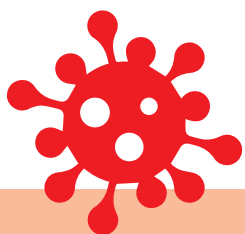




Centre d'Excellence en  
SANTÉ MENTALE

Pour: *Nos collègues du Québec* Du: *Centre d'Excellence en Santé Mentale*



# COVID-19 Coronavirus

**Considérant les risques de santé réels de la Covid-19, l'incertitude et le feu roulant d'informations, ressentir des sentiments de peur et de l'anxiété est tout à fait normal et prévisible.**

Comme enseignants et professionnels nous sommes dans un rôle d'aidants naturels ayant un grand sens de responsabilité à prendre soin des autres. Toutefois, pendant cette période nos rôles habituels dans les écoles ne peuvent pas se produire de la même façon et cela peut conduire à une variété d'émotions allant de l'ennui à même de l'anxiété ou à de l'impuissance. Nous sommes aussi orientés vers la tâche, ce qui peut nous amener à nous sentir frustrés de ne pas pouvoir prendre en charge et « faire ». Quand nous sommes à l'école, nous avons tendance à être organisés et structurés mais nous sommes présentement confrontés à de l'ambiguïté et à de l'incertitude. Comme enseignants, notre rôle dans les écoles est rempli d'activités à haut niveau de stress et ce nouvel événement en ajoute une autre couche. Pour maintenir notre santé mentale et notre bien-être pendant ce temps, il est important de :

- ✓ Commencer avec soi-même (pratiquer à prendre soin de soi et l'autocompassion)
- ✓ Être conscient de ses propres émotions et de comment on se sent
- ✓ Reconnaître ce qu'on trouve stressant en ce moment
- ✓ Se centrer sur les faits et ce qu'on peut actuellement faire pour s'occuper de soi et des autres
- ✓ Reconnaître ce qu'on peut contrôler ; laisser tomber ce sur quoi on ne peut rien
- ✓ Contrôler la quantité d'information qu'on prend
- ✓ Réévaluer la situation en refocalisant et en recadrant

Nous savons que la distanciation sociale est une des mesures préventives à prendre présentement. Cependant, cela peut créer des périodes d'isolement et de solitude. Nous sommes par nature des êtres sociaux. Nous avons un besoin biologique et naturel de connecter avec les autres. Dans un webinaire récent, Dr. Bruce Perry, un pédopsychiatre, suggère de penser à ça comme à une distance physique plutôt qu'à une distance sociale. Ces temps-ci, nous pouvons utiliser la technologie pour connecter avec la famille, les amis et les collègues. Texter est bien mais appeler ou voir quelqu'un (Zoom, Skype, Face Time, WhatsApp, Google Hangouts) a un plus fort impact biologique.

**Distanciation sociale**

## Pratiques pour prendre soin de soi :

### Physique

- Essayer de trouver des façons d'augmenter la capacité de faire de l'exercice et d'être actif
- Aller à l'extérieur et se déplacer plusieurs fois par jour
- Bien manger et dormir

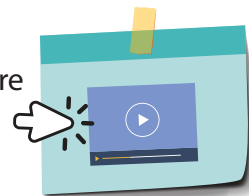
### Social

- Garder le contact avec les autres
- Trouver des activités plaisantes à faire
- Rechercher et partager des histoires de résilience
- Considérer ce que vous pouvez faire pour les autres qui sont moins chanceux

### Émotionnel et psychologique

- Créer une structure et une routine
- Limiter et choisir intentionnellement les nouvelles qu'on lit ou écoute et les nouvelles des média sociaux
- Connaître ses limites et maintenir des limites (physiques et émotives)
- Accueillir cette expérience partagée
- Se distraire

**Pour plus de stratégies** sur comment améliorer votre bien-être pendant l'épidémie de Covid-19, cliquer ici:



Pour un fabuleux vidéo par Dr. Rick Hanson sur comment maintenir la résilience pendant ce temps, cliquer ici :

**Pour des façons pratiques et concrètes** pour aider à bâtir la résilience et trouver un peu de calme, cliquer ici :



Si vous avez trouvé cette carte postale aidante et informative, s'il vous plait partagez-la avec vos collègues.  
La transmission de l'information sur la santé mentale est le premier pas vers la promotion d'une meilleure santé mentale.

**Pour plus d'information :** Gerry Weintraub, Ph.D., OPQ, Psychologue-Coordonnateur, Centre d'excellence en santé mentale  
514-422-3000 poste 32468, gweintraub@lbpsb.qc.ca  
Elana Bloom, Ph.D., OPQ, Psychologue-Coordonnateur, Centre d'excellence en santé mentale  
514-422-3000 poste 32591, ebloom02@lbpsb.qc.ca