



# COMMENT PROTÉGER LE BIEN-ÊTRE MENTAL DES ADULTES ÂGÉS À L'HEURE DE LA COVID-19

Personne n'est à l'abri de l'impact psychologique causé par les restrictions liées à la COVID-19. Or, pour les adultes âgés, le sentiment de peur accru de contracter le virus, la chute abrupte d'interactions et la perte de soutien extérieur peuvent rendre la situation beaucoup plus difficile.

Pour aider les aînés en isolement à la maison durant la pandémie, la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) a demandé à Keri-Leigh Cassidy, professeure de psychiatrie à l'Université Dalhousie et fondatrice de l'initiative sur le vieillissement optimal la Fontaine de la santé de partager des conseils pratiques sur la façon de composer avec les défis que pose la COVID-19.

## 1 Concentrez-vous sur ce que vous pouvez maîtriser

Portez votre attention aux aspects que vous pouvez contrôler, notamment les autosoins. Pour maintenir le cap, tentez de structurer votre journée en dressant une liste de vérification, par exemple, l'activité physique, les repas sains et les passe-temps significatifs. Vous pourrez cocher chaque tâche complétée pour vous aider à vous sentir productif et à vous remonter le moral. Mettre l'accent sur les domaines que vous pouvez contrôler peut également réduire le niveau de stress et améliorer la résilience à long terme. Pour en apprendre davantage sur comment prendre soin de vous et accéder à d'autres ressources utiles, consultez la [Fontaine de la santé](#).

## 2 Faites preuve de créativité en matière d'interaction

Les rapports sociaux sont différents ces jours-ci, certes, mais ils demeurent l'une des pierres angulaires d'une bonne santé mentale. Même si les appels téléphoniques constituent une excellente façon de garder contact avec la famille et les amis, d'autres options de communication à distance s'offrent à vous. Rédigez une lettre, faites une promenade (en respectant les mesures de distanciation physique) ou effectuez une sortie en voiture pour prendre des nouvelles de vos proches. Vous pouvez également considérer l'option visioconférence ou les clubs de lecture virtuels pour garder le contact.

## 3 Soyez ouvert à la technologie

Des technologies inconnues peuvent sembler intimidantes, mais il n'est jamais trop tard pour apprendre de nouvelles choses. Outre la communication, la technologie peut être utilisée à des fins de divertissement, d'apprentissage ainsi que pour accéder à des ressources utiles. Par exemple :

- [L'appli bien-être](#), un outil d'établissement et de suivi des objectifs de santé fondé sur des données probantes
- [Le Carrefour de ressources de la CSMC](#), information et ressources de santé mentale liées à la COVID-19
- [Espace mieux-être Canada](#), le portail en matière de ressources de santé mentale du gouvernement fédéral
- [Skillshare](#), des tutoriels vidéo gratuits sur différents sujets
- [Headspace](#), une appli de pleine conscience offrant gratuitement du contenu durant la pandémie

## 4 Limitez votre exposition aux nouvelles

Même s'il est naturel de se tenir informé durant une crise, un flux trop important de nouvelles peut accroître le niveau de stress et vous empêcher de maîtriser certains aspects de votre santé mentale. Essayez de limiter la consommation de nouvelles jusqu'à concurrence de 30 minutes par jour et, si possible, évitez de le faire avant l'heure du coucher. En outre, choisissez judicieusement la source des nouvelles que vous consommerez et méfiez-vous des images de faible valeur et du discours sensationnaliste.

Pour des conseils supplémentaires, consultez [le choix des sources d'information](#) de la CSMC.

## 5 Surveillez votre propre bien-être mental

Avec autant de changements et d'incertitude, il est tout à fait normal d'éprouver des émotions négatives. Cependant, il est primordial de surveiller votre état émotif; soyez conscient de tout comportement négatif répété ou fonctionnement nuisible qui dure au-delà de quelques jours. Une perte d'appétit, de poids, d'intérêt, d'énergie ou de concentration, des sentiments de désespoir et des idées suicidaires sont tous des signes de dépression nécessitant un traitement. Si votre santé mentale vous inquiète, n'hésitez pas à en discuter avec votre médecin de famille ou un professionnel de soins de santé mentale.

## 6 Demandez de l'aide pratique

Il n'y a aucune honte à demander de l'aide, quelle qu'elle soit. Outre les avantages pratiques, demander de l'aide peut réduire le stress et remonter le moral. Le système 211 est une excellente façon de connaître les ressources et services provinciaux à votre disposition. Communiquer directement avec des organismes de santé et de services sociaux est également utile. N'hésitez pas à demander à votre famille ou à vos amis de vous aider avec certaines tâches, notamment la livraison de l'épicerie.

## 7 Canalisez la résilience déjà acquise

Certains adultes âgés semblent gérer le stress lié à la COVID-19 mieux que certains jeunes adultes. Leur expérience de vie leur permet d'améliorer leur capacité à faire la part des choses. Considérez comment vous avez surmonté des défis précédents, et puisez dans la résilience que vous avez acquise par conséquent. La force morale qui s'est développée au fil du temps vous aidera à affronter cette énième tempête qu'est la pandémie.



Pour plus d'information, visitez le [www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19](http://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19)



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

Avec le financement de



Santé  
Canada

Health  
Canada