

## APAISER LES TENSIONS À LA MAISON



**Le fait de rester à la maison et de ne pas pouvoir faire vos activités habituelles est frustrant.** Même si vous faites tout pour vivre cette période le mieux possible, vous pourriez ressentir de la colère ou de l'angoisse. C'est normal.

Gardez à l'esprit qu'en restant à la maison, vous contribuez à sauver des vies. Votre geste est important.

### Si vous vivez seul

- Il existe plusieurs manières de rester connecté aux autres même si on doit rester à la maison. C'est un moment idéal pour utiliser les applications de messagerie, téléphones et appels vidéo.
- Faites-vous une liste de gens à appeler. Appelez-les souvent.
- Si vous n'avez pas de famille ou de personnes proches autour de vous, il est possible de téléphoner au 2-1-1. On vous donnera des noms d'organismes qui peuvent vous aider à vous sentir moins isolé.



### Si vous vivez avec un conjoint ou des enfants

- Votre entourage vit la même situation que vous. Vous ne voulez pas leur faire vivre davantage de frustrations, ou briser les liens qui vous unissent.
- Identifiez une situation qui vous dérange et parlez-en avec les autres. Trouvez une solution acceptable en sachant que c'est temporaire, mais que la situation pourrait durer un certain temps.
- Soyez attentif aux signes d'impatience et d'angoisse chez les autres. Prenez le temps de leur demander et de comprendre ce qui les dérange.
- Si vous ne savez plus comment gérer une situation difficile, entrez en contact avec une ressource de soutien. Vous pouvez aussi appeler au 2-1-1 et on vous redirigera.



# S'ADAPTER AUX MESURES CONTRE LA COVID-19

## LA DISTANCIATION SOCIALE, UNE SITUATION À APPRIVOISER ...

Nous traversons tous une période où on doit garder une distance entre les personnes et rester chez-soi, c'est ce que l'on appelle la **distanciation sociale**. Cette distance physique est nécessaire pour sauver des vies et pouvoir soigner les personnes qui seront malades. C'est un gros changement pour la plupart d'entre nous. Il est donc important de faire attention à soi et aux autres. Même si on est loin physiquement, il faut se connecter les uns aux autres et s'entraider.

Restez positif : chaque action que vous faites est importante, que ce soit rester à la maison, distraire vos enfants, prendre des nouvelles de vos proches. Nous devons respecter les consignes de santé publique pour protéger les plus vulnérables et sauver des vies!

## PENSEZ AUTREMENT ...

Les réalités ne sont pas les mêmes si l'on vit seul, en couple ou en famille.

L'idée de devoir rester à la maison peut devenir lourde. Profitez de cette pause imposée pour faire des choses que vous n'avez jamais le temps de faire et qui ne coûtent rien, comme le ménage des tiroirs, le ménage du garde-manger, trier le linge trop petit ou trop vieux, faire un album photo, etc. Si vous avez des enfants, mettez-les à contribution !

- Fixez-vous une activité spécifique par jour.
- Appelez une personne de votre entourage pour prendre de ses nouvelles.
- Acceptez que nous n'avons pas le contrôle et qu'en restant à la maison, nous contribuons à diminuer les risques pour notre santé et celle des gens qu'on aime.

---

## REPÉRER LES SIGNES DE DÉTRESSE

Il se peut que l'anxiété, la colère ou la tristesse prennent beaucoup de place. Chacun réagit au stress de manière différente.

- Mal dormir. Ne pas être capable de relaxer.
- Pleurer souvent et être très inquiet.
- Vouloir s'isoler la plupart du temps.
- Blâmer les autres pour tout et rien.
- Avoir des difficultés à communiquer. Faire répéter les autres parce qu'on ne comprend pas.
- Avoir des difficultés à accepter ou à donner de l'aide. Ne plus être capable de s'occuper des enfants, d'aider ses amis, sa famille.
- Ne plus avoir de plaisir.

**Si vous ou un de vos proches est en détresse, il faut aller chercher de l'aide. Il existe des services pour vous aider :**

- **Service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social 811**
- **Prévention du suicide au 1-866-APPELLE (277-3553)**
- **Vous pouvez aussi appeler au 2-1-1 et on vous redirigera.**