



**COSME**

Réseau communautaire  
en santé mentale

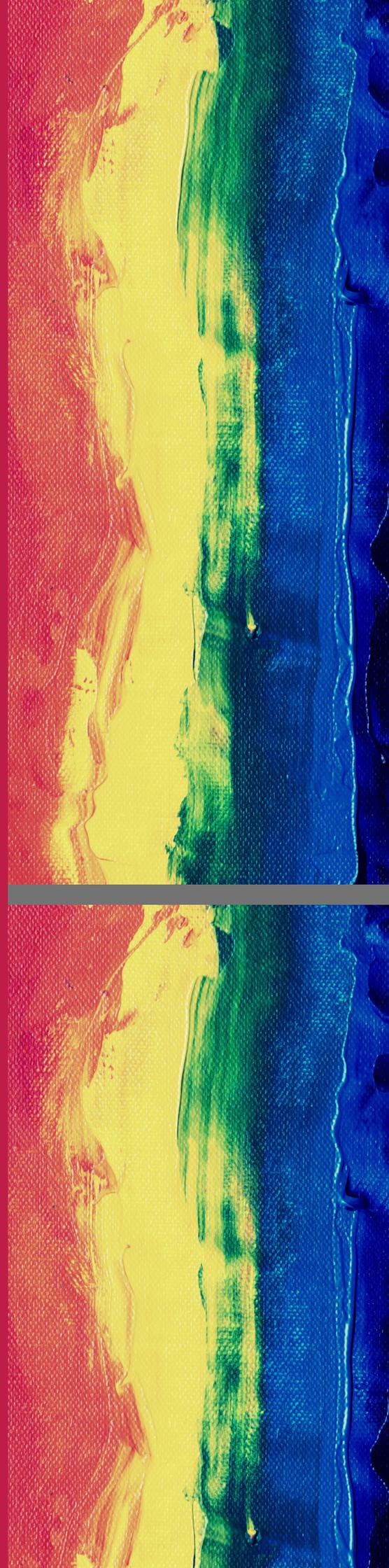
**Boîte à outils - Partie 3**

**L'IMPORTANCE DE  
PRENDRE  
SOIN DE SOI**

à l'usage des organismes  
communautaires  
en santé mentale

**pour traverser  
la crise de la COVID-19**

Par Lucie Hébert, chargée de projet



# Avant-propos

## En contexte de pandémie, prendre soin de sa santé mentale

À cœur d'année et au jour le jour, les travailleuses et travailleurs des organismes en santé mentale sont au front afin de soutenir les personnes qui vivent avec des problèmes de santé mentale.

Vous étiez au poste avant la crise et vous y serez après. Le COSME rend hommage à votre compétence, à votre dévouement et à la créativité dont les organismes font preuve pour s'adapter à la situation.

Quelle aventure ! Être témoin et acteur d'une crise mondiale qui fait appel à la solidarité et à la mobilisation citoyenne pour une lutte sanitaire.

Toutefois, être dans le rôle de l'aidant ne nous épargne pas de vivre nous-mêmes les effets de la pandémie et du confinement.

Cette troisième édition de la boîte à outils du COSME vous propose quelques outils et réflexions pour prendre soin de vous : que vous soyez dans l'intervention, dans l'animation, dans l'aide et le soutien, dans la gestion et l'administration ou autre.

Ces éléments ont été glanés ici et là sur le web et à travers les échanges avec nos membres.

En espérant qu'ils sauront vous soutenir.

# CONFINEMENT ET STRESS

## Le confinement

Le confinement est indiscutablement une nécessité dans le contexte, mais à long terme, il a un effet sur la santé mentale. Il nous prive, en quelque sorte, d'une certaine part de notre humanité.

Certes, les visioconférences sont utiles et sympathiques, mais aussi épuisantes et frustrantes. Elles nous privent de la présence « sensorielle » de l'autre, elles nous privent d'une certaine spontanéité, du langage corporel et de bien des rires. D'une certaine manière, elles limitent la possibilité de co-créer.

