



# AVOIR UNE MEILLEURE RÉSILIENCE EN TEMPS DE PANDÉMIE

Nous entendons souvent dire qu'une pandémie de maladie mentale suivra celle de la COVID-19, mais ça n'a pas à se produire ainsi. Nous pouvons prendre soin de notre santé mentale et développer notre résilience. Il suffit d'adopter des comportements et attitudes de vie saine.

Nous pouvons renforcer notre résilience en changeant la manière dont nous concevons la maladie mentale, la manière dont nous en parlons et la manière dont nous réagissons face à elle.

La résilience, c'est notre capacité à affronter les épreuves, à s'adapter et à grandir en des temps difficiles et incertains. C'est le premier facteur qui déterminera comment nous relèverons ce défi planétaire.

## Comment réfléchir...

### À la santé mentale

- Tout comme la santé physique, l'état de santé mentale d'un individu peut fluctuer selon les circonstances. Vous avez peut-être remarqué que vous vous portiez moins bien mentalement depuis le début de la pandémie. Sachez que vous n'êtes pas seul. Dans une situation aussi anormale que celle que nous vivons, il est tout à fait normal d'éprouver une certaine anxiété, de l'agitation et un manque de concentration. Cela ne veut pas dire que vous souffrez d'une maladie ou d'un problème associé à la santé mentale. Cela signifie simplement qu'il vous faut prendre davantage soin de votre bien-être mental.
- Si la détresse vous empêche de fonctionner au quotidien, par exemple, si vos soucis vous empêchent de dormir ou que votre anxiété nuit à votre concentration au travail, demandez l'aide d'un ami, d'un membre de la famille, d'un conseiller ou d'un professionnel. Vous pouvez aussi consulter un site Web traitant de la santé mentale. De nombreuses ressources vous sont offertes (voir ci-après).

### À propos de la résilience

- La résilience peut être renforcée et régénérée, comme peuvent l'être nos muscles, grâce à quelques gestes simples, à poser au quotidien. Par exemple, vous pouvez faire une promenade, parler à un ami, vous adonner à un loisir ou lire un livre. Ces gestes simples peuvent vous aider à vous sentir plus équilibré dans votre vie.
- La résilience n'est pas synonyme de santé mentale parfaite. Ce n'est que lorsque nous sommes confrontés à un défi et tombons que nous pouvons nous relever, et ce, grâce à notre résilience. Il arrive que des gens aux prises avec d'immenses défis en viennent à se façonner une très grande résilience.

## Comment parler...

### De la pandémie

- Faites un effort, et ne parlez pas de la pandémie en termes catastrophiques, comme si tout allait s'empirer. Il peut être utile de contrebalancer les pensées négatives avec des pensées positives, porteuses d'espoir (par exemple, le fait qu'il y a davantage de services virtuels de santé mentale ou encore, les efforts que vous faites afin de renforcer votre résilience portent fruit).
- Évitez les sources d'information diffusant des messages unilatéraux ou alarmistes : elles provoquent souvent des préoccupations. Voici nos [astuces en matière de sources d'information](#), ce qui peut vous aider à mettre vos limites lorsque vient le temps de vous informer sur le coronavirus.
- Il est difficile de savoir quoi dire lorsqu'une personne de notre entourage est agitée ou manifeste de la détresse psychologique. Reportez-vous à nos [astuces et apprenez comment parler à quelqu'un en cas de crise](#). Vous y trouverez des conseils afin de mieux gérer les conversations délicates et être plus soutenant dans votre écoute.

### De la santé mentale

- Faites attention à ce que vous dites en parlant de santé mentale et à comment vous agissez. Avec nos proches, nous parlons souvent de problèmes ou de blessures physiques avec empathie. Si nous pouvions faire de même lorsque vient le temps de parler de maladie mentale, nous pourrions réduire la stigmatisation qui fait taire tant de voix.
- Les histoires d'expériences vécues et de guérison sont des outils puissants, car elles mettent de l'avant la résilience. Dans un contexte d'espoir où les gens peuvent parler en toute liberté, plus nous donnons de la place à ceux qui ont été affectés par une maladie mentale, plus nous en bénéficierons et serons en mesure d'affronter nos propres difficultés. Si vous souhaitez partager votre histoire, consultez nos [conseils utiles pour le faire en toute sécurité](#).

# Comment agir....

## En tant qu'individu

- Ne l'oubliez pas : vous pouvez faire la différence. Pensez à un tout petit geste que vous pourriez poser chaque jour, qui vous rappelle que vous n'êtes pas impuissant. Des choses aussi simples que laver la vaisselle, aller vous balader ou prendre une douche.
- Canailisez la résilience déjà acquise en vous souvenant des moments où vous avez surmonté des difficultés, grandes ou petites. Nous oublions facilement ces victoires une fois les difficultés terminées. Pourtant, il faut se le rappeler : ainsi nous pourrons renforcer notre estime et notre capacité à traverser d'autres difficultés.
- Mettez l'énergie nécessaire à construire des relations saines. Des relations fortes et soutenantes, voilà qui renforce la résilience. Il est crucial de privilégier les relations saines, et de créer des liens avec des personnes fiables sur qui nous pouvons compter et pour qui nous sommes toujours là en retour.
- Cessez de vous comparer aux autres. Nous avons tous nos propres défis et notre propre chemin à parcourir. Il est préférable de se concentrer sur ce qui est en notre pouvoir et de ne pas se décourager lorsqu'il nous semble que les autres contrôlent mieux leurs émotions.
- Posez-vous la question : est-ce que mes stratégies d'adaptation m'aident ou me nuisent? Demandez-vous si vos stratégies d'adaptation fonctionnent bien pour vous ou si vous devriez les remplacer par d'autres, plus positives. Par exemple, vous pourriez remplacer la consommation de substances par l'exercice physique, ou échanger la consommation de nouvelles contre la méditation.
- Avez-vous songé à vous consacrer à une œuvre caritative? Aider les autres, donner pour une cause qui nous tient à cœur : voilà une façon, pour beaucoup de gens, de se sentir bien. Ça n'a pas besoin d'être compliqué. Les occasions de bénévolat et de soutien à la communauté ne manquent pas! Peut-être y a-t-il une cause qui est importante pour vous!
- Pratiquez l'autoréflexion en ces temps incertains. Tout ralentit, et nous avons le temps de réfléchir à notre vie et à la direction prise; puis avec le temps qui passe, cet exercice d'introspection permettra de réévaluer et de réorienter nos buts et nos objectifs, au besoin.

## Au sein de notre communauté

Le soutien communautaire est l'épine dorsale de la résilience individuelle. Ces ressources offrent un éventail de services de soutien :

- Ressources d'aide financière : [Plan d'intervention économique du Canada pour répondre à la COVID-19](#)
- Soutien en santé mentale gratuit : [Espace mieux-être Canada](#)
- Programmes de santé mentale dans votre région : [Trouvez votre ACSM locale](#)
- Soutien à la santé mentale et intervention de crise à l'intention des personnes autochtones : [www.espoirpourlemieuxetre.ca](http://www.espoirpourlemieuxetre.ca)
- Conseils de santé mentale, formation et autres ressources : [Centre de ressources en matière de COVID-19 de la Commission de la santé mentale du Canada](#)



Pour plus d'information, visitez le [www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19](http://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19)



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada



Avec le financement de

Santé Health  
Canada Canada