



ASSOCIATION DES  
MÉDECINS PSYCHIATRES  
DU QUÉBEC



## Conseils pour garder la santé mentale pendant la quarantaine

### Comprendre les réactions de stress qui sont variables

Selon la vulnérabilité de chacun et selon le moment, on peut éprouver :

- De l'anxiété, de la rumination, de la panique.
- De la confusion et une difficulté de concentration.
- Une tendance à trop se questionner.
- De l'irritabilité.
- Sommeil et appétit perturbés, manger trop, dormir trop peu.
- Bravoure, déni.
- Deuils multiples (perte d'emploi, retrait social, perte de loisirs).

Il faut se rappeler d'avoir de l'empathie et de la patience pour vos proches qui peuvent réagir différemment de vous.

### Réguler l'exposition aux médias traditionnels et médias sociaux en limitant à deux heures par jour le contenu relié au COVID-19

- Il est important d'avoir les informations exactes afin de se protéger adéquatement, mais recevoir trop d'informations n'est ni nécessaire ni bienfaisant.
- Lorsqu'une menace est incertaine, il est normal et même sain de chercher de l'information, mais une surexposition aux actualités amplifie le sentiment de menace, devient une perte de temps, et peut même paralyser, empêchant les comportements protecteurs et l'efficacité face aux exigences de la vie courante.

### Dormir le nombre d'heures requises

- Chaque personne a un nombre idéal d'heures de sommeil qui varie entre sept et neuf. Assurez-vous de vous coucher assez tôt pour profiter de ces heures de repos.
- Si vous avez de la difficulté à vous endormir, prévoyez de rester couché 30 minutes de plus.
- Cessez de vous informer sur COVID, et fermez les écrans une heure ou plus avant de vous coucher.
- Écoutez une baladodiffusion ou un livre audio pour vous changer les idées.

- Faites un exercice de relaxation progressive de chaque partie de votre corps.
- Si votre esprit continue à tergiverser, comptez à rebours à partir de 1000 en visualisant chaque nombre.

Préserver une activité physique appropriée à notre condition physique (marche, course à pied, yoga, exercices de relaxation ou autres) au moins 30 minutes par jour

- La fermeture des arénes, piscines, gymnases et centres sportifs entraîne des pertes à trois niveaux : l'activité physique, excellente pour réguler l'anxiété et la dépression, les contacts en face à face avec d'autres humains, et la pratique d'activités plaisantes.
- Il faut donc tenter de pallier ces limites de façon créative : exercices dans le salon, jogging dehors en solo, usage des escaliers de sa maison comme Stairmaster.

Explorer des activités de loisir jusque-là inexplorées. Apprendre à : chanter, parler une autre langue, cuisiner, dessiner, danser, bricoler...

Garder contact avec les amis

- Utilisez le téléphone pour faire des appels plutôt que des textos.
- Faites des *group chats* (ou demandez à vos enfants comment faire).
- Montrez à vos grands-parents comment utiliser Facetime, Skype ou WhatsApp.

Faire des activités qui procurent un sentiment de maîtrise

- Prendre sa douche et faire sa toilette tous les matins.
- Faire son lit.
- Faire sa vaisselle.

Profiter du temps à la maison pour faire les projets souvent remis au lendemain

- Réorganiser le tiroir à Tupperware.
- Retrouver ses bas dépareillés.
- Repeindre la chambre de votre fille.
- Faire le tri des vêtements trop petits de votre fils.
- Cuisiner des plats que vous pouvez congeler.

Se permettre de la distance

- Il est rare qu'une famille passe autant de temps ensemble, et même les couples les plus unis peuvent se taper sur les nerfs lorsqu'ils sont en contact continu. Permettez-vous des moments de solitude, soit à l'intérieur de la maison ou en allant faire une marche.

Si vous avez des enfants à la maison

- Créer une routine sur mesure pour eux.

- Ériger un tableau que tous peuvent voir : collations, activités avec les parents, moments quand les parents doivent travailler.
- S'assurer de respecter le temps de récréation : aller dehors, prendre l'air et bouger.
- Voir la page : comment parler aux enfants.

Pratiquer cet exercice simple : avant de se coucher, noter trois choses qui se sont bien déroulées

- Manœuvre simple, mais prouvée efficace contre le *burnout* chez les professionnels de la santé.
- Permet de reprogrammer le cerveau qui a tendance à remarquer les menaces et le négatif plutôt que le paisible et le positif.

Cesser de vous concentrer sur ce que la pandémie nous fait perdre, et considérer plutôt ce qu'on peut apprendre, explorer, gagner par ce changement de rythme imposé

Faire attention au langage catastrophant

- Les mots qu'on utilise peuvent exacerber les émotions. « C'est intéressant » ou « c'est étrange » ont moins un impact anxieux que « c'est horrible » ou « c'est épouvantable ».

Se permettre de rire, l'humour est une défense naturelle

- Partager les blagues : l'humour est toujours plus drôle lorsqu'il est partagé (d'où les rires enregistrés durant les émissions de comédie). Le rire est contagieux.