Se priver de la présence bienveillante de nos proches semble contre-intuitif lorsqu'il s'agit de traverser une épreuve. Sans compter que pour plusieurs, le télétravail avec des enfants à la maison peut sembler être une mission impossible.

Qui plus est, si vous avez choisi de travailler dans un groupe communautaire en santé mentale, c'est certainement parce que vous aimez profondément travailler avec les êtres humains.

## Les sources du stress

Les raisons de ressentir du stress ou de l'anxiété sont nombreuses et varient d'une personne à l'autre :

- Inquiétudes liées à la maladie : est-ce que moi ou mes proches allons contracter la maladie ?
- Inquiétudes quant à la capacité de répondre à ses propres besoins ;
- Inconforts et inquiétudes liés au fait d'interrompre des habitudes et des liens sociaux ;
- Tristesse liée au fait de ne pas pouvoir voir les siens : parents, familles, amis, collègues, pairs ;
- Inquiétudes pour nos proches : parents en isolement, enfants sans revenu, adolescents qui ne savent plus quoi faire de leur peau, réussite scolaire compromise pour les enfants ;
- Coupure avec les routines rassurantes du quotidien : activités culturelles ou sportives, sorties avec des amis, entraînements, cours, etc. ;
- Deuils de certains projets : voyages, vacances, rénovations, déménagement, etc. ;
- Dans certains cas, il faut également tenir compte du stress lié à la sécurité financière de la famille : est-ce que moi ou mon conjoint allons retrouver nos emplois après la crise ? Est-ce que nos revenus seront modifiés ?
- Stress lié à l'inconnu : on ignore comment évoluera la situation, comment ou quand se fera le retour à la normale.

## Les effets du stress

Comme pour les causes, les manifestations du stress varient d'une personne à l'autre. Peut-être ressentez-vous à divers degrés certains effets du stress. Voici les symptômes les plus fréquemment identifiés :

- Fatigue, lourdeur, manque d'enthousiasme, difficulté à remplir ses tâches habituellement faciles à réaliser ;
- Manque de concentration : difficulté à lire ou écouter longtemps, difficulté à réaliser des tâches jusqu'au bout ;
- Irritabilité : apparition de colère spontanée pour des raisons anodines, intolérance face à l'adversité, sentiment de rage et d'injustice ;
- Anxiété : Sentiment d'oppression, de peur, voire même de terreur déraisonnable ;
- Insomnie : difficulté à trouver le sommeil ou à se rendormir.

## Quelques conseils pour soi

Vous vous reconnaissez dans certaines des manifestations énumérées ? Voici quelques rappels d'outils qui peuvent vous soutenir pour traverser la situation. Ils varieront d'une personne à l'autre.

Vous, qu'est-ce qui vous inspire ?

### Vous comme professionnel.le...

- **Vous êtes votre premier outil de travail.** Si vous voulez être en mesure de soutenir vos membres ou votre équipe de travail, il faut d'abord être en mesure de vous soutenir vous-même ;
- **Prenez soin de vous en priorité !** On l'oublie parfois. Lorsqu'il y a une urgence dans un avion, la personne aidante doit être la première à mettre son masque d'oxygène avant la personne dont elle a la charge afin d'être en mesure de prendre soin des autres ;
- **Soyez bienveillant.e envers vous !** Acceptez votre humanité, votre vulnérabilité, vos limites ;
- **Prenez de la distance !** Pour vous comme pour votre entourage ou les personnes que vous accompagnez, prenez acte de l'élément stressant tout en vous en distanciant (l'approche [ACT](#) peut être une bonne référence). Nous sommes **en** pandémie, nous ne sommes pas **la** pandémie !
- **Acceptez l'incertitude !** L'inconnu, l'improvisation et l'absence d'échéancier sont des défis de taille. Il faut travailler à changer sa posture de gestionnaire en contrôle pour celle d'un gestionnaire intuitif, fluide et capable de danser avec l'adversité. Nous sommes tous à construire un avion pendant qu'il est en vol !
- **Misez sur vos valeurs et votre mission !** Les moyens pour atteindre nos cibles sont variables à l'infini, même en contexte de contraintes.
- **Gérer ses propres anxiétés !** On a pu observer combien le leader d'un organisme a une

