

# La santé mentale et la COVID-19 : Apaiser vos inquiétudes

Renseignements pour les personnes ayant une déficience intellectuelle et leur famille

La COVID-19 est une maladie causée par un virus, comme c'est le cas pour la grippe et le rhume. Certaines personnes ne savent pas qu'elles sont malades, tandis que d'autres ont de la fièvre, toussent, ont du mal à respirer ou se sentent très faibles. La COVID-19 peut être très dangereuse pour certaines personnes.

La pandémie de la COVID-19 peut être stressante, car elle empêche nos activités habituelles comme travailler, nous entraîner avec des coéquipiers ou voir nos amis ou notre famille.

Si vous éprouvez trop de stress, il peut être difficile de se concentrer. Il faut donc trouver des moyens de composer avec le stress.

Qu'est-ce qui vous a aidé quand vous étiez stressé.e par le passé? Utilisez les mêmes techniques maintenant.

## Conseils pour apaiser vos inquiétudes

### Soyez indulgent.e envers vous-même

Nous vivons une situation difficile. Il est normal d'éprouver de la peur et de l'anxiété.



### Renseignez-vous

Renseignez-vous auprès de sources fiables et faciles à comprendre. Ne croyez pas tout ce qu'on dit, car l'information qui circule n'est pas toujours exacte.



### Visez le juste équilibre

Tenez-vous au courant, mais n'hésitez pas à faire une pause sans nouvelles.



### Déterminez le risque que la COVID-19 présente pour vous

Si vous avez des problèmes de santé ou êtes âgé.e, redoublez de prudence et restez à la maison.



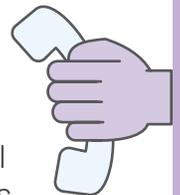
### Une étape à la fois

Face aux difficultés, attaquez-vous à une difficulté avant d'aborder une autre. N'hésitez pas à demander de l'aide à quelqu'un à qui vous faites confiance.



### Appelez un être cher

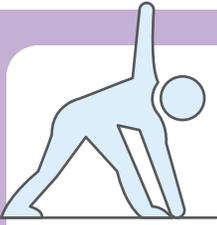
Existe-t-il des ami.e.s, des membres de votre famille ou un aidant naturel qui peuvent vous aider à composer avec le stress et les inquiétudes?



La présente fiche info ne constitue pas une ressource à l'intention des personnes qui doivent subir un test de dépistage de la COVID-19 ou qui sont en situation de crise de santé mentale. Si vous vivez une situation de crise mentale, veuillez composer le 911 immédiatement ou vous présenter au service des urgences de l'hôpital le plus proche.

Pour obtenir des renseignements, visitez le [www.camh.ca/fr/covid19](http://www.camh.ca/fr/covid19).

## N'oubliez pas de prendre soin de vous



Faites de l'exercice et restez actif.ve. Vous trouverez des suggestions pour faire de l'exercice à la maison sur les sites suivants :

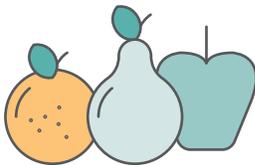
- <https://resources.specialolympics.org/health/fitness/fit-5-page>
- <https://www.specialolympics.org/school-of-strength>

Faites des exercices de relaxation ou de méditation. Le lien suivant vous mènera à des groupes en ligne :

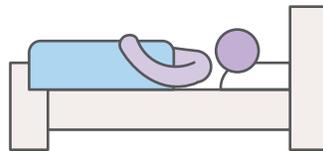
- <https://www.eventbritca/e/mindfulness-monday-tickets-100432038932>



Mangez des aliments sains.



Reposez-vous et dormez bien.



Abstenez-vous de prendre de l'alcool et d'autres drogues.



## Je n'arrive toujours pas à composer avec la situation. Que puis-je faire?

Si vous avez suivi les conseils et que vous êtes toujours anxieux.se, parlez-en à un médecin ou à un.e travailleur.se social.e. Si vous ne pouvez pas voir votre médecin, vous pourrez peut-être lui parler au téléphone.

## Que puis-je faire pour aider une personne effrayée par la COVID-19?

La personne est peut-être en colère ou tente désespérément de régler le problème. Il est difficile de faire face à un problème d'une telle envergure qu'on ne peut pas le régler soi-même. Soyez prêt.e à l'écouter.

Voici quelques idées :

- Lisez un article ou regardez un reportage ou une vidéo avec elle qui explique la situation.
- Demandez-lui comment vous pouvez l'aider.
- Communiquez avec elle régulièrement, par exemple en lui téléphonant tous les jours à la même heure.
- Dites-lui que vous pouvez l'écouter et qu'elle ne doit pas hésiter à vous appeler.

Il demeure qu'il peut être difficile de parler à une personne effarée ou en colère. En l'accompagnant, vous l'aidez, mais si *vous* devenez inquiet.ète, bouleversé.e ou en colère après l'avoir écoutée, vous devrez peut-être faire une pause pour prendre soin de vous.