

Outils de soutien à la santé psychologique

Prendre soin de sa santé psychologique, dans le contexte de la pandémie, est plus que nécessaire. Chaque personne possède ses propres astuces pour garder l'équilibre, mais il peut arriver à n'importe qui d'être à court d'idées pour savoir comment composer avec une situation préoccupante. C'est dans cette optique que les liens ci-dessous vous sont proposés. Vous y trouverez des idées et des actions à portée de main pour voir à votre santé.

Si, au terme de vos lectures, vous sentez qu'un soutien supplémentaire serait nécessaire, n'hésitez surtout pas à consulter le programme d'aide aux employées et employés.

Saines habitudes de vie

Garder l'équilibre peut également sembler difficile, mais le maintien ou l'adoption de saines habitudes de vie est primordial à la santé tant physique que psychologique. Qualité du sommeil, saine alimentation, pratique d'activités physiques et réduction du stress sont des composantes essentielles d'une bonne hygiène de vie.

- [Aller mieux en contexte de pandémie](#) – Gouvernement du Québec
- <https://ampq.org/wp-content/uploads/2020/04/p-10008-ampq-doc-maintien-sante-mentale-quarantainev1.pdf> – Association des médecins psychiatres du Québec
- <https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public> – Ordre des psychologues du Québec
- [Conseils pour déconstruire le stress... un ingrédient à la fois](#)
- [Conseils au sujet de la prévention et des saines habitudes de vie](#)
- <https://montougo.ca/article/defi-sante-devient-tougo>

Conciliation travail-vie personnelle

Le télétravail fait partie, pour plusieurs, d'une nouvelle réalité dans laquelle deux grands défis sont à relever : performer et préserver un équilibre entre les vies personnelle et professionnelle.

- [Télétravail : concilier travail et vie personnelle](#) – APSSAP
- [Travailler à domicile : avec ou sans enfants](#) – Société canadienne de psychologie
- <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002514> – [On protège aussi sa santé mentale – Organiser le télétravail](#)
- [Conseils aux parents pendant la pandémie](#) – Ordre des psychologues du Québec

- [L'école ouverte](#) – Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur
- [Ligne Parents](#) : 1 800 361-5085
- [Vie de parents](#)
- [Naître et grandir](#)
- [Magazine Vifa](#)
- [Tête à modeler](#)

Enfants anxieux

En raison des événements actuels, il est possible que les enfants se sentent inquiets ou même anxieux. Il est important d'accueillir leurs émotions, de les rassurer et de leur expliquer simplement la situation.

- [Parler de la COVID-19 aux enfants](#)
- [Mon enfant est inquiet en raison de la pandémie. Comment le soutenir?](#) – Gouvernement du Québec
- [Aider les enfants et les adolescents à affronter des événements publics stressants](#) – Société canadienne de pédiatrie

Adolescentes et adolescents

Pour les adolescentes et les adolescents, cette période peut être difficile, notamment en ce qui a trait à la distanciation sociale ou à la multitude de changements dans les habitudes quotidiennes. Il est important d'avoir des discussions ouvertes avec eux et d'apaiser leurs craintes.

- [Trucs et astuces pour un confinement moins difficile à l'adolescence pendant la pandémie au COVID-19](#) – CHU Sainte-Justine – section de médecine de l'adolescence
- [Être là pour les jeunes durant la crise de la COVID-19](#) – Jeunesse, j'écoute
- [Ados confinés : comment gérer – et mieux comprendre – les crises d'opposition](#)
- [Comment aider les jeunes à lutter contre la déprime pendant la COVID-19 et la #distanciationphysique](#)
- [Tel-Jeunes](#) : 1 800 263-2266
- [Jeunesse, j'écoute](#) : 1 800 668-6868

Couple

La vie en couple peut apporter son lot de préoccupations et de conflits en tout temps, mais particulièrement dans le contexte de pandémie.

- [Guide de survie pour le couple en confinement](#) – *La Presse*
- [Communication bienveillante](#) – *Santé magazine*
- Quelques vérités et astuces pour votre couple :
[À la maison avec votre conjoint? Inspirez-vous des retraités!](#)
[Comment sauvegarder son couple en période de confinement?](#)
[Confinement obligé par la COVID-19, comment gérer les conflits?](#)

Proches aidantes et aidants

Les bouleversements actuels peuvent complexifier la tâche pour les aidantes et aidants naturels. Que ce soit pour l'accompagnement de parents vieillissants ou d'enfants qui ont certains besoins particuliers, la situation peut engendrer une certaine anxiété de part et d'autre.

- [Guide d'autosoins – COVID 19](#) – Gouvernement du Québec
(Soins aux personnes âgées, p. 15; soins aux personnes qui ont une déficience ou un trouble du spectre de l'autisme, p. 16-17)
- [Boîte à outils pour les proches aidants](#) – Regroupement des aidants naturels du Québec
- [Réduire le stress des proches aidants](#) – Société Alzheimer Canada
- [Info-aidant \(pour les proches aidantes et aidants et les aînés\)](#) : 1 855 852-7784
- Ligne pour connaître les services des organismes communautaires : 211

Solitude et isolement

En période de confinement, les sentiments de solitude et d'isolement peuvent être envahissants et peser lourd sur le moral. Pour les combattre, il ne faut pas seulement multiplier les initiatives de réseautage, mais aussi changer d'état d'esprit et adopter de nouveaux comportements.

- <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002518/> – [On protège aussi sa santé mentale – Rester en contact virtuellement](#)
- [Confinement : comment surmonter la solitude?](#) – *Cerveau & Psycho*
- [Covid-19 et confinement : les clés pour qu'isolement ne rime pas avec solitude](#) – *Sciences et avenir*

Milieu de travail

Divers éléments liés aux lieux physiques du travail ou encore à la nature des tâches peuvent générer leur lot d'inquiétude dans le contexte de la pandémie.

- [Formation : COVID-19 et santé au travail](#) – Institut national de santé publique du Québec
Cette formation en ligne gratuite a été conçue pour les employées et employés qui sont ou seront de retour sur les lieux physiques de leur travail. Elle présente les mesures de prévention à respecter pour réduire la transmission de la COVID-19 en milieu de travail et dans la communauté. À la fin de cette activité, les personnes seront en mesure de déterminer les recommandations indiquées à leur milieu professionnel et de les appliquer pour protéger leur santé et celle des autres.
- <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/formations/premiers-soins-psychologiques-chum> –
Formation : COVID-19 – premiers soins psychologiques à la portée de toutes et tous
Cette formation en ligne gratuite s'adresse principalement aux intervenantes et intervenants du réseau de la santé, mais aussi aux personnes en interaction avec la population dans divers services (entreprises d'économie sociale, organismes communautaires, milieux scolaires et municipaux, etc.). À la suite du visionnement, les personnes seront en mesure de :
 - ✓ Comprendre les émotions vécues par les personnes en contexte de COVID-19;
 - ✓ Déterminer des actions concrètes pour améliorer le bien-être psychologique;
 - ✓ Comprendre les particularités du deuil en temps de pandémie;
 - ✓ Reconnaître l'importance de prendre soin de soi quand on s'occupe des autres.