



KCCA
LA SANTÉ MENTALE ?

**POURQUOI EST-ELLE
FRAGILISÉE**
PAR LE CONTEXTE DE LA COVID-19 ?

Quels sont
LES SIGNES
À RECONNAÎTRE ?

10 TRUCS
POUR GARDER
le moral

Avez-vous « la mèche courte » en ce moment ?
Il suffit que vous deviez attendre une minute devant le micro-ondes pour faire réchauffer votre repas et vous vous énervez ? Vous pourriez bien faire partie des personnes dont la santé mentale est plus fragile en ce moment. C'est normal ! L'accusée principale : la COVID-19 bien sûr !
Explication et trucs pour retrouver la sérénité.

1 **KCCA** la santé mentale ?

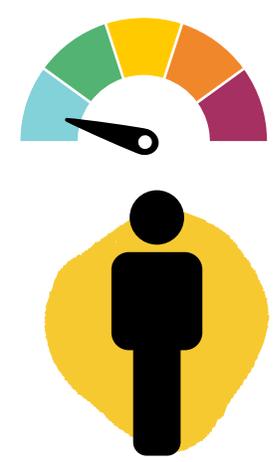
C'est l'état de bien-être de chaque personne. La santé mentale est plus ou moins bonne selon les jours en fonction du stress et des épreuves que nous pouvons tous traverser.



Examen à l'école

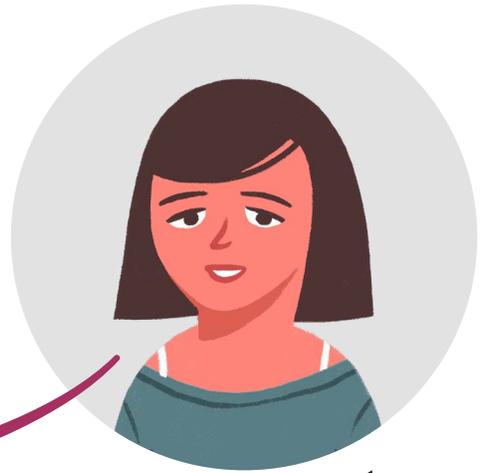


**Faire un test
COVID-19**



Activité en plein air

Certaines personnes souffrent de **troubles de santé mentale** qui détériorent leur bien-être mental : la dépression, des troubles anxieux, la schizophrénie par exemple.



SAVAIS-TU ?

Au Canada, une personne sur 3 souffrira d'un trouble de santé mentale dans sa vie.
Au Québec, c'est une sur 5.*

*Sources : Gouvernements du Québec et du Canada

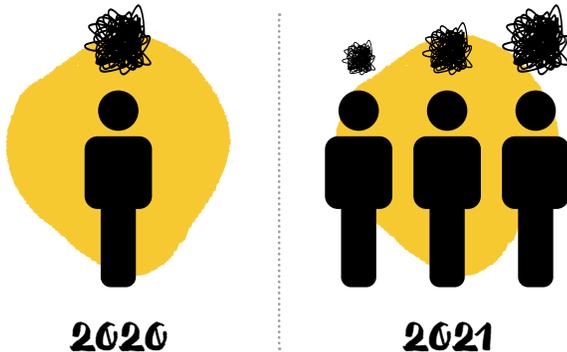




Pourquoi est-elle **FRAGILISÉE**

par le contexte de la COVID-19 ?

Le mois dernier, **trois fois plus de jeunes du secondaire qu'en janvier 2020 affirmaient avoir une santé mentale passable ou mauvaise***.



* Selon une enquête sur la santé psychologique des 12 à 25 ans de l'Université de Sherbrooke, menée auprès de 16 500 élèves et étudiants de l'Estrie et de la Mauricie - Centre-du-Québec.



Cela peut se traduire de différentes façons comme l'augmentation du **stress**, de l'**anxiété** (angoisse très forte), des **troubles du sommeil**, de l'**irritabilité**, voire un syndrome dépressif ou autre dans les cas les plus graves.



