

Contrôler ce qui semble incontrôlable : Maintenir sa santé physique et mentale lors de la pandémie de COVID-19

L'heure n'est pas à la panique ou à la catastrophe.

L'heure est à PRISE D' ACTIONS PROACTIVES pour se protéger soi-même et les autres.

C'est le moment de s'attarder à **ce qu'on peut faire et contrôler**. C'est le moment d'arrêter de se battre envers les choses qu'on ne contrôle pas. Tout ce que vous faites (ou ne faites pas) maintenant affectera vos probabilités (chances) d'être infecté et/ou d'infecter autrui.

Les gens s'inquiètent généralement par rapport à 5 choses :

1. Quelles sont mes chances d'avoir été exposé?
2. Si exposé, quelles sont mes chances d'être infecté?
3. Si exposé ou infecté, quelles sont mes chances d'infecter autrui (ceux chez moi)?
4. Si je suis infecté, quelles sont mes chances de nécessiter une hospitalisation?
5. Si je suis hospitalisé, quelles sont mes chances de nécessiter des soins intensifs ou de mourir?

**Vous êtes en mesure de prévenir l'exposition et l'infection.
Voilà l'objectif de la distanciation et de l'isolation sociale.**

Selon les données...

80% des gens infectés auront des symptômes modérés de grippe et ne nécessiterons pas d'hospitalisation ou d'attention médicale. **Dans le pire des cas:** vous êtes infecté, aurez une mauvaise grippe et des symptômes désagréables pendant quelques semaines, mais vous guérirez. Voilà ce que la majorité des gens pourront subir, et seulement dans le pire des cas, après avoir été exposé et infecté.

20% des gens pourraient être hospitalisé ou nécessiter une attention médicale. Il s'agit principalement des **aînés**, des individus avec des **conditions médicales préexistantes** et des individus **immunodéprimés**. Parmi ces conditions:

- Les maladies du coeur et des poumons (asthme, MPOC)
- Le diabète non contrôlé
- L'hypertension
- Les cancers
- Les maladies auto-immunes (maladie de Crohn, polyarthrite rhumatoïde)

Gardez en tête que **20% d'une population**, sur une courte période de temps, représente beaucoup de gens. **Voilà pourquoi nous devons agir maintenant: pour protéger nos communautés. Nous protégeons ces gens en pratiquant la distanciation sociale et l'auto-isolement.**

Qu'est-ce que la distanciation sociale et l'auto-isolement?

1. Distanciation sociale

« La distanciation sociale » implique d'éviter les contacts avec autrui, soit pour éviter d'être infecté ou pour éviter d'infecter les autres. Cette mesure contribue à réduire les taux d'infection. Concrètement, elle demande d'éviter toute activité où il est possible d'être en contact rapproché avec autrui, comme :

- Aller au travail, à l'école ou à l'université
- Utiliser les transports publics (autobus, taxi/Uber, train, avion)
- Se rendre dans les centres médicaux
- Assister à des activités de foi (églises, synagogues, mosquées)
- Magasiner ou fréquenter les centres commerciaux (considérez la livraison)
- Fréquenter les événements publics (sports, festivals, conférences, concerts, etc.)
- Se rendre à des rassemblements sociaux (soupers, fêtes, activités pour enfants)

2. Auto-isolement

« L'auto-isolement » est une forme plus stricte de distanciation sociale réservée à ceux qui sont infectés ou qui pensent l'être (par exemple ceux qui reviennent de voyage). Contrairement à la distanciation sociale, l'auto-isolement implique de limiter vos contacts avec les membres de votre maisonnée, vos proches ou les personnes vivant à proximité (amis, proches, voisins) qui n'ont pas voyagé ou qui ne sont pas infectés. Ceci peut être particulièrement important si un proche est à risque (ainés, individus avec conditions médicales préexistantes).

Comment réussir un auto-isolement envers ses proches à la maison?

Vous pouvez décider de :

- Limiter votre accès à certaines parties de la maison (pièces ou étages)
- Utiliser une salle de bain séparée de vos proches
- Si vous partagez la même salle de bain, lavez vos mains et désinfectez les surfaces
- Demandez à vos proches de préparer vos repas et de les « livrer » à votre espace
- Limitez vos mouvements dans la maisonnée

L'auto-isolement inclut l'auto-surveillance des symptômes :

- Surveillez vos symptômes de toux ou d'essoufflement
- Prenez votre température deux fois par jour (avec un thermomètre digital) :
 - Sans avoir bu ou manger au moins 30 minutes avant la prise de mesure
 - En évitant les antidouleurs et médicaments anti-fièvre
 - Une fièvre correspond à une température de 38°C / 100.4°F ou plus

Gardez en tête!

