



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 10:

VIVRE AU QUOTIDIEN LE RECOUVREMENT DE SA SANTÉ MENTALE



Pour plusieurs, l'année 2020 s'est avérée jusqu'à maintenant surréaliste, difficile et perturbante. Car c'était la première fois de l'histoire récente qu'un tel nombre d'événements troublants, qu'il s'agisse de catastrophes écologiques naturelles ou d'origine humaine ou de bouleversements politiques, culturels et sociaux, donnait aux gens de partout dans le monde une impression d'expériences partagées. Chacun de ces événements a pu engendrer de l'anxiété et du stress et affecter notre santé mentale.

En y ajoutant les complications occasionnées par la COVID-19, dont les longues périodes d'isolement et de quarantaine, le port d'équipement de protection individuelle, les difficultés économiques et les rappels fréquents de distanciation physique, rien de surprenant à ce que tout cela puisse miner davantage la santé mentale déjà fragile des personnes vulnérables. En effet, celles qui souffrent déjà de problèmes de santé mentale, constatent souvent que leurs symptômes s'aggravent. Elles pourraient

donc avoir de la difficulté à traiter de l'information qui les angoisse. Elles peuvent aussi être plus sensibles aux événements déclencheurs qui causent des rechutes et des crises, ce qui nuit aux progrès qu'elles avaient réalisés vers leur rétablissement. En vérité, la pandémie ne fait aucune distinction : nous sommes tous* vulnérables et nous devons tous nous entraider.

Ce dont nous ne nous rendons peut-être pas compte, c'est que nous éprouvons tous le sentiment que, d'une certaine manière, la pandémie a ajouté du stress et de l'anxiété à notre vie et a influencé notre capacité et nos moyens d'y faire face. Il est également important de reconnaître qu'elle a modifié la façon dont on accède à des traitements et à du soutien en matière de santé mentale.



Afin de répondre au besoin d'aide supplémentaire à cet égard, Homewood Santé est fière d'avoir été choisie comme partenaire privilégiée du portail Espace mieux-être Canada, financé par Santé Canada. Ce site Web offre des ressources novatrices et gratuites à tous les Canadiens, y compris de l'aide en ligne et par messages textes, du coaching, du counseling, des cours, des outils d'auto-évaluation et d'autres ressources utiles. Si vous ne connaissez pas encore ces services, consultez-les, cela en vaut la peine.

La pandémie a aggravé les problèmes de santé mentale

Pour recouvrer une bonne santé mentale, il faut s'efforcer d'améliorer son bien-être physique et émotionnel. L'adoption de routines et d'activités structurées et thérapeutiques nous permet de développer de saines habitudes qui éclaircissent nos pensées, et nous aident à nous sentir plus énergiques pendant que nous avançons sur le chemin du rétablissement. En raison de la pandémie, cela est devenu de plus en plus difficile parce que les facteurs qui influencent cette façon de faire sont maintenant plus imprévisibles.

Bien que nous ayons pu mettre en place des mécanismes de contrôle pour nous aider à adhérer à des structures ou à des activités constructives, certains de ces mécanismes ont été touchés ou sont inaccessibles pendant la pandémie. Pensez au moment où, plus tôt cette année, presque tout le monde restait à la maison et avait beaucoup de temps libre. Pour certains, les routines associées au travail, à l'école et à la maison étaient bouleversées. Nous craignons l'inconnu, les pertes d'emplois et les difficultés financières pour nous-mêmes et pour notre pays. Pour ceux qui ont pu travailler à domicile, le fait de devoir jongler à la fois avec l'apprentissage en ligne des enfants d'âge scolaire, la garde des plus jeunes et le télétravail était et demeure un délicat équilibre, et pose des défis particuliers. L'épuisement nous a poussés à nous demander si tout cela était efficace. On avait l'impression de faire du surplace, chaque journée ressemblant à la précédente, et nous nous demandions à quoi ressembleraient les choses et comment nous nous sentirions quand les activités habituelles reprendraient et qu'on commencerait graduellement à assouplir les restrictions.

La pandémie a mis les sentiments d'isolement et de solitude à l'avant-plan. En même temps, nous avons été sensibilisés aux problèmes que posaient la proximité et les interactions; nous avons donc l'impression d'avoir perdu notre autonomie. À la maison, l'espace personnel manquait et en public, le lavage des mains, la distanciation, le port de masques et même la direction dans laquelle nous devons nous déplacer importaient.

Un expert a mentionné que nous avons été soumis à un « flot constant d'indicateurs de menace... qui informaient notre conscient et notre inconscient que nous étions en danger ». Par conséquent, nous nous sommes trouvés en mode de lutte ou de fuite, ou encore pétrifiés. Ces éléments déclencheurs sont « plus susceptibles de capter l'attention des personnes qui sont déjà anxieuses et déprimées », et peuvent « entraîner une forte augmentation de pensées, d'émotions et de comportements négatifs envers soi-même et envers les autres »¹.