Ces maux peuvent être dus à des situations personnelles particulières, mais le contexte actuel accentue le risque. **C'est normal d'avoir une santé mentale plus fragile en ce moment.** On a perdu nos repères habituels. Les règles, la routine changent souvent sans qu'on ait de contrôle sur les décisions. C'est difficile de prévoir quoi que ce soit.

On expérimente **des situations nouvelles** (travail-école en ligne). On ne peut pas voir notre famille élargie ou nos amis ni faire nos activités habituelles comme le sport par exemple.



Tout cela **demande beaucoup d'adaptation.** Le stress est la réponse de notre corps. C'est la preuve qu'il est en train de s'adapter.

La peur, l'incompréhension, la colère, la tristesse et le découragement sont aussi **des sentiments qu'il est normal de ressentir** lorsqu'on doit s'adapter à une telle situation.

LES INGRÉDIENTS

du stress



1

L'impression de ne pas avoir de contrôle sur la situation.



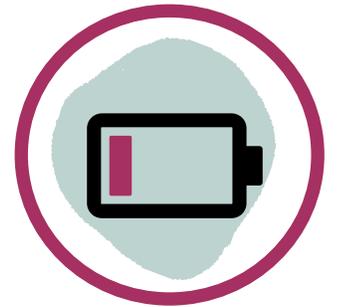
2

Faire face à des événements imprévisibles.



3

Être confronté à une situation nouvelle.



4

Avoir l'impression que notre personnalité est menacée : sentir que quelqu'un doute de notre capacité à bien faire les choses.

Est-ce que ça te fait penser à la situation actuelle ?



**PLUS UNE SITUATION
COMPORTE CES ÉLÉMENTS,
PLUS ELLE EST STRESSANTE.**

À petite dose, le stress est stimulant,
car il pousse l'organisme à réagir pour
s'adapter. Mais **s'il est élevé, il peut
avoir des effets négatifs** sur la santé
mentale.



Petite dose



Dose élevée

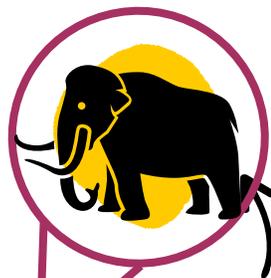
Source : Centre d'étude sur le stress humain (CESH)

SAVAIS-TU ?

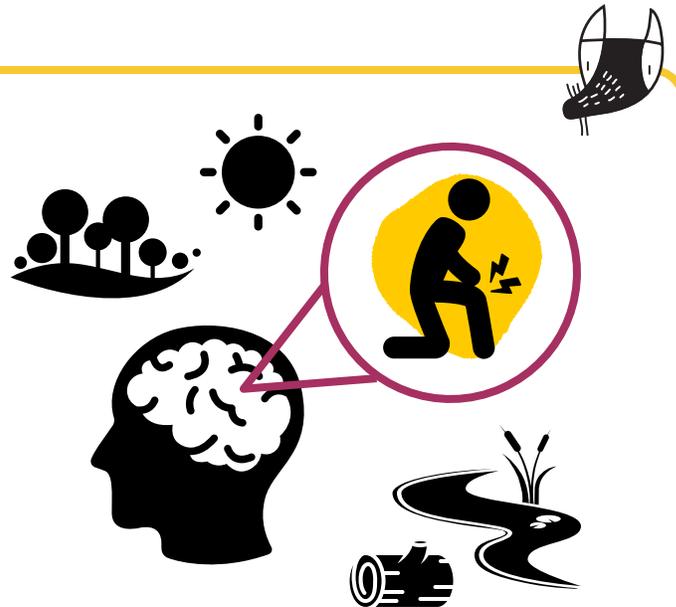
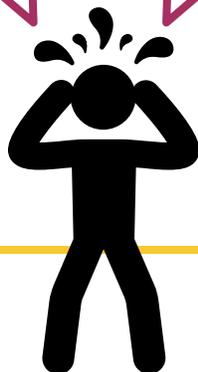
Pour que nous soyons toujours prêts à réagir aux dangers et à nous adapter à ce qui se passe autour de nous, **notre cerveau** nous joue des tours : il doit **accorder plus d'importance à ce qui est négatif**. Il se concentre et se souvient plus facilement d'une mauvaise expérience, d'un échec, d'une difficulté que d'un compliment, d'un moment agréable ou d'une réussite. Il oublie même plus vite les bons moments !



