

# Entre quatre yeux : une conversation avec soi-même

*Nous savons que ces 4 derniers mois ont été des plus inhabituels. Nous avons tous réagi de notre propre façon à la pandémie, faisant ce que nous pouvons tous les jours.*

By: | Posted: August 4, 2020

---

## **Nous savons que ces 4 derniers mois ont été des plus inhabituels. Nous avons tous réagi de notre propre façon à la pandémie, faisant ce que nous pouvons tous les jours.**

Eh bien, l'heure est enfin venue dans le pays... les chiens comme les humains se sont refait une beauté et les terrasses sont ouvertes. La plupart des Canadiens ont hâte de retourner à la nouvelle « normalité », mais nous devons savoir que certains d'entre nous pourraient avoir des facteurs de stress supplémentaires à mesure que les communautés/lieux de travail s'efforcent de revenir à la routine habituelle.

Nous savons que ces 4 derniers mois ont été des plus inhabituels. Nous avons tous réagi de notre propre façon à la pandémie, faisant ce que nous pouvons tous les jours. Nous n'avons pas eu de guide, il n'existe pas de livre « Vivre en période de pandémie pour les nuls »; même s'il est possible que quelqu'un en écrive un un jour.

À mesure que l'été passe, il est important que nous ne perdions pas de vue notre propre bien-être mental. Dans nos formations de premiers soins en santé mentale, nous donnons aux participants un guide de conversation à utiliser pour donner du soutien à ceux qui pourraient avoir de la difficulté avec leur bien-être mental. Ces questions que nous posons aux autres, nous pouvons nous les poser.

Commencez par faire le point avec vous-même. Demandez-vous « comment est-ce que je vais? », « qu'est-ce qui a changé? », « depuis combien de temps est-ce que je me sens comme cela? ». Lorsque nous nous posons ces questions, il est important d'écouter et de remarquer les signes éventuels de stress. Parfois, nous ne reconnaissons pas ces signes lorsque nous sommes en difficulté; cela prend du temps et il faut se connaître pour voir les changements que nous pourrions vivre. Je sais que chez moi, si je commence à soupirer souvent, cela indique que mon niveau de stress commence à monter. C'est le signe pour moi d'accéder à des soutiens et de m'occuper mieux de mes niveaux de stress.

Nous sommes toujours très durs envers nous-mêmes. Rassurez-vous en vous rendant compte que c'est acceptable d'avoir ces sentiments. Mais n'oubliez pas : plus vous remarquez/sentez des changements, plus c'est une indication qu'il est temps d'accéder à des soutiens. Repensez à un autre moment où vous vous êtes senti stressé ou submergé, et demandez-vous ce qui vous a aidé à ce moment-là? Avez-vous parlé à de la famille/des amis? Avez-vous appelé un

professionnel (un médecin de famille, conseiller/thérapeute, par exemple)? Avez-vous téléphoné à une ligne d'assistance ou un centre de détresse? Peut-être avez-vous passé plus de temps à prendre soin de vous en allant faire une randonnée, en jardinant, en méditant ou en prenant congé des réseaux sociaux. Parfois nous avons juste besoin de nous souvenir que nous avons les compétences et ressources pour gérer nos facteurs de stress, nous avons tendance à l'oublier lorsque nous sommes submergés ou en difficulté.

Pour conclure, j'aimerais vous laisser avec l'une de mes citations préférées : « Jusqu'à présent, vous avez survécu à 100 % de vos mauvaises journées. Vous vous en sortez bien! » Comme toujours, soyez gentils envers vous-même dans tout ce que vous faites et pensez.

Portez-vous bien,

Denise

---

**Mental Health Commission of Canada**

<https://mentalhealthcommission.ca/>

350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4

Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989

[mhccinfo@mentalhealthcommission.ca](mailto:mhccinfo@mentalhealthcommission.ca)