

COVID-19- PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

DES RESSOURCES PROPOSÉES PAR LES PROFESSIONNELS DES STRUCTURES
DE RÉHABILITATION PSYCHOSOCIALE



ESPOIR
PEP

Esprit Premiers Episodes Psychotiques

#9 FICHE RESSOURCE

Prenez soin de vous pendant l'épidémie de COVID-19

A destination des jeunes adultes vivant avec des troubles psychiques, cette fiche a été adaptée et traduite de l'anglais par Raphaele von Koettlitz avec l'autorisation d'Orygen - The National Centre of Excellence in Youth Mental Health.



Ce n'est pas une période facile, avec le coronavirus (COVID-19) qui ajoute de l'incertitude à notre vie quotidienne.

Vous remarquerez peut être que vous vous sentez un peu plus stressé.e, anxieu.x.se ou déprimé.e que d'habitude. C'est tout à fait normal à cette période, mais il y a des choses que vous pouvez faire pour prendre soin de vous, à la fois physiquement et émotionnellement.

Nous avons créé cette liste d'activités d'auto-soin que vous pouvez faire à domicile. Elles vous aideront à vous sentir un peu mieux, nous espérons, et vous redonner un sentiment de contrôle.

Prenez soin de votre santé mentale

- **Si vous vous sentez dépassé.e, adressez-vous à un professionnel de la santé**, à un intervenant social, un autre professionnel d'un champ similaire ou une autre personne de confiance dans votre environnement¹;
- **Faites appel à des compétences que vous avez utilisées par le passé** dans des moments difficiles pour gérer vos émotions lors de l'épidémie de COVID-19¹.
- **Essayez de garder une routine.** Vous êtes chez vous plus souvent que d'habitude, mettez votre réveil pour vous lever à la même heure chaque jour, prenez une douche, habillez vous dans vos vêtements préférés et essayez de maintenir une

routine. Vous aurez une sensation différente de celle que vous ressentez normalement, mais cela vous aidera.

- **Soyez créatif .ve.** Si vous avez de bonnes idées pour garder votre esprit occupé et sain, partagez-les avec les autres.
- **L'anxiété est normale, parlez-en.** Beaucoup de gens ressentent la même chose. Écoutez votre corps et votre esprit, l'anxiété est un sentiment comme tous les autres. N'essayez pas de la repousser, reconnaissez que c'est de l'anxiété.
- **Reconnaissez votre sentiment d'accomplissement lorsque vous avez essayé quelque chose de nouveau** ou que vous vous sentez bien dans quelque chose.
- **Essayez quelque chose de nouveau.** Regardez sur YouTube pour avoir des idées créatives de nouvelles choses à essayer. Faites un gâteau, essayez l'origami. Apprenez quelque chose de nouveau et enseignez-le à quelqu'un d'autre, si possible.

Prenez soin de votre santé physique

- Renseignez vous où vous pouvez chercher de l'aide si jamais vous en avez besoin pour rester en bonne santé physique et mentale et pour vos besoins psychosociaux¹.
- **Maintenez un mode de vie sain** (y compris de bons repas, le sommeil, l'exercice et le contact social avec vos proches).
- **Restez en contact avec votre famille et vos amis** par le biais des e-mails, des appels, des réseaux sociaux et des outils de visioconférence¹.
- **Restez actif.ve.** Si les conditions le permettent, organisez des sorties en respectant les consignes de durée, distance et respectez les mesures barrières (restez à plus d'1 mètre des autres). Regardez le ciel et respirez de l'air frais. Prenez du temps pour regarder autour de vous, faites attention à votre environnement. Remarquez les couleurs et les bruits qui vous entourent.

Recherche de nouvelles ou d'informations sur le COVID

- Si la salle de sport vous manque ou si vous voulez essayer d'augmenter votre niveau d'exercice, utilisez une vidéo YouTube ou un entraîneur en ligne pour vous motiver.

Restez connecté



- Il est normal de se sentir triste, angoissé.e, inquiet.e, confus.e, effrayé.e ou en colère pendant l'épidémie de COVID-19. Parlez aux personnes en qui vous avez confiance. Contactez vos amis et votre famille¹.

- **Essayez de rester en contact avec vos amis et les membres de votre famille autant que possible.** L'isolement social est difficile mais restez connecté et faites l'effort d'utiliser votre plateforme de médias sociaux préférée pour appeler vos amis par vidéo.

- **Demandez à vos amis comment ils restent occupés et actifs, ils ont peut-être de très bonnes idées.**

- Créez un groupe Netflix, regardez les mêmes séries que vos amis et discutez en ligne à ce sujet.

- Organisez une fête musicale virtuelle ou partagez une playlist. Profitez de votre musique préférée.

- Lisez un livre, créez un club de lecture en ligne.

Prenez soin des autres

- **Si les enfants dans votre entourage ont des préoccupations, le fait de les aborder ensemble peut atténuer leur anxiété.** Les enfants observeront les comportements et les émotions des adultes pour trouver des indices sur la manière de gérer leurs propres émotions dans les moments difficiles².

- Si vous connaissez des personnes vulnérables dans votre entourage, demandez-leur si elles ont besoin de faire des courses ou laissez leur un mot pour leur dire bonjour et que vous espérez qu'elles vont bien.

- **Renseignez-vous sur les risques auxquels vous êtes exposé et sur les précautions à prendre.** Utilisez des **sources crédibles pour obtenir des informations**, telles que le site web de l'Organisation mondiale de la santé ou une agence de santé publique d'État¹.

- **Réduisez au minimum le temps passé à regarder, lire ou écouter les informations sur COVID-19** qui vous causent de l'anxiété ou de la détresse².

- Le flux quasi-constant de reportages sur COVID-19 peut inquiéter n'importe qui. **Recherchez des faits, pas des rumeurs et des informations erronées.** Les faits peuvent contribuer à réduire les inquiétudes².

Parfois, les situations peuvent devenir insurmontables, même si vous avez pratiqué les autosoins. Comme il est recommandé de pratiquer la distanciation spatiale (également appelée distanciation sociale) ou l'auto-isolement, un bon moyen d'accéder à une aide peut être de recourir à des services de soutien téléphonique ou en ligne.

Le Psycom recense sur son site internet les lignes d'écoute et de soutien téléphonique actives pendant l'épidémie de COVID-19 : [accéder aux numéros](#)

Vous pouvez également consulter votre médecin généraliste ou un professionnel de la santé mentale pour obtenir une aide supplémentaire (mais assurez-vous de suivre les conseils de Gouv.fr si vous présentez des symptômes). Vous pouvez également demander à votre professionnel de la santé mentale s'il peut pratiquer une téléconsultation si vous êtes en état d'auto-isolement.

Références :

(1) World Health Organization, Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak (Handout). WHO: Geneva, 2020. {Version française}

(2) World Health Organization, 2020.

*Traduit et adapté de l'anglais par Raphaele von Koettlitz avec l'autorisation d'Orygen - The National Centre of Excellence in Youth Mental Health.

*La fiche a été adaptée au contexte réglementaire français dans le contexte de la crise COVID-19