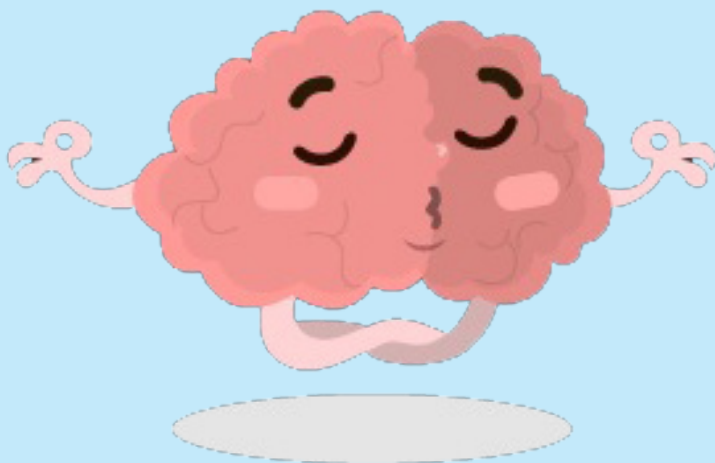


PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE ET DE CELLES DES AUTRES EN CONTEXTE DE CRISE :

le petit guide pour les intervenant-e-s

Pandémie COVID-19, avril 2020

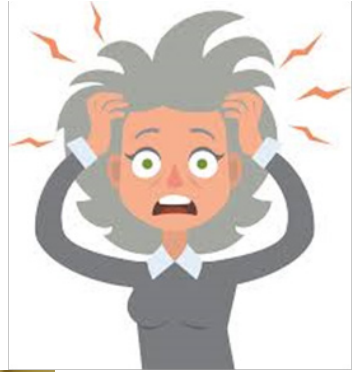


**Clinique communautaire
de Pointe-Saint-Charles**

La santé et la solidarité d'un quartier!

Etre intervenant-e-s en contexte de crise

Une situation de crise comme celle provoquée par le COVID-19 bouscule nos repères et peut provoquer des inquiétudes pour sa santé, celle de ses proches...



... et celle de nos usager-e-s, surtout ceux et celles qui sont dans des situations précaires.

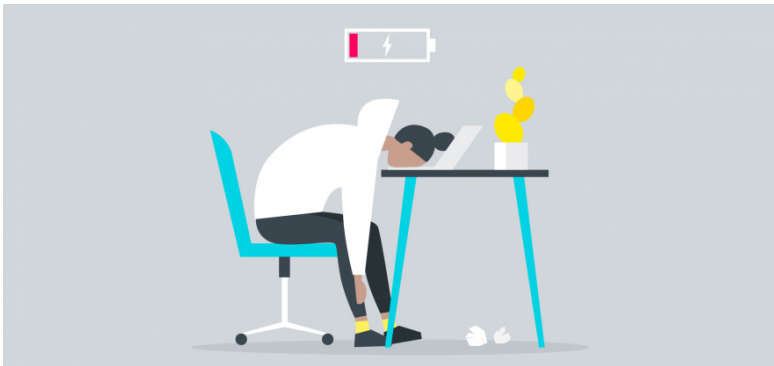
Nous devons faire face à des situations nouvelles, des conséquences imprévues avec parfois, peu de prise sur les choses et un sentiment d'impuissance qui augmente...



Notre système émotionnel peut alors s'emballer pas mal vite ! On ne s'en rend pas toujours compte au début, ou on se dit que ce n'est pas le moment, qu'on ne devrait pas réagir comme ça. Bref, il y a plein de bonnes raisons qui nous amènent à ne pas s'occuper de nos émotions...



Mais si les tensions s'accumulent trop, elles pourraient finir par nous le faire savoir ! On arrive alors à l'inverse de ce que l'on voulait: continuer à pouvoir préserver notre bien être, prendre soin de notre entourage et de nos usager-e-s !



Pour éviter cela, s'obliger à prendre une pause afin de bien gérer notre vie émotionnelle peut être une bonne idée !

Quelques minutes peuvent suffire à diminuer la pression.

Voici des idées parmi celles les méthodes plus pratiquées pour notre équilibre émotionnel :

- * **Respiration profonde** : 3-4 respirations lentes et profondes. On peut soit le faire en se concentrant sur sa respiration soit en pensant à quelque chose qui nous détend.
- * **Cohérence cardiaque** : Vous pouvez télécharger une application sur votre cellulaire (ex. 'Respirelax' sur iPhone ou 'Ma cohérence cardiaque' sur Android). Vous allez respirer au rythme d'une boule qui monte et qui descend pendant 5 minutes environ. La vitesse de respiration se coordonne avec votre rythme cardiaque et provoque de la détente.
- * **Pleine conscience** : Se mettre dans une situation permettant de ne se concentrer que sur sa respiration ou ses sensations corporelles. Quand on se rend compte que l'on pense à quelque chose, on arrête d'y penser et on se reconcentre. On peut faire ça assis, en marchant, certains font même ça dans le bus.
- * **Questionner ses idées anxieuses, se dire des phrases aidantes**: Comme notre système non conscient a tendance à s'emballer, se parler et questionner ses réactions peut être aidant.
- * **Étirements** : Cela permet de détendre le corps et d'être plus dans le moment présent.
- * **Activité physique** : Exercices et mouvements que vous pouvez faire seul(e)s dans votre bureau ou une autre pièce de votre choix.
- * **Ventiler auprès de quelqu'un** : Ah ! Les autres notre plus grande source de réconfort (et d'inconfort aussi parfois !).
- * **Prendre l'air quelques minutes** : un peu moins agréable en hiver.
- * **Ou tout autre méthode (respectable !) qui vous plaît**. Il peut-être difficile de voir les effets la première fois, c'est avec la répétition que les effets sont les plus observables et...

**Il n'y a pas une meilleure façon de faire!
L'idéal est de trouver celle qui vous convient.**

Dans sa vie personnelle au quotidien

- Réguler votre utilisation des médias traditionnels et des médias sociaux et limiter à deux heures par jour votre exposition au contenu lié à la COVID-19;
- Éviter le contenu lié à la COVID-19 au moins une heure avant de vous coucher;
- Maintenir une routine qui préserve de saines habitudes de sommeil, d'exercice et d'alimentation;
- Effectuer une activité physique appropriée à votre condition physique durant au moins 30 minutes par jour (marche, course à pied, yoga, exercices de relaxation, etc.);
- Si vous éprouvez plus de difficultés pour vous endormir, prévoyez 30 minutes de plus au lit, tentez un exercice de relaxation, écoutez un balado diffusion, un livre audio ou de la musique pour vous changer les idées;
- Prévoir des activités quotidiennes variées et explorer de nouvelles activités de loisir qui ne nécessitent pas d'écran (cuisine, jeux de société, ménage de printemps, bricolage, apprentissage d'une langue, musique, etc.);
- Maintenir vos liens sociaux (téléphone, FaceTime, Skype, médias sociaux) et particulièrement avec les aînés et les gens malades.



En conclusion

On ne choisit pas nos émotions et réactions de stress : elles viennent automatiquement !

Sur le long terme, prendre le temps de connaître notre propre fonctionnement émotionnel, essayer de ne pas le juger et de travailler avec plutôt que de le combattre ou de le laisser de côté aide à prévenir beaucoup de situations de détresse.

Cela est un travail qui n'est pas toujours évident mais si on est là c'est sans doute qu'on trouve qu'il n'y a rien de plus beau et passionnant que de continuer à évoluer dans son rapport à soi-même, au monde et aux autres, n'est-ce pas ?