À mesure que la vie normale reprend son cours, nous sommes plus craintifs au moment de retourner au travail ou à l'école, ou de nous adonner à des activités auxquelles nous participions sans nous poser de questions avant la pandémie. Lorsque nous reprendrons le fil de tous ces aspects de notre vie, nous affronterons des distractions et un surcroît de facteurs de stress créés, en partie, par l'information et la mésinformation. Au travail, nous serons sensibles à la propreté des espaces personnels et communs. Nous pourrions réagir si nous entendons ou voyons quelqu'un tousser ou éternuer. Rappelez-vous que, implicitement, notre cerveau reste toujours en état d'alerte. Cependant, en évitant de passer trop de temps sur les médias sociaux, nous pouvons réduire notre niveau de stress et d'anxiété car, la plupart du temps, les renseignements qui y circulent ne sont pas filtrés et peuvent présenter des points de vue limités, de fausses informations et des façons de penser négatives.

Bien que l'effet cumulatif puisse être frustrant et pénible, n'oubliez pas qu'il est important de toujours envisager le rétablissement comme un cheminement à long terme. N'oubliez pas aussi qu'il faut de la détermination et des efforts soutenus pour améliorer votre santé mentale. Les ressources avec lesquelles vous travaillerez et le chemin que vous emprunterez évolueront. Même sans l'influence d'une pandémie mondiale, il y aura beaucoup de hauts et de bas, car le rétablissement se fait rarement sans anicroche. Vous aurez de bons et de mauvais jours. Reconnaître cette réalité et les efforts qu'il faut déployer fait partie intégrante de votre cheminement. Une des meilleures choses que vous puissiez faire est d'être ouvert à recevoir de l'aide, ce qui pourrait vous apporter plus de bons jours que de mauvais jours.

Recouvrer sa santé mentale en pleine pandémie

L'accès aux ressources qui aident les gens à surmonter leurs problèmes de santé mentale représente l'une de ces évolutions. L'aide ou le soutien que l'on peut obtenir en personne grâce, entre autres, aux thérapeutes, aux groupes d'entraide, aux réunions et aux rencontres sociales avec famille ou amis, peuvent maintenant l'être par téléphone ou en utilisant un moyen de communication numérique. Il est important d'accepter le recours à d'autres méthodes de traitement, de même que leurs aspects positifs et négatifs, afin de vous y adapter. Vous devez utiliser les outils qui favoriseront la poursuite de votre rétablissement.

Le fait d'avoir à apprendre à utiliser de nouvelles technologies comme la vidéoconférence (ou même de s'asseoir « devant une caméra » pendant un appel vidéo) peut induire de l'anxiété chez certains. Les téléconférences et les longs appels vidéo peuvent également être fatigants. Bien que les avantages de participer à des discussions soient nombreux, l'ajout de ce facteur de stress rend encore plus vulnérables les personnes qui sont en train de recouvrer la santé mentale.

Pendant la pandémie, même le simple renouvellement d'ordonnances devient plus compliqué. Pourtant, tout le monde travaille ensemble afin de résoudre ces problèmes. Par exemple, de nombreuses compagnies d'assurance ont assoupli les limites maximales ayant trait à la quantité de médicaments qui peuvent être délivrés en même temps. Les gens peuvent ainsi continuer à avoir accès à leurs ordonnances et à prendre leurs médicaments tels que

prescrits². Bien qu'il s'agisse d'un détail, cela peut procurer un certain soulagement et réconfort.

Le stress accumulé peut provoquer des crises et rendre floues les prochaines étapes à suivre. En cas d'urgence, si vous faites une crise cardiaque ou subissez une crise de santé mentale, par exemple, devriez-vous consulter un médecin ou vous rendre aux urgences d'un hôpital? Ce faisant, serez-vous exposé à la COVID-19? Pour vous aider à prendre une décision, il peut être utile d'obtenir des précisions sur les différents scénarios possibles. Grâce à l'information ainsi obtenue, vous serez mieux en mesure de prendre la bonne décision et aurez une meilleure idée de ce qui va se produire. Vous aurez également la chance de savoir de quelle façon il vous serait possible de vous voir offrir des modalités particulières et des fournitures essentielles dont vous pourriez avoir besoin.

N'ayez pas peur de demander de l'aide à votre réseau de soutien. Vous pouvez toujours parler à vos amis, aux membres de votre famille et même à vos collègues lorsque vous en avez besoin. Bien que vous ne puissiez peut-être pas le faire en personne, soyez prêt à vous adapter aux différentes méthodes de communication pour avoir accès à votre réseau de soutien. Ne soyez pas surpris si les gens communiquent avec vous; c'est parce qu'ils tiennent à vous.

