

La santé mentale et la COVID-19

La pandémie de COVID-19 peut créer en nous de la confusion, de la tristesse et de l'anxiété. L'auto-isolement nous donne une impression de déconnexion des activités que nous avons l'habitude de pratiquer pour nous aider à gérer nos émotions. Il est important d'en apprendre davantage sur les ressources et le soutien qui peuvent nous aider à prendre soin de nous et de notre famille.

Mesures de soutien virtuelles en manière de santé mentale

Des mesures de soutien virtuelles en manière de santé mentale dans le contexte de la COVID-19 sont disponibles pour les jeunes, les adultes, les personnes âgées et les travailleurs du domaine de la santé en Colombie-Britannique. Ces services offrent du soutien en ligne en matière de santé mentale et d'usage de substances psychoactives. Ils comprennent des services comme du counselling virtuel, des services bénévoles auprès des personnes âgées et du soutien en temps de crise. Si vous souffrez de problèmes de santé mentale ou que vous êtes en crise, allez chercher de l'aide. Apprenez-en davantage sur les mesures de soutien virtuelles en manière de santé mentale en consultant [Virtual mental health supports](#).

La violence familiale et la violence conjugale peuvent s'accroître en temps de crise. Peu importe la situation, la violence et les abus ne sont jamais acceptables. Consultez le site Web [BC Centre for Disease Control: People who may be or are experiencing violence](#) pour savoir quels services sont disponibles pour vous et votre famille.

Apprenez-en davantage sur les ressources en santé mentale qui sont disponibles pour les familles, les travailleurs, les personnes âgées, les Autochtones et plus encore.

Les parents et les enfants

Donner aux enfants quelques directives et beaucoup d'attention peut contribuer à diminuer leurs niveaux de stress pendant la pandémie. Ils peuvent se demander pour quelle raison ils ne peuvent plus voir leurs amis ou pourquoi ils doivent se laver les mains plus souvent. Offrez-leur du soutien en étant à l'écoute de leurs préoccupations et de leurs questions. Pour de plus amples renseignements sur la manière d'offrir du soutien à votre enfant, consultez :

- [BC Centre for Disease Control: Mental well-being](#)
- [La santé mentale au Canada : Parler aux enfants de la COVID-19 et de son impact](#)
- [Doctors of BC/Child & Youth Mental Health & Substance Use: Managing Anxiety and Stress in Families with Children and Youth During the COVID-19 Outbreak](#)
- [FamilySmart](#)
- [Government of B.C.: Mental Health Support for Children & Youth During COVID-19](#)
- [Government of B.C.: Online Safety](#)
- [Kelty Mental Health: Talking to children about COVID-19](#)
- [Open Schools BC: Poursuivre l'apprentissage : Suggestions à l'intention des parents et des gardiens concernant l'instruction des enfants.](#)
- [Stigma Free Society: Stigma-Free COVID-19 Youth Wellness Toolkit](#) (comprend des ressources pour les parents, les enfants et les adolescents)
- [Organisation mondiale de la Santé : Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak](#)

Les adolescents

En raison de la distanciation physique, plusieurs adolescents ne peuvent plus pratiquer les activités auxquelles ils prenaient part, ce qui peut engendrer un accroissement de l'anxiété et des sentiments d'isolement et de mécontentement. Il est donc plus important que jamais qu'ils restent en contact avec leurs groupes sociaux. Avec un peu de créativité et de recherche, il est possible d'apprendre de nouvelles façons d'y arriver. Mettre l'accent sur les autosoins et la santé est aussi une bonne façon de diminuer le stress et aide les adolescents à s'ajuster à la nouvelle situation. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez :

- [Anxiété Canada : L'anxiété chez les jeunes](#)
- [Association canadienne pour la santé mentale : Here to Help: COVID-19 and Anxiety](#)
- [Foundry: Foundry Virtual – Get Support Online](#)
- [Jeunesse, J'écoute : Nous sommes là pour toi pendant l'épidémie du COVID-19](#)
- [Jeunesse, J'écoute : Comment gérer la distanciation sociale pendant la COVID-19](#)
- [Unicef : Comment les adolescents peuvent préserver leur santé mentale pendant l'épidémie de COVID-19](#)

Ressources additionnelles pour les élèves LGBTQB+ qui peuvent se sentir vulnérables et déconnectés de leurs pairs et de leur école :

- [Government of BC: erase \(expect respect and a safe Education\)](#)
- [Youth in BC: Provincial crisis lines and online support for youth](#)
- [Trans Lifeline](#)