influence sur le climat de travail. Octroyez-vous du temps pour faire le point avec vous-même, sur vos sentiments, sur vos limites et sur les forces sur lesquelles vous pouvez vous appuyer.

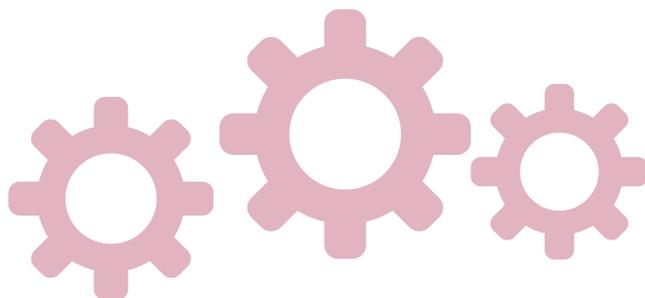
- **Faites confiance !** Devant l'inconnu, se faire confiance et faire confiance aux capacités de nos membres et des travailleurs de notre équipe. Il est également important de faire confiance aux mécanismes mis en place par l'état et à notre système immunitaire. Rappelons-nous que ce qui fait la manchette, ce sont les cas extrêmes. En réalité, plusieurs personnes contractent la maladie et ne ressentent que quelques symptômes bénins.

## **Vous comme personne**

- **Soyez indulgent.e avec vous !** Il est normal d'être déstabilisé. Tous nos points de repère ont basculé. Puis, radios, télévision, journaux et médias sociaux nous bombardent à cœur de jour des effets, enjeux, risques et scénarios catastrophiques liés à la pandémie. Il y a de quoi devenir obsédé, non ? On ne peut pas s'attendre à avoir les mêmes réflexes, le même rendement ou la même efficacité qu'en temps normal ;
- **N'essayez pas de performer !** Évitez de vous comparer, tous les amis Facebook qui semblent réaliser des projets extraordinaires à longueur de journée ne vous partagent pas leurs moments d'angoisse ;
- **Accueillez la peur comme une bonne chose.** Dans le contexte, la peur nous guide à adopter de bonnes habitudes de distanciation, de confinement et d'hygiène. C'est lorsque la peur devient paralysante qu'elle est néfaste.

