

# Conseils sur la Santé Mentale pendant la pandémie

Myriam Chebat, travailleuse sociale des SFM(E), vous propose son top 10 conseils en santé mentale à suivre pendant la COVID-19. Si vous souhaitez obtenir des informations complémentaires ou si vous avez besoin d'un soutien, n'hésitez pas à la contacter ou à contacter l'équipe des SFM(E) de votre région.

## 1 À l'écoute de soi-même

Sachez reconnaître les signes de stress et restez à l'écoute de vous-même. Utilisez le continuum de santé mentale comme ligne directrice. Prenez le temps chaque jour de vous concentrer en silence sur votre expérience intérieure en accueillant ce qui s'y trouve avec gentillesse et compassion.



## 2 Prenez soin de vous

Être là pour ceux qui vous entourent, exige que vous soyez d'abord là pour vous-même. On ne peut pas donner ce que l'on n'a pas. Faites tous les jours une petite chose pour prendre soin de vous.



## 3 Prenez soin de votre corps

Commencez par la base, et commencez petit. Prenez soin de votre corps. Mangez sainement, visez 7 à 8 heures de sommeil, limitez la consommation d'alcool et autres drogues.



## 4 Concentrez-vous sur ce que vous contrôlez

Respectez les lignes directrices et les protocoles. Créez un plan de préparation familial.



## 5 Faites des choses qui comptent pour vous

Qu'est ce qui devient important pour vous et vos proches pendant cette pandémie? Comment pouvez-vous soutenir, aujourd'hui, votre famille ou communauté? Quel petit pas pouvez-vous faire dans cette direction?



## 6 Soyez présent avec patience et empathie

Les gens autour de vous peuvent être affectés. Les enfants et adolescents peuvent se mettre en colère, les adultes peuvent parfois être irritables ou émotivement distants. Prévoyez un espace pour que chacun puisse avoir des moments seuls et de détente. Laissez les enfants exprimer ce qu'ils vivent, par le dialogue, le dessin et le jeu.



## 7 Soyez indulgents envers vous-même

Permettez vous d'être imparfaits. Les temps sont durs, et vous faites de votre mieux.



## 8 Restez en contact

Nous sommes des êtres sociaux et nous avons besoin de liens, même pendant une pandémie. Pratiquez donc la socialisation pandémique! Gardez le contact avec vos proches par vidéo.



## 9 Créez une routine

Trouvez votre nouvelle normalité, créez une routine et respectez-la. Prévoyez du temps pour des choses que vous aimez, qui vous détendent et qui sont importantes pour vous. Prenez le temps d'apprendre une nouvelle compétence et pratiquez la?



## 10 Demandez du soutien

Participez aux programmes virtuels et sessions Webex des SFM(E). Demandez du soutien. Nous sommes là pour vous aider. Vous pouvez me contacter à: [myriam.chebat@forces.gc.ca](mailto:myriam.chebat@forces.gc.ca)

