

COVID-19 : stratégies pour mieux gérer le stress

Le stress est une réaction normale du corps face à une situation qui demande de l'adaptation. Le moins que l'on puisse dire, c'est que la situation engendrée par la pandémie demande de s'adapter! Le stress permet aussi au corps de mobiliser l'énergie nécessaire pour faire face à un danger. Trop de stress nous empêche toutefois de prendre les bonnes décisions et de réagir adéquatement. Voici donc quelques stratégies afin de mieux gérer le tout.

PRÉVENIR LE STRESS

S'informer..., mais pas trop!

- Allez chercher de l'information fiable, entre autres sur le site du gouvernement ou de l'Organisation mondiale de la santé.
- Pensez aussi à autre chose! Réservez-vous des moments pour vous informer de l'évolution de la situation et faites autre chose du reste de votre journée.

S'occuper : l'action est la clé!

- Gardez une routine structurée se rapprochant de vos habitudes (ex. : levez-vous à une heure similaire à d'habitude, habillez-vous, faites des activités, etc.).
- Planifiez votre horaire de la journée.
- Gardez une structure et mettez des limites aux enfants. Combiner télétravail et enfants à la maison peut représenter un défi, mais ça ne signifie pas de les laisser faire tout ce qu'ils veulent.

Être indulgent

- Donnez-vous droit aux erreurs, ce n'est pas le moment de viser la perfection. Dans le contexte actuel, la performance ne peut pas être la même partout.

Éviter les pensées négatives

- Prenez conscience des pensées négatives telles que « Je suis pris ici et je n'ai rien à faire », « Je ne pourrai jamais travailler avec les enfants à la maison », etc.
- Modifiez ces phrases de façon positive, voyez les opportunités... et soyez indulgent! Ex. : « J'ai plus de temps pour jouer avec les enfants », « J'ai l'occasion de découvrir de nouvelles activités à la maison ».

GÉRER LE STRESS

Bouger!

- L'activité physique contribue grandement à réduire les symptômes liés au stress et à apporter une sensation de bien-être.
- Sortez marcher, cherchez des séances d'entraînement en ligne... Même la pelle devient votre alliée!
- Maintenez de saines habitudes de vie telles que manger sainement, bien dormir et limiter l'alcool.

Communiquer

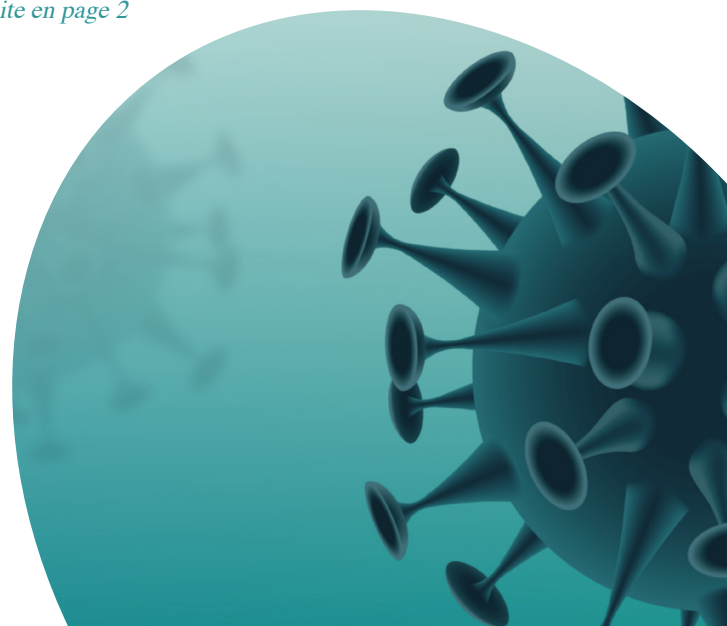
- Évitez de vous isoler. Utilisez le téléphone et les réseaux sociaux pour rester en contact avec vos proches.
- Ventilez vos émotions. Ce peut être en parlant à un proche, en écrivant, en dessinant ou en chantant!

Utiliser une technique de respiration ou de gestion du stress

- Respirations abdominales profondes
- Cohérence cardiaque
- Méditation et/ou pleine conscience
- *Grounding*

Plusieurs applications ou vidéos offrant des exercices guidés sont disponibles sur Internet.

