

Coronavirus : Série de livrets d'auto-assistance



À cause du coronavirus, on a tous dû faire des changements dans notre vie.

On n'a pas toujours pu voir notre famille et nos amis, et on n'a pas toujours pu faire nos activités habituelles. On est tous encore en train de s'habituer à ces changements, et ce qu'on peut et ne peut pas faire change parfois.

Les différences dans nos vies et les règles par rapport au coronavirus peuvent nous rendre inquiets et confus. On peut s'inquiéter pour notre propre santé et celle de notre famille et de nos amis. On peut s'inquiéter par rapport à l'avenir et à combien de temps on devra vivre avec ces changements à nos habitudes.



Ce livret fait partie d'une série de livrets que vous pouvez utiliser avec une personne avec qui vous vivez, un membre de votre famille, un ami ou un travailleur. Ces livrets peuvent vous aider à exprimer vos sentiments. N'oubliez pas que c'est normal de se sentir triste, en colère, anxieux ou de ne pas bien dormir.

Mais c'est important de parler de ces sentiments. C'est parfois difficile de parler, mais parler de ce que vous ressentez peut vous aider à vous sentir mieux.

Si vous ne vivez pas avec votre famille, le fait de ne pas la voir peut vous perturber. Et vous ne voyez peut-être pas vos travailleurs non plus. Si on ne peut pas voir ses amis et sa famille, il y a plusieurs moyens de rester en contact : les textos, les appels téléphoniques, les courriels, les appels vidéo.

Les livrets

Il y a de nombreux livrets parmi lesquels faire votre choix. Vous pouvez tous les utiliser ou simplement choisir ceux dont vous avez besoin. C'est à vous de choisir.

Pour vous aider à comprendre vos sentiments

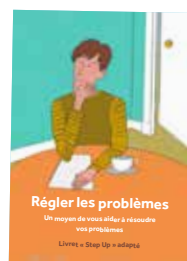
Si vous vous sentez anxieux :



Si vous vous sentez déprimé :



Résoudre vos problèmes :



Être plus actif :



Mieux dormir :



Se détendre (vidéo en anglais seulement) : <https://vimeo.com/415101342>



Si vous vivez avec quelqu'un ou si vous avez de la famille, des amis ou des travailleurs qui viennent vous rendre visite, demandez-leur de regarder les livrets avec vous. Si vous vivez seul, vous pouvez demander à quelqu'un de lire les livrets avec vous au téléphone ou à l'aide d'un ordinateur. C'est parfois difficile de dire comment vous vous sentez. Ces livrets contiennent des histoires et des questions pour vous aider à réfléchir à ce que vous ressentez. Ils contiennent aussi des suggestions pratiques sur ce que vous pouvez faire pour vous sentir mieux!



Défis

On a tous des situations de vie différentes.

Vous vivez peut-être avec votre famille.

En mars, Tim se sentait frustré par sa sœur et avait peur que sa mère et son père tombent malades. Le centre de jour de Tim n'a pas rouvert et il se sent très seul. Tim a maintenant du mal à dormir. Il reste debout tard le soir à regarder les nouvelles parce qu'il s'inquiète des changements de règles. Parfois, Tim ne s'endort pas avant 3 h du matin.



Vous vivez peut-être en collocation.

Pendant le confinement, c'était dur pour Claire de ne pas pouvoir aller à la salle de sport ni rendre visite à sa mère. Au cours de l'été, Claire a recommencé à aller à la salle de sport et a pu voir sa mère tous les jours. Dans sa région, il y a de nouvelles règles et, maintenant, elle ne peut plus rendre visite à sa mère et la salle de sport a de nouveau fermé.



Vous vivez peut-être seul.

Louise vit seule dans un appartement. Elle est asthmatique et s'isole des autres depuis le mois de mars. Ça veut dire qu'elle doit rester chez elle tout le temps et qu'elle ne peut pas aller travailler au supermarché. En août, les règles ont changé et on a demandé à Louise de reprendre le travail. Louise se sentait anxieuse et perturbée à l'idée de quitter sa maison après si longtemps.



Tim, Claire et Louise font tous les trois face à des difficultés différentes. Tim ne peut pas sortir autant qu'il le veut et a du mal à dormir. Claire ne peut pas faire ses routines habituelles. Louise est anxieuse à l'idée de retourner au travail.

Quelle que soit notre situation de vie, on fait tous face à des défis. On peut utiliser les points de discussion des livrets suivants pour parler de nos sentiments, parler à quelqu'un avec qui on vit ou à un travailleur qui vient nous rendre visite, et essayer de travailler ensemble.

Les conseils donnés dans ces livrets peuvent nous aider à gérer des sentiments difficiles, comme la déprime ou la frustration de ne pas pouvoir sortir. Ils peuvent aider à planifier une routine, des exercices de relaxation et le sommeil.

Tim, Claire et Louise ont pu travailler avec le livret.