Des façons éprouvées de recouvrer la santé mentale

Il est également important de vous aider vous-même à bien vivre au quotidien. N'oubliez pas que l'une des choses les plus saines que vous puissiez faire est de bouger et de faire régulièrement de l'exercice (sortir pour une courte marche, danser sur votre musique préférée ou... faire une brassée de lavage, etc.). Le fait de bien manger, d'avoir une saine alimentation et de dormir au moins sept heures par nuit peut faire des merveilles pour votre santé mentale. En prenant soin de votre corps et de votre esprit, vous pourrez avancer plus rapidement sur le chemin de la guérison.

Bien qu'il puisse être plus difficile de prendre soin de vous en ce moment, envisagez d'adopter de nouvelles façons de faire. Vous pourriez vous remonter le moral en vous habillant pour un dîner spécial à la maison au lieu de garder vos vêtements confortables de tous les jours. Vous pourriez aussi opter pour une nouvelle couleur de cheveux ou décider de les laisser allonger pour éviter une visite au salon de coiffure.

Voici des points supplémentaires à prendre en considération et des façons plus subtiles d'être indulgent à votre égard :

- Dressez une liste sur laquelle figurent 20 choses que vous voulez faire, puis engagez-vous à n'en faire qu'une seule par jour. Cela vous aidera à vous orienter et à vous recentrer. De plus, en vous fixant un seul objectif à réaliser par jour vous subirez moins de pression.
- Tenez un journal et prenez le temps d'y inscrire les petites choses qui vous rendent heureux et vous apportent de la joie. Il ne faut que quelques minutes par jour pour ce faire. Cependant, cela vous permettra d'adopter de bons comportements et de bonnes stratégies d'adaptation, tout en évitant ceux qui peuvent vous rendre vulnérable.
- Tâchez de reconnaître les moments où vous avez besoin de prendre du recul par rapport à de l'information que vous estimez douteuse ou de vous éloigner des personnes dont les points de vue ne concordent pas avec les vôtres. Ces interactions peuvent être toxiques et provoquer un traumatisme qui aura des effets à long terme. Il est plus qu'acceptable de prendre de longues pauses des médias sociaux et des nouvelles pour protéger votre santé mentale.

Soyez aimable envers les premiers intervenants, les travailleurs de première ligne et les soignants

La pandémie a certainement créé des circonstances douloureuses et stressantes pour les premiers intervenants, les travailleurs de première ligne et les soignants. Ils ont pris des risques personnels et dû éprouver de grandes peines. Ces facteurs ont servi de catalyseur à une foule de problèmes de santé et de traumatismes qui ont pu aggraver des préoccupations touchant leur santé mentale. Même si bien des gens pensent que cela fait partie de leur travail, les soignants et les travailleurs de la santé peuvent avoir perdu des patients dans des circonstances difficiles où ils ont joué le rôle d'intermédiaire alors que les membres de la famille de ceux-ci ne pouvaient être présents au décès de leur proche. En raison d'un besoin accru de travailleurs, ils auront dû faire d'importants sacrifices pour protéger leurs amis et les membres de leur famille. Ils ont peut-être raté des événements personnels importants afin de protéger la sécurité de leurs proches. Ils peuvent ressentir de la détresse et de la colère à l'égard des travailleurs non essentiels et des membres du public qui sont plus laxistes dans le respect des recommandations en matière de santé publique. Ils ont besoin de temps pour décompresser et essayer d'absorber ce qu'ils ont vécu. Il faut absolument les écouter, leur témoigner de la reconnaissance et s'intéresser à eux. Le fait de compatir à leur douleur et à leur chagrin et de nous réjouir avec eux de leurs petits bonheurs peut leur apporter du réconfort. Encore une fois, c'est la gentillesse des petits gestes qui vont leur permettre de commencer à se rétablir.



Nous demeurons en contact les uns avec les autres afin de nous entraider


Tendre la main à quelqu'un qui a besoin d'aide est inhérent à la nature humaine. L'historien Rutger Bregman soutient que nous avons prouvé à maintes et maintes reprises que notre vraie nature ne correspond pas aux points de vue négatifs présentés dans les médias. En effet, des études scientifiques ont révélé que « en temps de crise, il y a une explosion d'altruisme » et que les gens veulent aider³. Il est essentiel de se renseigner sur ce que les autres vivent et de communiquer avec eux en ces temps difficiles. Cela peut

faire la différence entre quelqu'un qui souffre seul et quelqu'un qui se sent entendu, valorisé et apprécié et qui dispose d'un plan pour se rétablir.

Références : (en anglais seulement)

- 1 Vieten, Cassandra, Ph.D. (22 mars 2020). « Living With Mental Health Challenges During the Pandemic », Psychology Today. Extrait du site suivant le 3 juin 2020 : <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/consciousness-matters/202003/living-mental-health-challenges-during-the-pandemic> (en anglais seulement)
- 2 Ibid.
- 3 Bregman, Rutger. (12 juin 2020). [Interview] Historian Rutger Bregman Uncovers Humankind's Biggest Misconception, related to Humankind, A Hopeful History.



 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com




Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :   

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2020 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.