

# 15

## Conseils de bien-être pour la santé mentale en s'isolant pendant la COVID-19

1 Adhérez à une routine qui comprend à la fois le travail et les soins personnels. Tentez de vous réveiller et aller dormir à des heures régulières.



2 Prenez soin de vous. Prendre une douche, se laver le visage, se brosser les dents, prendre un bain ou faire un soin du visage.

3 Habillez-vous dans des couleurs vives pour rehausser votre humeur ou dans des vêtements qui vous feront vous sentir bien.



4 Restez actif pendant au moins 30 minutes par jour. Allez dehors, dansez ou regardez des vidéos d'entraînement gratuites sur YouTube ou [www.fitnessblender.com](http://www.fitnessblender.com)

5 L'air frais et le soleil peuvent améliorer l'humeur. Essayez d'aller à l'extérieur au moins une fois par jour, ou ouvrez simplement les fenêtres.

6 Buvez beaucoup d'eau et mangez bien pour rester en bonne santé! Profitez de l'occasion pour apprendre de nouvelles recettes.

7 Remédiez à la distanciation physique par la socialisation à distance. Connectez-vous avec d'autres par téléphone, SMS, Skype ou FaceTime. Reconnectez-vous avec de vieux amis dont vous n'avez pas entendu parler depuis un certain temps et trouvez des moyens de redonner aux autres.

9 Pour ceux qui travaillent ou étudient à domicile, ayez un espace de travail dédié et ciblez des heures de travail régulières pour éviter l'épuisement professionnel. Faites preuve de compassion envers vous-même si vous avez du mal à vous concentrer pendant cette période.

### CONSEILS AUX PARENTS

- Établissez une routine à la maison.
- Jouez avec vos enfants, car ils expriment souvent leurs sentiments en jouant et en demandant de l'attention plutôt qu'en le disant.
- Configurez des rencontres virtuelles: vos enfants s'ennuient aussi de leurs amis!
- Attendez-vous à des problèmes de comportement et répondez doucement. Nous luttons tous ensemble dans cette incertitude.
- Formez des groupes de soutien avec d'autres parents scolarisés à la maison.
- De nombreux conseils de bien-être en santé mentale s'appliquent également aux enfants!



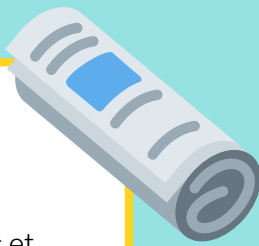
8 Trouvez un espace de retraite et développez votre propre boîte à outils d'auto-soins lorsque vous vous sentez dépassé. Cela peut inclure tout ce que vous voulez, comme une couverture, des livres, des photos, de la musique ou même des bulles.



**PROFITEZ DE L'AUTO-ISOLEMENT ET DE LA DISTANCION PHYSIQUE POUR PRENDRE SOIN DE VOUS-MÊME!**

## VOUS VOUS ENNUYEZ À LA MAISON?

- De nombreux musées, zoos, aquariums et parcs à thème proposent des visites virtuelles gratuites.
- De nombreuses bibliothèques proposent des livres électroniques gratuits à emprunter.
- Regardez Netflix avec des amis! Netflix Party est un module complémentaire Chrome gratuit qui vous permet de diffuser une émission Netflix sur plusieurs ordinateurs sans décalage et a même une composante de discussion de groupe.
- Il existe de nombreux jeux de société en ligne gratuits, notamment *Code Names* et *Cards Against Humanity*. Vous pouvez également partager votre écran Xbox et jouer!
- Certains théâtres et compagnies d'opéra proposent des pièces enregistrées à regarder gratuitement.
- Il existe de nombreuses applications et des cours en ligne gratuits qui proposent la méditation, les pratiques de pleine conscience, le yoga, etc. Une autre bonne ressource est [www.mindful.org](http://www.mindful.org).
- Apprenez une nouvelle langue en utilisant des applications gratuites comme Duolingo!
- L'École nationale de ballet du Canada offre des cours de ballet pour adultes en ligne gratuits à domicile!



10

Trouvez quelques sources légitimes de nouvelles sur la COVID-19 (évituez les rumeurs) que vous pouvez consulter périodiquement et lui attribuez-y une limite de temps. Équilibrez les nouvelles lourdes avec des nouvelles pleines d'espoir.

11

Si vous vivez avec d'autres gens, sachez que chaque personne aura des bons et des moins bons moments. Il est important d'être patient et de ne pas tenir rancune ni de poursuivre des désaccords.

12

Ayez un peu de légèreté et d'humour chaque jour, que ce soit à travers des vidéos de chats sur YouTube ou un film drôle.

NETFLIX

YouTube



13

Pendant les périodes chaotiques, restez ancrés en trouvant des activités que vous pouvez contrôler d'une manière saine, comme organiser votre bibliothèque ou votre garde-robe.

14

Trouvez un projet à long terme pour vous occuper, comme assembler un énorme casse-tête, rénover ou lire la série Harry Potter... encore.



15 N'ayez pas peur de demander de l'aide! C'est un signe de courage. Appelez une ligne d'assistance ou contactez vos amis. Vous n'êtes jamais seul.



Remerciements au Nunavut Kamatsiaqtut Helpline pour avoir partagé leurs conseils sur le mieux-être en santé mentale pour ce document.

Autres sources:

- <http://www.sfu.ca/olc/blog/my-ssp/mental-health-wellness-tips-quarantine>
- <https://suicideprevention.ca/>
- <https://www.canada.ca/en/government/publicservice/covid-19/mental-health-tips.html>

### Besoin d'aide?

[www.crisisservicescanada.ca](http://www.crisisservicescanada.ca)  
[www.suicideprevention.ca](http://www.suicideprevention.ca)  
[www.mentalhealthcommission.ca](http://www.mentalhealthcommission.ca)

### Ligne d'écoute d'espoir

Pour les peuples autochtones au Canada  
1-855-242-3310



1.866.925.5454  
or connect through 2-1-1

Nunavut  
Kamatsiaqtut  
Help Line  
1-800-265-3333

KidsHelpPhone.ca  
1 800 668 6868

Kids Help Phone