Les adultes

Le changement peut être difficile, surtout à des moments comme ceux que nous vivons actuellement. Vous pouvez ressentir plus de stress et d'incertitude. Comprendre les faits en lien avec la COVID-19 peut aider à diminuer cette incertitude et vous donner des outils pour y faire face. Pratiquer la compassion et de bons autosoins peut aider à gérer l'anxiété et à atténuer le stress. Pour de plus amples renseignements, consultez :

- [Anxiété Canada : Que faire si vous êtes anxieux ou inquiet au sujet du coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [Centre de toxicomanie et de santé mentale : COVID-19 Stay Well in Uncertain Times](#)
- [Centre de toxicomanie et de santé mentale : La santé mentale et la pandémie de COVID-19](#)
- [Virtual mental health supports](#)
- [Association canadienne pour la santé mentale : Here to Help: COVID-19 and Anxiety](#)
- [Starling Minds: Managing stress & anxiety from COVID-19](#)

Les personnes âgées

Pour les personnes âgées, l'auto-isolement peut être particulièrement difficile. Vous pouvez ressentir de la solitude, de l'isolement et de la dépression. La distanciation sociale n'a pas à devenir un isolement social. Se renseigner sur les moyens virtuels d'entrer en contact avec les membres de la famille et les amis peut aider. Si vous souffrez de problèmes de santé mentale, demandez l'aide de votre fournisseur de soins de santé. Pour de plus amples renseignements sur le soutien de votre santé mentale pendant la pandémie de COVID-19, consultez :

- [Association canadienne pour la santé mentale : Here to Help: COVID-19 and Anxiety](#)
- [Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées : COVID-19 vaccines](#)
- [Government of B.C.: Managing COVID-19 Stress, Anxiety and Depression](#)
- [BC Mental Health & Substance Use Services: Tips for supporting your mental health through the COVID-19 pandemic](#)

- [Starling Minds: Managing stress & anxiety from COVID-19](#)

Les personnes qui prennent soin des autres

Si vous êtes un travailleur en soins de santé ou si vous prenez soin d'une personne malade, vous pouvez ressentir un stress et une anxiété supplémentaires. Vous pouvez vous inquiéter pour la santé et la sécurité des personnes dont vous avez la charge, tout comme pour votre famille et vous-même. Pour des renseignements et du soutien, consultez :

- [Care for Caregivers: COVID-19: Anxiety for Caregivers](#)

Les Autochtones

Du soutien culturel et du soutien en santé mentale sont disponibles pendant la pandémie de COVID-19. Pour en apprendre davantage, consultez :

- [Régie de la santé des Premières Nations : Novel coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [Régie de la santé des Premières Nations : Mental Health and Cultural Supports During COVID-19](#) (PDF, 82 kb)
- [Régie de la santé des Premières Nations : First Nations Virtual Doctor of the Day](#)

Les travailleurs

Si vous continuez à travailler pendant la pandémie de COVID-19, vous voulez peut-être mieux comprendre comment protéger votre santé et assurer votre sécurité. Trouvez des ressources pour vous soutenir si vous vivez du stress, de l'anxiété ou de l'incertitude en ce moment. Pour en apprendre davantage, consultez :

- [British Columbia Psychological Association: COVID-19 Mental Health Support](#)
- [Centre de toxicomanie et de santé mentale : La santé mentale et la COVID-19. Ressources destinées aux travailleurs de la santé](#)
- [WorkSafeBC. Gérer les effets de la COVID-19 sur la santé mentale en milieu de travail : Un guide destiné aux employés](#)

Encore plus de ressources

Il est important de savoir que, peu importe ce que vous ressentez, vous n'êtes pas seul. Que vous cherchiez des renseignements et du soutien pour vous ou l'un de vos proches, de l'aide est disponible. Renseignez-vous sur les ressources disponibles :

- [BC Centre for Disease Control: Mental well-being during COVID-19](#)
- [Government of B.C.: Mood and Anxiety](#)
- [Mental Health and Substance Use](#)

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la COVID-19 et la manière de vous protéger et de protéger votre famille et votre communauté, consultez la fiche [Maladie à coronavirus \(COVID-19\)](#).

Dernière mise à jour : 20 janvier 2021

Les informations fournies dans la rubrique *La santé mentale et la COVID-19* ont été adaptées de la page [Government of BC : Virtual Mental Health Supports for COVID-19](#) consultée le 20 janvier 2021.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, consultez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.