## Quelques rappels de base

- **Respirez !** Bien que ça semble ridiculement simple, la respiration est la base de la relaxation. Sur le lien suivant, développé par le Centre hospitalier Henri Laborit (France), une série de vidéos offre des moyens de base pour apprendre à relaxer par la respiration. [Cliquez ici](#) ;
- **Méditez !** Pour ceux qui souhaitent adopter la méditation :
  - Nicole Bordeleau propose plusieurs méditations accessibles. [Cliquez ici](#) ;
  - Christophe André, psychiatre français, offre plusieurs méditations pleine conscience guidées, dont celle-ci que j'aime beaucoup. [Cliquez ici](#) ;
- **Bougez !** Intégrez des activités physiques à votre journée de confinement. La marche est l'activité par excellence qui s'adresse à tous ou presque (en gardant la distance prescrite évidemment !). Pour pousser un peu plus, cet article de [Radio-Canada](#) offre réflexions et références. Attention à respecter son rythme, ce n'est pas le temps de se blesser !
- **Gardez contact !** Ne restez pas seul. Appelez amis, connaissances, familles pour prendre des nouvelles. Restez en lien avec vos collègues, partagez vos découvertes, vos outils, vos limites ;
- **Attention aux illusions !** On rigole beaucoup avec les effets collatéraux du confinement que sont le verre de vin, la cuisine, etc. Mais attention aux comportements autodestructeurs comme l'alcool, la drogue, les médicaments ou autres dépendances qui nous donne l'illusion d'un apaisement ;
- **Faites-vous plaisir !** Parfois il faut laisser de côté ménage et obligations pour s'offrir des activités de ressourcement : films, lecture, musique, dessin, chant, photographie, jardin, marche, danse ! Ces activités ont la capacité de recharger la batterie. Moi j'aime observer l'évolution du printemps à travers la lentille de mon appareil photo !
- **Soyez réaliste !** Se donner un objectif réaliste pour la journée. On dit que la meilleure façon de manger un éléphant, c'est par petites bouchées. Fixez-vous un petit objectif que vous serez fier d'avoir accompli, plutôt qu'une « to do list » digne des Olympiques. À moins d'en ressentir un appel intrinsèque, ce n'est pas le temps de se donner des défis de dépassement ou de se mettre au régime. La pression est assez forte actuellement ;
- **La juste information !** Il est essentiel d'être bien informé sur les règles, les pratiques et l'état de situation. Si vous avez tendance à être anxieux, limitez le temps d'exposition à l'information. Essayez à l'occasion d'appeler des amis et de tenter de ne pas parler du COVID-19 et de ses effets ! Tout un défi !



## Allez chercher de l'aide !

N'hésitez pas à faire appel à des ressources appropriées pour de l'aide psychologique. Voici quelques références gratuites ou à moindre coût :

- Le soutien psychologique à contribution volontaire de [RéseauPsy, Québec, je te soutiens](#)
- Les [centres d'écoute](#) à travers le Québec donnent accès à une oreille attentive !
- Le [Centre Saint-Pierre](#) offre un service de psychothérapie gratuit pour la période du confinement pour les résident.es du Grand Montréal ;
- L'organisme [PRO-GAM](#) offre temporairement un service de psychothérapie pour les travailleuses et travailleurs du milieu communautaire de l'île de Montréal.

N'hésitez pas non plus à prendre contact avec votre regroupement régional d'organismes communautaires en santé mentale. Ils sont souvent bien placés pour connaître l'offre de services sur votre territoire. Les regroupements membres du COSME sont listés [ici](#).

## Besoin d'inspiration ?

Comme intervenant.e ou pour ses propres besoins, on a besoin d'inspiration pour mieux traverser la crise. Voici quelques liens trouvés sur le web pour s'outiller ou réfléchir à ce que l'on vit collectivement.

- La chercheuse et conférencière [Sonia Lupien](#) a écrit plusieurs articles de blogue au sujet du COVID-19 et du stress. Accessible et très intéressant ;
- Le [Mouvement Santé mentale Québec](#) offre une boîte à outils bien garnie et créative pour notre santé mentale ;
- L'organisme [L'Accolade en santé mentale](#) à Châteauguay a créé quelques capsules vidéo qui présentent avec beaucoup de simplicité les outils pratiques pour dédramatiser la situation. Vous les trouverez sur leur page Facebook ;
- Le [Centre de ressources et de résilience](#) en France a publié un court texte sur la résilience.
- L'[Institut du sommeil et de la vigilance](#) en France a élaboré un tableau très simple pour installer de bonnes habitudes de sommeil.

# SITUATIONS PARTICULIÈRES

## Le sommeil

Nombreux sont ceux qui se plaignent d'avoir des problèmes de sommeil depuis le début de la pandémie. Bien que la chose soit tout à fait normale dans le contexte, certaines habitudes peuvent favoriser un bon sommeil :

- Adopter un horaire régulier pour le coucher et le lever ;
- Ne pas rester au lit quand on ne dort pas. Le lit devrait être associé au sommeil ;
- S'exposer à la lumière naturelle, surtout en matinée ;
- Faire de l'activité physique, de préférence en matinée (à éviter juste avant l'heure du coucher) ;
- Limiter les siestes à une vingtaine de minutes de sommeil léger ;
- Limiter les cafés, les boissons énergisantes, les boissons gazeuses ;
- Se déconnecter une heure ou deux avant l'heure du coucher ;
- L'utilisation de tisanes peut faciliter le sommeil. Vérifier toutefois avec un professionnel pour s'assurer que les herbes utilisées n'interfèrent pas avec d'autres médicaments.

