

# 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.

## La Consommation d'alcool

**Les personnes qui sont en rétablissement doivent rester en contact avec leur conseiller en traitement des dépendances et en santé mentale et se présenter à tous leurs rendez-vous.** Elles ne doivent pas reporter leur rendez-vous. Tous les services de traitement des dépendances et de santé mentale de la province sont ouverts. Votre médecin est peut-être même en mesure de vous offrir des consultations par téléphone ou par vidéoconférence.

La distanciation physique peut s'avérer très difficile. Il se peut que vous ne soyez pas en mesure d'avoir des liens physiques avec vos proches qui ne partagent pas votre domicile à l'heure actuelle. Cette situation peut exacerber les sentiments d'isolement, d'anxiété ou de dépression. Lorsqu'une personne vit trop de stress, elle peut avoir l'impression de perdre le contrôle, s'inquiéter de façon excessive et ressentir d'autres émotions négatives, ce qui peut faire augmenter les envies intenses et la consommation d'alcool et de drogues.

**Restez à l'écoute de vos sentiments et tâchez de voir si votre consommation d'alcool augmente.** Pour vous aider, pensez à ceci : « HALT », quand vous avez faim, êtes en colère, vous sentez seul ou êtes fatigué ». L'acronyme anglais « **HALT** », qui correspond aux mots « **hungry** » (avoir faim), « **angry** » (être en colère), « **lonely** » (se sentir seul) et « **tired** » (être fatigué), est un bon moyen de se souvenir qu'il faut s'arrêter et prendre le temps d'évaluer son état mental, car la faim, la colère, la solitude et la fatigue peuvent exacerber les envies intenses en période de grands stress et d'anxiété.

Vous pouvez remplacer l'alcool par des activités saines, comme faire des tâches ménagères que vous reportez depuis longtemps, prendre le temps de lire un livre, préparer de bons repas ou pratiquer de nouvelles activités, comme le conditionnement physique ou la méditation. Faites-vous un devoir de communiquer avec vos amis et votre famille par téléphone, par vidéoconférence ou par messagerie texte pour obtenir leur soutien.

Il est aussi important de ne pas oublier [les directives de consommation d'alcool](#) à faible risque du Canada.

**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.**