

Quelques stratégies pour vous aider à composer avec la situation actuelle due à la Covid-19

1. Différencier ce sur quoi vous avez du contrôle versus sur quoi vous n'en avez pas.

Vous pouvez AGIR sur les éléments sur lesquels vous avez du contrôle

(ex. : votre attitude, votre respect des règles de distanciation sociale, le fait de rester chez vous, votre consommation d'information, votre consommation de substances, etc.).

Vous devez apprendre à LÂCHER-PRISE sur les éléments sur lesquels vous n'avez pas de contrôle (ex. : la réaction des autres, la durée de la crise, ce qui va se produire dans le futur, etc.).

2. Adoptez un horaire, avec des objectifs quotidiens et varier vos occupations.

Essayer de vous lever et de vous coucher à des heures raisonnables et régulières, manger à des heures régulières. Continuez de pratiquer des loisirs qui vous plaisent et qui sont encore possibles (ex. : lire, écrire un journal ou autre, faire un casse-tête, écouter de la musique, cuisiner, jouer à des jeux, etc.). Consacrez du temps à vos cours, lectures, exercices; réviser si vous êtes en attente.

3. Faire 30-60 minutes d'activités physiques par jour afin de dépenser votre énergie.

Vous pouvez en profiter pour aller jouer dehors, prendre de longues marches, courir.

Vous pouvez aussi vous entraîner à partir de la maison ou faire du yoga (vidéos sur YouTube au besoin).

4. Limitez le nombre d'heures consacrées aux réseaux sociaux.

En dehors des contacts virtuels avec vos amis, limitez votre temps à flâner sur les réseaux sociaux ou le temps passé à écouter la télévision ou des séries sur Netflix et autres plateformes. C'est une activité de détente nécessaire, mais il est important de conserver un équilibre entre les différents types d'activités (étude, sport, tâches domestiques, activités sociales à distance, activités de détente).

5. Limitez votre consommation de nouvelles sur la Covid.

Y passer trop de temps peut augmenter inutilement l'anxiété.

Référez-vous à des sources fiables (ex. : points de presse quotidiens des autorités, Radio-Canada, la Presse, etc.).

6. Conservez du temps pour socialiser même à distance.

Les contacts sociaux virtuels sont primordiaux en cette période de confinement et de distanciation sociale. N'hésitez pas à communiquer avec votre famille, vos amis ou des proches qui sont seuls, via Facetime, Messenger, Skype, téléphone, texto, etc.).

7. Essayez différents moyens pour vous détendre.

Yoga, pleine conscience, cohérence cardiaque, méditation
(ex. : www.petitbambou.com).

8. Limiter la consommation d'alcool, de caféine, de nicotine et d'autres drogues.

La consommation de ces substances peut augmenter l'anxiété à moyen ou à long terme et créer ou aggraver une dépendance.

En cas de besoin

Si vous vivez de l'anxiété, des symptômes dépressifs, de l'isolement, des conflits, etc., communiquez avec le service psychosocial à l'adresse suivante : psychosocial@cegepgarneau.ca. Précisez la nature de votre demande et vos coordonnées téléphoniques. Un intervenant vous répondra dès que possible.

N'hésitez à communiquer avec les ressources 24/7 pour une réponse immédiate ou pour les urgences :

- Le Centre de prévention du suicide : 1 866 277-3553 ou 418-683-4588
- Le Centre de crise de Québec : 418-688-4240
- Tel-Jeunes : 1 800 263-2266 ou par texto 514 600-1002
- SOS violence conjugale : 1 800 363-9010

Sites d'intérêt pour la gestion du stress et l'adaptation à la situation

- Cohérence cardiaque » (<https://www.youtube.com/watch?v=dGJkzyKHKUE>)
- Site de Sonia Lupien sur le stress humain (avec spécial Covid) » (<https://www.stresshumain.ca/>)
- Pleine conscience – Séance sur l'instant présent guidée par Christophe André» (<https://www.youtube.com/watch?v=nXljvwHDsCw>)
- Passeport santé - Voir section plus bas, méditer et bien plus » (<https://www.passeportsante.net/fr/audiovideobalado/balado.aspx>)
- Mouvement santé mentale, spécial Covid » (http://www.aqcpe.com/content/uploads/2020/03/7_astuces_pour_preserver_sa_sante_mentale_durant_la_covid-19_final.pdf)
- Document du gouvernement sur le stress et la déprime en temps de Covid » (<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-14W.pdf>)
- Applications pour gérer le stress proposées par l'Université de Montréal » (<https://md.umontreal.ca/etudiants/gestion-stress-lanxiete/applications-gerer-stress-lanxiete/>)