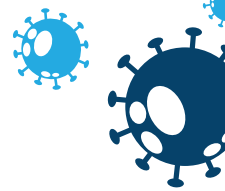


La santé mentale pendant la pandémie de COVID-19 :



C'est naturel d'éprouver du stress, de l'anxiété, de la peine et des inquiétudes durant et après une situation stressante.

Personne ne réagit de la même façon, et vos propres sentiments changeront avec le temps. Remarquez et acceptez comment vous vous sentez. Prendre soin de soi durant une situation stressante vous aidera dans votre guérison à long terme. Si vous prenez soin de votre santé émotionnelle, cela vous aidera à penser clairement et à vous protéger, vous et vos proches.

Pour les parents et les gardiens

Les enfants réagissent, en partie, à ce qu'ils voient chez les adultes qui les entourent. Lorsque les parents et les gardiens traitent le sujet de la COVID-19 avec calme et confiance, ils offrent le meilleur soutien possible à leurs enfants.

Tous les enfants ne réagissent pas de la même manière au stress. Voici certains changements qu'il faut surveiller chez eux :

- Pleurs et irritation excessifs
- Retour à des comportements qu'ils avaient dépassés (accidents aux toilettes, pipi au lit, etc.)
- Inquiétude ou tristesse excessives
- Changements malsains dans les habitudes alimentaires ou le sommeil
- Irritabilité et comportements capricieux
- Difficultés d'attention et de concentration
- Évitement des activités que l'enfant aimait auparavant
- Maux de tête ou douleurs physiques inexplicables
- Consommation d'alcool, de tabac ou d'autres drogues

Vous pouvez faire énormément de choses pour soutenir votre enfant :

- Prenez le temps de lui parler de l'épidémie de COVID-19. Répondez aux questions et donnez des renseignements sur la COVID-19 que votre enfant peut comprendre.
- Rassurez votre enfant en lui disant qu'il n'a rien à craindre. Dites-lui qu'il n'y a rien de mal à se sentir bouleversé. Dites-lui comment vous gérez votre propre stress pour qu'il apprenne de vous comment le faire lui-même.
- Limitez l'exposition de votre enfant à la couverture médiatique sur l'épidémie. Les enfants peuvent mal interpréter ce qu'ils entendent et avoir peur s'ils ne comprennent pas ce qui est dit.
- Aidez votre enfant à avoir un sentiment de structure. Lorsqu'il pourra retourner en toute sécurité à l'école ou à la garderie, aidez-le à reprendre ses activités habituelles.
- Donnez l'exemple; faites des pauses, dormez suffisamment, faites de l'exercice et mangez bien. Restez en contact avec vos amis et les membres de votre famille et appuyez-vous sur votre système de soutien social.

Demander de l'aide ne constitue pas un signe de faiblesse, mais plutôt un signe de force.

CHIMO Ligne d'écoute - Besoin de parler? 1-800-667-5005

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être— La Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être apporte une aide immédiate en offrant du counseling et des services d'intervention en cas de crise à tous les peuples autochtones au Canada : 1-855-242-3310

Jeunesse, J'écoute - Textez le mot PARLEZ au 686868 ou composez le 1-800-668-6868 pour jaser avec un Répondant aux crises bénévole, 24 heures par jour, sept jours par semaine.