Ces mesures, qui semblent drastiques, ne sont que temporaires!

Si vous pratiquez l'auto-isolement pendant 2 semaines sans développer de symptômes, vous pouvez rejoindre le reste de votre maisonnée **en toute confiance et sécurité**.

Si vous développez des symptômes

- Contactez vos autorités de santé immédiatement
- Suivez leurs conseils
- Maintenez les mesures d'auto-isolement

Comment pratiquer la distanciation sociale et l'auto-isolement

Si vous êtes en **auto-isolement** (et n'avez pas de symptômes):

Restez à **au moins un mètre** d'autrui. Vous êtes libres de prendre des marches, de courir, de conduire (si vous conduisez seul), de jardiner, etc. Toutefois, **il est recommandé de rester à la maison 14 jours pour surveiller l'apparition de symptômes**. S'ils apparaissent, il sera nécessaire d'appeler votre autorité de santé locale pour obtenir des instructions quant à la prise de tests.

Si vous pratiquez **la distanciation sociale**:

Vous n'êtes pas confiné à la maison! Sentez-vous à l'aise de sortir avec vos proches pour prendre des marches, aller au parc, conduire, faire une randonnée, etc. Vous pouvez aller à l'épicerie ou à la pharmacie hors des heures de pointe, tout en restant à **au moins un mètre** d'autrui.

Utilisez ce temps pour jouer, jardiner, nettoyer le garage... il reste plusieurs activités possibles en plus des activités d'intérieur. Consultez la dernière page pour des **Astuces pour contrôler et tirer avantage de ce temps**.

3. Gestion du stress en périodes d'incertitude

En périodes d'incertitudes, il y a une **augmentation de l'inquiétude et de l'anxiété**. L'esprit tente de comprendre comment éviter l'incertitude ou réduire les chances que de « mauvaises choses » se produisent. C'est normal, mais **contre-productif**.

L'inquiétude (qui est entièrement cognitive, donc "dans votre tête") mène plus souvent à l'indécision et à l'inaction qu'à l'action. Il n'est pas nécessaire d'être inquiet pour prendre de bonnes décisions. Plutôt, **DÉCIDEZ ACTIVEMENT** de suivre les directives et de rester à la maison, de pratiquer la distanciation sociale, de se laver les mains souvent et d'encourager les autres à faire de même. **Voilà la chose la plus sensée à faire présentement pour se protéger soi-même, ses proches et sa communauté.**

Que vous soyez en auto-isolement ou en distanciation sociale (ou pas), il est normal de ressentir un mélange d'émotions telles que :

- L'anxiété
- L'inquiétude
- La peur
- La frustration
- La déception
- De la tristesse ou solitude suite à l'annulation d'événements importants

Ces sentiments sont entièrement normaux.

Toutefois, nos sentiments sont directement liés à nos pensées et à la manière dont nous "nous parlons" à propos des événements. Voici quelques astuces pour **maintenir et optimiser votre santé mentale** durant cette période :

MAINTENIR UN JOURNAL

Mettez vos pensées et vos sentiments à l'écrit, surtout si vous êtes isolé ou vivez seul. Ceci aide à extérioriser ses sentiments. Puis, utilisez votre journal pour surveiller l'apparition de pensées **distordues** ou **dysfonctionnelles** :

Les pensées distordues sont des pensées irréalistes ou hautement improbables. Elles ont tendance à faire augmenter le stress et l'anxiété. Elles incluent la **catastrophisation** de la situation: « *Je serai confiné dans ma maison pour toujours* » ou « *Nous allons tous être infectés et mourir!* »

Gardez en tête que ces pensées sont complètement irréalistes et hautement improbables selon les données scientifiques. Remplacez-les par des pensées plus réalistes telles que: « *À peu près tout le monde sur la planète doit faire sa part pour rester en sécurité, donc je fais ma part aussi. Ce n'est que 2 semaines... je vais tenter de profiter de ce moment!* »

Les pensées dysfonctionnelles ne sont pas nécessairement irréalistes, mais sont contre-productives. Par exemple : « *Je déteste être encabané. J'ai dû annuler tellement de choses, ça me dérange! Je dois attendre une autre année pour faire ce voyage!* » Le fait de se concentrer sur ces pensées négatives n'aide pas à s'adapter à la situation. Plutôt, il est aidant de penser à tout ce pour quoi nous pouvons être reconnaissant!

