

# On protège aussi sa santé mentale !

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



### MAINTENEZ UNE ROUTINE.

La routine et le maintien d'un milieu familial stable préservent le sentiment de sécurité tant pour vous que pour votre enfant. Établissez un horaire qui prend en compte les heures de lever, de coucher, de repas, les périodes de jeux libres, d'activités structurées et les moments de détente.



### SOYEZ À L'ÉCOUTE.

Laissez votre enfant s'exprimer dans ses mots ou à travers le jeu. Écoutez ses inquiétudes et son besoin d'être rassuré. Répondez avec bienveillance à ses réactions et donnez-lui encore plus d'amour et d'attention.



### SOYEZ HONNÊTE : EXPLIQUEZ-LUI LA SITUATION.

Utilisez des mots simples et adaptés en fonction de son âge. Dites-lui qu'il existe des mesures d'hygiène très simples pour se protéger : se laver les mains souvent, tousser dans le pli du coude, etc. Répondez à ses questions et n'hésitez pas à lui dire lorsque vous ne connaissez pas la réponse.



### MAINTENEZ DE SAINES HABITUDES DE VIE.

Il est également important de s'assurer que vous et votre famille adoptiez de saines habitudes de vie en mangeant sainement, en buvant beaucoup d'eau, en restant actifs et en essayant de vous reposer et de dormir suffisamment.



### PRENEZ SOIN DE VOUS.

Votre enfant vit les événements à travers votre regard. Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions. Au besoin, retirez-vous quelques minutes dans un milieu isolé, la salle de bain par exemple, pour retrouver votre calme.



### PERMETTEZ À VOTRE ENFANT DE MAINTENIR DES LIENS VIRTUELS AVEC SES AMIS ET LES AUTRES MEMBRES DE LA FAMILLE.

### DONNEZ-LUI L'OCCASION DE JOUER ET DE SE DÉTENDRE.

Il est important que votre enfant puisse trouver du réconfort en jouant et en pratiquant des activités qu'il aime. Préparez un horaire avec votre enfant et affichez-le.

**Activités physiques** : danser, faire des parcours à obstacles, de la corde à danser, des jeux d'adresse, du vélo, du yoga, du Pilates, jouer dehors dans la cour, effectuer des exercices aérobiques et de raffermissement musculaire, etc.

**Loisirs créatifs** : dessiner, bricoler, colorier, peindre, écrire, chanter, faire de l'origami, de la pâte à modeler, tricoter, prendre des photos, etc.

**Jeux** : jouer à des jeux de société, de blocs, de rôles, de mémoire, jouer à la cachette, aux cartes, se déguiser, assembler un casse-tête, faire des mots croisés, des sudokus, des mots cachés, etc.

**Divertissement** : écouter de la musique, des films, des spectacles, des balados, des séries, etc.

**Détente** : lire un livre, un conte, une bande dessinée, une revue, prendre un bain chaud, méditer et faire des exercices de relaxation, etc.

**Activités éducatives** : faire des exercices scolaires, naviguer sur plateforme éducative comme [ecoleouverte.ca](http://ecoleouverte.ca), apprendre une nouvelle langue, visiter des musées virtuellement, etc.

**Autres** : cuisiner, participer aux tâches ménagères, coudre, ranger, classer des photos, 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)**.

## 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**