Tim a utilisé le livret *Une bonne nuit de sommeil* avec sa mère. Il a utilisé les conseils du livre pour l'aider à se déconnecter et à s'endormir. Il ne regarde plus les nouvelles tard le soir et ça l'aide à ne pas s'inquiéter.



Claire a utilisé les livrets sur la déprime et l'anxiété avec sa travailleuse. Ça l'a aidée à parler de ses inquiétudes. Claire fait des séances d'exercices sur YouTube, mais sa travailleuse lui a suggéré de faire ensemble le programme « Couch to 5k ». Claire aime faire de l'exercice en extérieur au grand air, même quand il pleut! Ça a amélioré son humeur et son bien-être.



Louise a regardé le livret sur l'anxiété avec sa travailleuse. La travailleuse de Louise l'a aidée à organiser une réunion avec son gestionnaire pour parler de ses inquiétudes. Le gestionnaire de Louise lui a expliqué qu'elle peut porter un masque au travail, et ça l'a aidée à se sentir en sécurité. Elle a essayé plusieurs masques différents et en a trouvé un qui est coloré et confortable. Elle a maintenant repris le travail et elle apprécie de retrouver sa routine habituelle.

Nouveaux mots

Certains des mots qu'on entend à la télévision et à la radio sont nouveaux et difficiles à comprendre. Voici une liste de certains de ces mots et ce qu'ils veulent dire.

Confinement : Ce mot semble effrayant mais il ne l'est pas. Le gouvernement peut nous demander de rester à la maison, sauf pour faire des courses ou de l'exercice. Pour aider le confinement, certains magasins et restaurants peuvent fermer. Vous pouvez toujours sortir pour aller chercher de la nourriture, faire votre exercice quotidien, ou si vous avez besoin de soins médicaux.

Vulnérable : Certaines personnes sont plus à risque d'être très malades si elles attrapent la COVID-19. Ces personnes sont vulnérables et peuvent avoir besoin de prendre des mesures supplémentaires pour rester en sécurité. Ça veut dire que même quand d'autres retournent dehors et font des activités, ces personnes sont peut-être obligées de rester chez elles.

Covid-19 : C'est le nom du type spécifique de coronavirus qui se répand partout dans le monde.

Virus: Une petite particule qui peut infecter une personne et la rendre malade. Le rhume et la varicelle sont deux types de virus courants.

Nouveaux mots – suite

Isolement : Se tenir à l'écart des autres. Par exemple, si vous commencez à vous sentir malade et vous avez de la fièvre ou vous tousez, vous ne devriez pas sortir. On peut aussi vous demander de vous isoler si vous avez été proche d'une personne atteinte du coronavirus.

Éloignement physique : On doit rester à une certaine distance physique des gens avec qui on n'habite pas. Quand on marche ou qu'on fait du vélo, on doit se tenir à deux mètres (une longueur de voiture) des autres. Ça veut dire qu'on ne peut pas sortir pour rendre visite à sa famille et à ses amis ni recevoir des visiteurs. Vous pouvez toujours appeler des personnes au téléphone, ou faire un appel vidéo sur FaceTime, WhatsApp, Skype ou Zoom.

811 : dans de nombreuses provinces, c'est un numéro à appeler si vous avez besoin d'aide en cas de questions et si vous vous sentez mal. En Ontario, vous pouvez appeler Télésanté Ontario au 1 866 797-0000.

Masques : Si on le peut, on devrait porter un masque dans les magasins, dans le bus, lors de rendez-vous médicaux ou dans d'autres lieux intérieurs. Le masque doit couvrir le nez et la bouche.

Test de dépistage de la COVID : Si vous tombez malade, vous pouvez faire un test par écouvillonnage pour voir si vous avez le coronavirus. Un écouvillon est un long coton-tige qui va tout au fond de votre nez pendant une seconde et y est frotté.

Comment savoir si quelque chose que j'entends sur le coronavirus est vrai?

On peut entendre des choses qui nous font peur ou qui nous perturbent. Parfois, on peut entendre ou voir des choses (surtout sur Internet) qui sont fausses.

Voici de bonnes sources d'information :



Les sites d'information télévisée comme Radio-Canada.
<https://ici.radio-canada.ca/>



Le site Web de HCARDD
www.hcardd.com/info (en anglais seulement)



Appelez un membre du personnel, un ami ou un membre de la famille en qui vous avez confiance, et posez-lui des questions.



Gouvernement
du Canada

Le site Web du gouvernement
<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>

Nous espérons que vous trouverez ces livrets utiles. Si vous avez des commentaires à faire à l'équipe, veuillez communiquer avec nous à l'adresse suivante :
ihw-cope@glasgow.ac.uk.



Le présent document a été adapté par le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) pour être utilisé au Canada avec l'autorisation de l'Université de Glasgow.



Canada

Ce projet est financé par la composante Personnes handicapées du Programme de partenariats pour le développement social du gouvernement du Canada.



Ce livret a été publié par
l'Université de Glasgow

Illustrations © Heedi Design