

# FAIRE FACE À LA

# COVID-19



## UNE RESSOURCE POUR LES JEUNES

Alors que le virus à l'origine de la COVID-19 continue d'affecter la vie de chacun, le stress et la crainte sont omniprésents. Et puisqu'il est normal, avec tous les changements qui se produisent, d'éprouver une certaine angoisse, il est plus important que jamais de prendre soin de soi et de sa santé mentale!

Pour beaucoup de gens, être confiné.e chez soi, c'est passer des heures et des heures en pyjama sur son sofa. Au début, on pourrait se réjouir de ces vacances imprévues, mais à la longue, la situation risque d'avoir des effets nocifs sur la santé.

Voici quelques conseils pour t'aider à bien prendre soin de toi, mais à toi de voir ceux que tu vas appliquer. Certains conseils seront très utiles à certaines personnes, mais pas à d'autres.

### 1 Reste branché.e

Tiens-toi au courant en consultant des sources d'information fiables sur le virus. Visite des sites dignes de foi, tels que ceux de **l'Organisation mondiale de la Santé**, de **Santé Canada**, de **Santé publique Ontario** ou du **gouvernement de l'Ontario**.

Essaie de trouver un juste équilibre. Efforce-toi de conserver ta sérénité durant la pandémie de COVID-19 et reporte-toi à **cette fiche** si tu te trouves en proie à l'inquiétude ou à l'angoisse et que tu aies besoin de revoir nos conseils.

### 2 Prends soin de ta santé physique



**Reste actif.ve:** Il y a des tas d'exercices en ligne et d'applications de conditionnement physique. Si tu sors pour faire de l'exercice, choisis des lieux peu fréquentés et essaie de garder tes distances si tu rencontres du monde.



**Tâche d'avoir une alimentation aussi saine que possible** et bois beaucoup d'eau. Si tu as envie de grignoter, essaie de manger des carottes crues avec des trempettes, des noix ou d'autres collations santé. Tu peux aussi essayer de nouvelles recettes pour préparer des plats.



**Essaie de dormir suffisamment** et de te coucher tous les soirs à la même heure.

### 3 Fixe-toi un emploi du temps

Si tu as une liste de choses à faire tous les jours, le temps ne te semblera pas aussi long et tu te sentiras bien dans ta tête. Essaie de te lever tous les matins à la même heure et de faire toutes les activités que tu as planifiées – et ajoutes-y, tout au long de la journée, d'autres choses que tu aimerais accomplir : tu auras ainsi le sentiment d'être aux commandes.

### 4 Garde le contact avec tes proches

C'est important de parler à des gens et d'exprimer ce qu'on ressent. Tu pourrais passer des coups de téléphone, communiquer par textos ou faire des appels vidéo. Tu pourrais également nouer de nouveaux liens en jouant à des jeux en ligne, en t'inscrivant à un club de lecture ou en regardant les mêmes vidéos en ligne que tes ami.e.s.

## 5 Fixe-toi des limites

Si tu éprouves un sentiment de saturation et que tu aies besoin de tranquillité, limite le temps que tu passes dans tes communications en ligne ou avec des proches et fais connaître clairement tes besoins. Il existe des outils de bien-être intégrés aux téléphones, tels Digital Wellbeing, pour les téléphones Android et Screen Time, pour les iPhones, qui permettent de fixer des limites de temps pour les applications.

## 6 Fais en sorte, si nécessaire, de minimiser les risques de ta consommation de drogues

Si tu consommes de l'alcool ou des drogues, essaie de réfléchir aux avantages que tu en retires, ainsi qu'aux effets de ces substances et aux problèmes qu'elles t'occasionnent. Voici **quelques conseils** sur la façon de réduire les risques de la consommation d'alcool et de drogues alors que les gens sont confinés chez eux en raison de la COVID-19.

## 7 Trouve des moyens de faire face au stress



Fais des exercices de respiration profonde ou des méditations guidées.



Adopte un nouveau passe-temps ou redécouvre les plaisirs d'un passe-temps oublié. Joue d'un instrument, fais du dessin ou de la peinture.



Désencombre ton espace de vie ou aménage-le de façon plus propice à ton bien-être.

## 8 Renseigne-toi sur les prestations financières auxquelles tu pourrais avoir droit

À l'heure actuelle, de nombreuses personnes se retrouvent en situation précaire par rapport à l'emploi. Le gouvernement fédéral a prévu une série de **mesures** en cas de perte d'emploi temporaire.

### Pour plus de support :

Trouver ta filiale **ACSM** sur le site de l'**Association canadienne** pour la santé mentale ou composer le 1 833 456-4566.

Appeler **Jeunesse, J'écoute** en composant le 1 800 668-6868 ou adresser un texto à cet organisme en envoyant le mot PARLER au 686868.

Appeler sans frais la **Ligne d'écoute d'espoir** destinée aux membres des Premières Nations et Inuits en composant le 1 855 242-3310 ou utiliser la fonction de clavardage indiquée sur le site pour communiquer avec un.e conseiller.ère.

Appeler la ligne d'aide aux personnes en détresse **Trans Lifeline** en composant le 1 877 330-6366.

**Nous traversons une période difficile, et il est très important de se serrer les coudes. Fais preuve de respect envers autrui, aide les gens qui en ont besoin et prends bien soin de toi.**

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).

Cette ressource a été créée par des jeunes de l'Initiative d'engagement des jeunes de CAMH et du Comité national d'action des jeunes.

**camh**  
la santé mentale, c'est de la santé