## Le couple et le confinement

S'il peut apparaître sympathique de roucouler en confinement, à long terme ça peut devenir une épreuve pour plusieurs couples. Voici quelques conseils recueillis sur le web :

- Maintenir une routine peut sembler futile, mais à travers la routine, on maintient une alimentation saine (de vrais repas partagés), on garde de bonnes habitudes d'hygiène (être propre pour soi et pour l'autre) ;
- Renforcer la complicité. On est ensemble dans le même bateau, autant faire la traversée ensemble ;
- Partager ses émotions ! Rien de nouveau sous le soleil, la communication est la base d'un couple réussi. Le contexte inusité que nous vivons suscite des émotions nouvelles qu'il est précieux de pouvoir partager. Bien entendu, il est important d'accueillir sans jugement les émotions de l'autre ;
- Conserver un espace privé ! Un endroit ou un moment qui vous permet d'être seul avec vous-même. Un moment convenu rien que pour vous ou vous ne serez pas dérangé (je sais qu'avec des enfants ça semble parfois mission impossible) ;
- Garder contact avec d'autres personnes de son entourage. Votre conjoint ou votre conjointe ne peut pas répondre à tous vos besoins ;
- Être compréhensif et bienveillant l'un envers l'autre. La situation est stressante pour tous.
- S'amuser ! Jeux, créations, activités, défis, etc.

Saviez-vous qu'un câlin de 20 secondes permet au corps de libérer de l'ocytocine, de la sérotonine et de la dopamine. Ce qui provoque un effet relaxant et une sensation de bien-être.

## La famille et le confinement

Quels défis pour les parents !

On veut tellement offrir le meilleur à nos rejetons au point où on voudrait leur éviter les épreuves de la vie ! Pourtant, on le sait, ce sont ces épreuves qui nous rendent plus forts. Comment cette épreuve du confinement renforcera nos compétences parentales et nous rendra un peu plus sages ? Quels souvenirs garderont les enfants de ce passage particulier de leur jeune vie ?

Les soucis et les questionnements sont grands et les situations sont très variables selon l'âge, le caractère, le nombre d'enfants dans la maisonnée, etc. Et le tout se complique si on est en télétravail, si on est monoparental.e, avec une famille reconstituée, avec des enfants à besoins particuliers, etc. On peut décliner les variantes à l'infini.