Trop de travail



Mammouth



Ça nous vient de nos origines préhistoriques : il fallait prévoir le pire, se préparer au danger pour se protéger et survivre.

« Ces événements biologiques datent du temps où nous chassions le mammouth, mais sont toujours en fonction aujourd'hui. L'organisme ne fait pas la différence entre le stress généré par la vue d'un mammouth et celui généré par trop de boulot. Dans les deux cas, il réagit de la même façon », explique le Centre d'étude sur le stress humain (CESH).



LE CURIEUX

Pour les allumés de l'info

№ 32 21 FÉVRIER 2021



Quels sont LES SIGNES à reconnaître ?

Voici quelques signes qui montrent que notre santé mentale est moins bonne. Soyez-y attentif ! Pour passer à l'action, piocher des idées dans notre liste plus bas.



Avoir du mal à s'endormir.

Faire des insomnies

(se réveiller la nuit et avoir du mal à se rendormir).



Avoir l'impression d'être très fatigué, de ne pas avoir d'énergie.



Ne pas avoir envie d'aller à l'école, de faire les cours en ligne, de travailler.



Avoir du mal à se concentrer, à mémoriser les choses.



Avoir tendance à s'isoler

(rester seul, se couper de ses amis, de sa famille).



Se sentir inquiet.

4 10 TRUCS pour garder le moral

1)



Romy

Trop bien !



FAIRE AU MOINS UNE ACTIVITÉ QUI PROCURE DU PLAISIR CHAQUE JOUR

Jouer avec son chien, lire un bon livre, parler avec un ami en visio, jouer dans la neige... Mais surtout, **être conscient de vivre un bon moment** et en profiter pleinement !

2)



Suis chanceux!

Liam



TOUS LES SOIRS, AVANT DE DORMIR, SE RAPPELER TROIS RAISONS D'ÊTRE HEUREUX

Se remémorer un bon moment dans la journée, la joie d'être avec quelqu'un qu'on aime, etc.

3)



Attends une minute!

Rebecca



PRENDRE UN PAS DE REcul

Quand on se sent énervé, fatigué, en colère, on réagit plus vivement. C'est **utile d'apprendre à reconnaître les signes de certaines émotions**. Ainsi, on peut prendre une pause, se concentrer sur soi quelques minutes et respirer profondément pour reprendre son calme.

4)

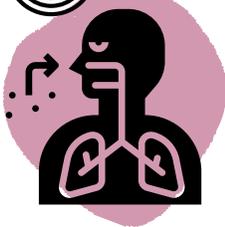


Marcus

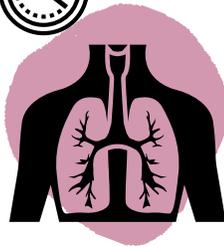
Respirer... en carré !

On peut aussi chanter, rire ou prier. Ça active la même réponse du corps et stoppe la réponse de stress également.

LA RESPIRATION CARRÉE*



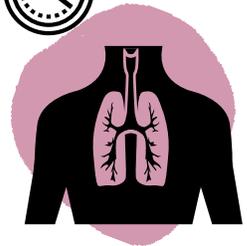
Inspirer en gonflant le ventre (pas en haussant les épaules) pendant 8 secondes.



Retenir son souffle (poumons pleins) pendant 8 secondes.



Expirer pendant 8 secondes.



Retenir son souffle (poumons vides) pendant 8 secondes.

*Source : le Réseau québécois de l'Association canadienne pour la santé mentale

5)



Livia

T'as pas allumé ta caméra !



