de sa capacité d'adaptation.

Ci-dessous, vous trouverez quelques suggestions pour vous aider à prendre soin de votre santé mentale. Ne vous mettez aucune pression, ce ne sont que des suggestions! Notre objectif est de vous amener à poser des gestes qui vous feront du bien.

### Prendre soin de son corps :



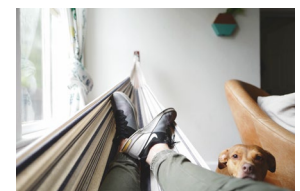
- Dans la mesure du possible, prendre des repas équilibrés, à intervalle régulier.
- Limiter votre consommation de caféine et d'alcool.
- Dormir de 7 à 9 heures par nuit.
- Bouger, à l'intérieur comme à l'extérieur, il faut s'amuser!

### Rester en contact avec les gens que l'on aime :



- Faire preuve d'imagination, créer des occasions pour des rencontres téléphoniques ou vidéos.
- Faire des promenades avec un ami ou une amie et s'assurer de toujours maintenir une distance de 2 mètres avec lui ou elle.

**Vivre le moment présent.** Prendre le temps de s'arrêter et de réfléchir à ce qu'il est possible de faire pour diminuer notre anxiété.



**Se concentrer** sur les choses que nous pouvons contrôler (ex., ce que nous faisons en ce moment) et lâcher prise sur ce qui est hors de notre contrôle (ex., la durée de la pandémie).



**Tirer profit** du temps passé à la maison en s'attaquant à des projets que nous repoussons depuis longtemps ou en faisant simplement des activités qui nous plaisent et nous permettent de nous reposer.

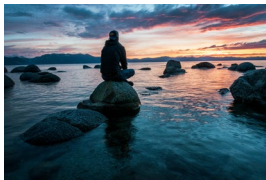
**Limiter** notre exposition quotidienne (durée et fréquence) aux médias (presse, télévision, etc.) couvrant la pandémie de COVID-19.

**Choisir** un moment pour réfléchir aux petites choses qui nous rendent heureux et pour lesquelles nous sommes reconnaissants.

**Sortir** et profiter de la nature qui nous entoure, chaque jour si possible, tout en respectant une distance sociale sûre avec les gens que nous croisons.



**Stimuler** nos fonctions cognitives en s'efforçant d'apprendre de nouvelles choses, aussi simples soient-elles (ex., essayer une nouvelle recette).



**Méditer**, se relaxer, pratiquer le yoga ou la méditation pleine conscience afin d'apaiser notre système nerveux.

**Encourager l'entraide sociale**, être attentif aux besoins et réfléchir aux actions que nous pouvons mettre en œuvre pour faire partie des solutions.

**Comprendre** les mécanismes de l'anxiété et ce qui les provoque pour être mieux outillé et avoir un meilleur contrôle sur les scénarios que nous nous créons, sur nos réactions et nos émotions.

**Apprendre** à reconnaître nos émotions en cette période difficile et savoir les nommer permet de réduire notre anxiété et nous aide à vivre sainement malgré les circonstances.



**Faire preuve de patience** et de compassion envers soi-même. Il est normal d'être affecté par la situation et nos réactions peuvent ne pas nous montrer sous notre meilleur profil.

**Savoir demander de l'aide** à nos proches lorsqu'il devient difficile de gérer notre anxiété ou lorsque nous vivons des moments plus pénibles.

**Pour obtenir du soutien auprès d'un professionnel en santé mentale :**

- Services pour le mieux-être mental et la lutte contre l'alcoolisme et la toxicomanie du Yukon : **867-456-3838**
- TAO Tel-Aide : **1-800-567-9699**
- Association canadienne pour la santé mentale : **867-668-6429**