

Lire, jouer, bouger

Préscolaire

Primaire

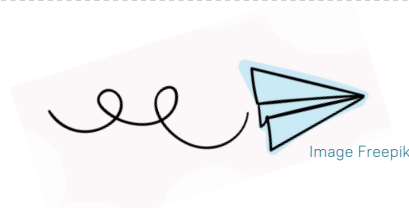
Secondaire

Capsule 5

Les dernières journées ainsi que les prochaines nous ferons probablement vivre plusieurs émotions.

La situation présente brise notre routine et nos habitudes de vie. De plus, nous sommes tous préoccupés par le contexte actuel.

Il est normal de ressentir des émotions négatives, telles que la peur, la tristesse, le stress, la colère, etc.



Voici quelques manifestations possibles de ces émotions, ainsi que certains moyens pour y faire face:

Sur le plan physique :

- maux de tête, tensions dans la nuque, maux de ventre, maux de cœur, etc. ;
- difficultés de sommeil;
- diminution de l'appétit;
- diminution de l'énergie, sensation de fatigue.

Sur les plans psychologique et émotionnel :

- inquiétudes et insécurité en lien avec le virus ;
- sentiment d'être dépassé par les événements, impuissance;
- avoir un discours intérieur n'étant pas toujours le reflet de la réalité;
- vision négative des choses ou des événements quotidiens;
- présence de sentiments désagréables (tristesse, peur, colère, etc.).

Sur le plan comportemental :

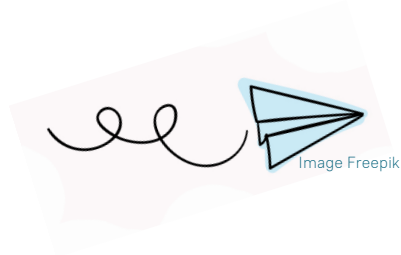
- difficultés de concentration;
- irritabilité, agressivité;
- pleurs;
- isolement, repli sur soi;
- difficulté à prendre des décisions;
- augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments.

Quelques conseils pour mieux gérer cette crise :

- se mettre en action (par exemple, aider une personne âgée à faire son épicerie).
Il est prouvé que d'aider les autres diminue notre anxiété;
- rester en contact avec vos proches (appels téléphoniques, Messenger, Skype ...);
- questionner vos enfants sur ce qu'ils comprennent de la situation et rectifier les faits au besoin;
- s'informer auprès de sources officielles en s'appuyant sur des faits afin de relativiser la situation. Par contre, il est également recommandé de le faire modérément;
- conserver vos saines habitudes de vie (bien s'alimenter, bouger, sortir à l'extérieur, bien dormir);
- si vous avez de la difficulté à dormir, limitez votre temps devant un écran au moins une heure avant de vous coucher et tentez de faire des exercices de relaxation;
- créer une routine malgré les consignes d'isolement;

Quelques conseils pour mieux gérer cette crise (suite):

- pratiquer des exercices de relaxation, de yoga, de respiration et de pleine conscience. Pratiquer une activité physique vous permet d'évacuer votre stress et d'éliminer vos tensions;
- être plus tolérant envers soi-même et les autres;
- s'accorder des plaisirs, se détendre, dépenser de l'énergie, s'amuser (écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, etc.);
- jouer à des jeux de société, apprendre une nouvelle langue, diversifier ses activités;
- regarder des films ou des séries télé divertissantes;
- faire des choses que vous n'avez jamais le temps de faire (ménage des garde-robes, classement des photos, des papiers et des vêtements, etc.).



Ressources

- Fiche produite par le gouvernement du Québec : «[Stress, l'anxiété et la déprime associés à la maladie à coronavirus \(COVID-19\)](#)».
- Coronavirus (COVID-19) : [conseils psychologiques et informations au grand public](#), produit par l'Ordre des psychologues du Québec.
- Ligne parents: [1 800 361-5085](#)
- Service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social [811](#)
- Centre intégré (universitaire) de santé et de services sociaux de votre localité (CISSS ou CIUSSS, CLSC, GMF)