MAINTENIR LE LIEN AVEC SES PROCHES

C'est **important pour se sentir bien** ! Parler à ses amis en visioconférence, téléphoner à ses grands-parents, faire un jeu de société en famille par exemple. En plus, faire plaisir aux autres aide à diminuer notre stress.

6)



Noah

Bonne nuit tout le monde



RESPECTER UNE ROUTINE

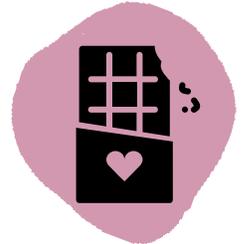
Dormir suffisamment, se coucher tous les soirs à peu près à la même heure, arrêter les écrans au moins une heure avant de dormir. **Respecter des habitudes rassure.**

7)



Charlie

Bon d'accord,
juste deux carrés de
chocolat par jour



ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN

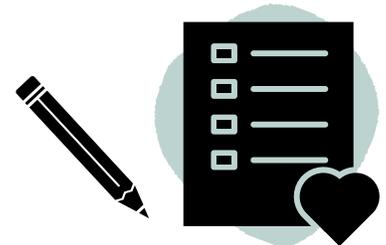
Éviter de manger trop de sucre, de boire des boissons excitantes ; manger équilibré ; sortir au moins un moment tous les jours à l'extérieur ; faire de l'exercice physique. C'est **encore plus important dans des périodes inhabituelles** comme celle que l'on vit actuellement.

8)



Joey

Je suis
capable !



APPRENDRE À SE FAIRE CONFIANCE

On se sent **mieux quand on reconnaît ses points forts, ses atouts...** et pas seulement ses faiblesses. Essayez d'écrire toutes vos qualités sur une feuille. Pour vous aider, demandez à votre famille et vos amis de vous dire pourquoi ils vous aiment.

9)



Nooooon...



BIEN GÉRER LES ÉCRANS

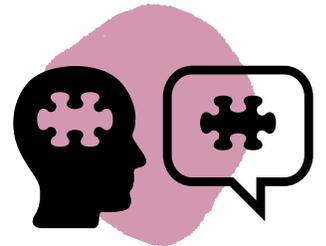
Les réseaux sociaux et les jeux en ligne peuvent apporter du stress et contribuer à s'isoler. **C'est important de se sentir bien lorsqu'on les utilise.** Si ce n'est pas le cas, prenez de petites pauses, faites autre chose avant d'y revenir.

Iman

10)



Je me sens bof...



EXPRIMER SES ÉMOTIONS

Tristesse, colère, déception, c'est normal de les ressentir, mais **il faut que ça sorte !** Alors, parlez-en à un parent ou un ami ; écrivez ou dessinez ce que vous ressentez dans un cahier ou un journal intime.

Zack



LE CURIEUX

Pour les allumés de l'info

NO 32 21 FÉVRIER 2021

ÇA VA PAS ?

C'est possible de **parler en toute confidentialité** (en secret) en contactant [Tel-Jeunes](#) par téléphone (1 800 263-2266 / 1 800-gratuit), en ligne ou par [courriel](#).

Merci à Charlotte Longpré, étudiante à la maîtrise en psychologie, et à Audrey-Ann Journault, au doctorat en psychologie, à l'Université de Montréal du Centre d'études sur le stress humain pour leur précieuse collaboration et la révision de ce dossier.

Page 16

S'ABONNER

[Infolettre](#)

NOUS JOINDRE

[Rédaction](#)

À PROPOS

Le Curieux est un journal numérique qui explique l'actualité aux enfants de 8 à 12 ans et à tous les allumés de l'info.

[Visitez notre site web!](#)

L'ÉQUIPE

[Directrice de la publication](#)
[Anne Gaignaire](#)

Rédaction
Anne Gaignaire
Enseignante consultante
Caroline Thibault

Révision-correction

Diane Boileau

Conception graphique
KuizinStudio

Mise en page et illustrations
Amélie Bérubé

Merci à The Noun Project et 123rf

RÉSEAUX SOCIAUX

[Facebook](#)
[Instagram](#)