### Vous comme parent...

- **Soyez doux envers vous-même !** Chaque parent fait tout ce qu'il peut pour accompagner ses enfants. Il agit au mieux de ses connaissances et de ses habilités et aussi en fonction de ses disponibilités, de sa fatigue et de son stress. Personne n'est un parent parfait. Rappelez-vous que le parent est le premier éducateur de son enfant. C'est vous qui êtes le mieux placé pour connaître les besoins de votre famille ;
- **Octroyez-vous des moments rien qu'à vous !** Même si ça semble impossible entre le télétravail et les demandes incessantes des petits, prendre des moments pour soi est un essentiel. Établissez un espace dans l'horaire de la journée, qui vous sera propice et qui vous ressourcera ;
- **Ne prenez pas tout sur vos épaules !** Attention, comme parent, vous n'êtes pas responsable de tout ce qui arrive dans la maisonnée. Vous n'êtes pas responsable des humeurs de votre adolescent ou de l'agitation de votre petit trésor. De plus, l'expérience peut permettre à la famille de développer de bonnes habitudes de complicité, comme dans l'entretien de la maison par exemple. Partagez les tâches avec les enfants, avec le conjoint, confiez l'heure du conte à mamie ou papi par Zoom, achetez un plat cuisiné, acceptez que certaines tâches ne soient pas réalisées comme vous le souhaiteriez. Pour ce qui est de l'école, n'attendez pas de vous les mêmes résultats que si vous aviez 4 ou 5 ans d'université en pédagogie !
- **Ventilez avec des amis !** Comme ils sont précieux ces moments où l'on peut s'épancher avec nos amis pleins de compassion ! Ça dégage la tête, les épaules et allège le cœur !
- **Soyez créatif !** Inventez de nouvelles façons de faire vos tâches, ponctuez votre semaine d'un repas pique-nique dans le salon ou d'une nuit de camping dans la cave ! Amorcez un tournoi de longue haleine avec vos ados, produisez un film avec eux ou un jardin sur le balcon. Composez avec eux une comptine familiale ! Attention, réalisez un projet à la mesure de votre énergie !
- **Établissez une routine familiale !** La routine dans ces temps troubles et incertains est

rassurante pour les enfants et est un bon point de repère pour les parents. Elle devient votre rituel du clan en temps de confinement. La routine comprend une régularité dans les heures de coucher et de lever, des heures de repas, des moments de présence parentale et de jeux sans les parents ;

- **Se rappeler l'essentiel !** Quels souvenirs construisons-nous actuellement de cette époque ? Nous rappellerons-nous que la maison était propre ? ou ... ?

### Quelques ressources supplémentaires

- La Fédération québécoise des organismes communautaires Famille (FQOCF) a produit une [trousse d'outils](#) fort intéressante pour les parents.
- Le site de l'Ordre des psychologues du Québec comporte une section très complète sur le sujet de [la parentalité en contexte de confinement](#).
- La Ligne Parents offre [un soutien professionnel gratuit](#) en tout temps pour les parents qui auraient besoin de ventiler. Dans le cadre du projet Priorité Parents en partenariat avec la FQOCF, [un accompagnement personnalisé à plus long terme](#) est également offert avec un.e intervenant.e d'un organisme communautaire Famille.

### Le deuil

Vivre un deuil pendant la période de confinement est sans doute l'une des épreuves les plus terribles de la période que nous vivons. Voici quelques références afin de trouver des alternatives pour créer des rituels nécessaires au processus de deuil :

- [Document du Gouvernement du Québec](#)
- [Dossier de l'Ordre des psychologues du Québec](#)



## S'appuyer

## sur nos valeurs communautaires

Plus que jamais, toutes les valeurs sur lesquelles le milieu communautaire s'est appuyé, toutes les forces qu'il a développées au fil des ans sont nécessaires pour traverser cette crise sanitaire. Ces valeurs et ces forces se doivent d'être une source d'inspiration pour chacun de nous.

débrouillardise  
**créativité**  
amour écoute  
résilience **rire** entraide  
solidarité force talent  
confiance  
générosité

## Boîte à outils - Partie 3

# L'IMPORTANCE DE PRENDRE SOIN DE SOI

Cette boîte à outils est le fruit d'une réflexion menée par le [COSME](#) et les regroupements régionaux d'organismes communautaires en santé mentale autour des besoins des organismes durant la crise de la COVID-19.

Ce document s'adresse à tous les organismes communautaires en santé mentale du Québec.

Idéation et rédaction : Lucie Hébert, chargée de projet.  
Révision : comité de direction du COSME ; Claude Saint-Georges, personne ressource ; Aurélie Le Caignec, responsable de la communication.  
Mise en page : Aurélie Le Caignec, responsable de la communication.

Date de publication : mai 2020.



Le Réseau communautaire en santé mentale (COSME) a été formé en 2012. Il s'est donné pour mission de faire avancer la cause de la santé mentale et de représenter les organismes communautaires de la santé mentale du Québec.