Suite en page 2



**Vous pouvez communiquer avec Optim'aide
7 jours sur 7 • 24 heures sur 24**

514 352-2240 ou sans frais : | 855 480-2240

COVID-19 : stratégies pour mieux gérer le stress

QUAND ALLER CHERCHER DE L'AIDE ?

Tout le monde ne réagit pas de la même façon. La personnalité, les antécédents et l'accumulation des éléments à gérer ne sont que quelques-uns des éléments qui influencent notre façon de vivre la situation actuelle. Avoir plus de difficulté à gérer son stress et ses émotions ne signifie pas être moins bon. Il faut savoir laisser son orgueil et sa peur du jugement de côté, et ne pas hésiter à demander de l'aide.

Lorsque les symptômes liés au stress affectent votre quotidien, il est non seulement sage, mais essentiel d'aller chercher de l'aide auprès de professionnels, par exemple via votre programme d'aide aux employés.

Quelques signes à surveiller :

- La sensation d'étouffer ou un sentiment de panique
- Une fatigue importante
- L'envie fréquente de pleurer, sans raison particulière
- Une difficulté à faire ses activités quotidiennes, une perte d'intérêt pour ce qui nous plaît normalement
- Des pensées négatives envahissantes
- Une augmentation de sa consommation d'alcool, de médicaments ou de drogues
- Tout autre changement important sur les plans émotionnel, mental ou comportemental

Et savez-vous quoi ? N'attendez pas d'être rendu là. Demandez de l'aide dès les premiers signes de difficulté. Des intervenants sont là pour vous.

RESSOURCES

Gouvernement du Canada

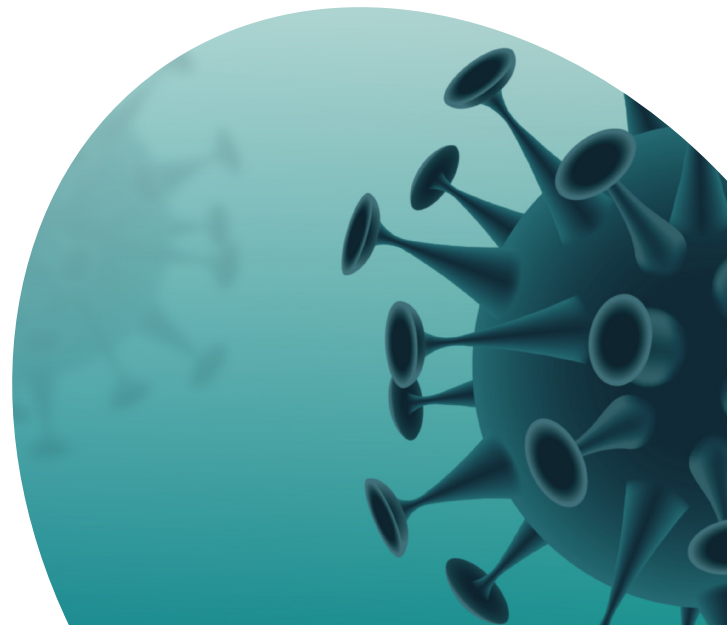
- www.canada.ca/coronavirus
- Ligne d'information sur la COVID-19 : 1 877 644 4545

Organisation mondiale de la santé

- <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Autorités provinciales de santé publique

- Colombie-Britannique : 811 ou www.bccdc.ca/covid19
- Alberta : 811 ou www.myhealth.alberta.ca
- Saskatchewan : 811 ou www.saskhealthauthority.ca
- Manitoba : 1 888 315-9257 ou www.manitoba.ca/covid19
- Ontario : 1 866 797-0000 ou www.publichealthontario.ca
- Québec : 1 877 644-4545 ou www.quebec.ca/coronavirus
- Nouveau-Brunswick : 811 ou www.gnb.ca/publichealth
- Nouvelle-Écosse : 811 ou www.nshealth.ca/public-health
- Île-du-Prince-Édouard : 811 ou www.princeedwardisland.ca/covid19
- Terre-Neuve-et-Labrador : 811, 1 888 709-2929 ou www.gov.nl.ca/covid-19
- Nunavut : 867 975-5772 ou www.gov.nu.ca/health
- Territoires du Nord-Ouest : 911 ou www.hss.gov.nt.ca
- Yukon : 811 ou www.yukon.ca/covid-19



**Vous pouvez communiquer avec Optim'aide
7 jours sur 7 • 24 heures sur 24**

514 352-2240 ou sans frais : 1 855 480-2240