SE CONCENTRER SUR CE QUE NOUS SAVONS ET LES MANIÈRES D'UTILISER CETTE INFORMATION

Plutôt que de vous concentrer sur toutes les questions et les choses que nous ne contrôlons pas, focalisez sur ce que nous savons et ce qu'on peut contrôler:

Pour plus d'information, consultez des sites internet fiables pour des mises à jour sur la propagation du virus dans votre région (Agence de la santé publique du Canada (ASPC), l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ou l'American Center for Disease Control (CDC)). **Ne paniquez pas!** UTILISEZ ces savoirs pour informer VOS ACTIONS, qui restent entièrement sous votre contrôle.

CONCENTREZ-VOUS SUR CE QUE VOUS CONTRÔLEZ

Le fait de se sentir "en manque de contrôle" peut mener à énormément d'anxiété et d'inquiétude. L'antidote: rediriger ses pensées et ses actions envers les choses sur lesquelles vous **EXERCEZ UN CONTRÔLE**. Voici des choses que vous pouvez contrôler présentement :

VOS PENSÉES

Considérer la manière dont vous vous parlez à propos de cette situation de santé, incluant vos choix de mots : il y a une différence entre parler d'une « situation » et d'une « crise » (un terme qui peut hausser les taux de panique).

Rappelez-vous que **vous n'êtes pas seul** (même si vous êtes seul à la maison). On demande présentement au monde entier de rester à la maison. **Nous sommes tous seuls à la maison, ensemble et collectivement**. Nous posons tous un geste puissant pour diminuer les risques de contamination. Rappelez-vous que votre **décision de rester à la maison et de pratiquer la distanciation sociale sauve des vies**.

VOS ACTIONS

Tout ce que vous faites est sous votre contrôle. Techniquement, vous avez le choix de respecter les directives des autorités de santé ou non (même si les conséquences de ne pas le faire peuvent dépasser largement les désavantages temporaires.)

Astuces pour se prendre en main et tirer avantage de ce temps

TIREZ AVANTAGE DE CE TEMPS! Rattrapez vos lectures, visionnez Netflix en rafale (sans culpabilité!), entamez un nettoyage du printemps, travaillez sur vos déclarations d'impôts, commencez un projet artistique, cuisinez, prenez un cours en ligne (souvent gratuit!), passez du temps de qualité avec vos enfants (si vous ne vous isolez pas), méditez (les exercices de respiration peuvent grandement pallier à l'anxiété), pratiquez le yoga, faites de l'exercice, et plus encore! Soyez créatifs!

RESTEZ CONNECTÉS

Si vous vous sentez **isolés ou seuls (ou si vous avez un proche en isolement social)**, vous pouvez garder le contact ou reconnecter via :

- Des appels téléphoniques
- Des courriels ou textos
- En utilisant des applications en ligne (Skype, Messenger, WhatsApp, Zoom)
- Un blogue communautaire

Pour les individus **avec des conditions mentales préexistantes**, ou pour ceux qui ont des difficultés émotionnelles face à la situation (anxiété ou inquiétude sévère causant des attaques de panique ou ayant un impact sur l'appétit, le sommeil ou le fonctionnement général), il est important de :

- Demander de l'aide à des proches
- Respecter la posologie de toute médication prescrite
- Rester en contact avec son professionnel de la santé mentale, si vous en avez un (plusieurs professionnels continuent les consultations avec les patients posant un risque faible d'infection ou maintiennent des séances en ligne)
- En cas d'**urgence de santé mentale** (p. ex. sentir que l'on pose un danger imminent envers soi-même ou autrui, ou toute forme de psychose aiguë), il est important d'appeler son professionnel de la santé immédiatement (médecin de famille ou professionnel en santé mentale), ou de se présenter à **l'urgence psychiatrique** (ET NON l'urgence générale)
- S'il n'y a pas de département psychiatrique dans votre région, appelez le 911 et suivez leurs instructions. Ils vous dirigeront vers l'hôpital le plus sécuritaire.

POUR PLUS D'INFORMATION

- https://www.gov.mb.ca/asset_library/en/coronavirus/coronavirus_selfisolation.fr.pdf
- <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>
- <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/2019-nouveau-coronavirus-fiche-information.html>