



# GÉRER LE STRESS, L'ANXIÉTÉ ET L'USAGE DE SUBSTANCES PENDANT LA COVID-19

UN OUTIL POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

La pandémie de COVID-19 pose des défis particuliers aux professionnels de la santé, lesquels se sentent probablement plus stressés et plus anxieux qu'à l'habitude parce qu'ils tentent de trouver un équilibre entre les difficultés vécues au travail et la vie à la maison.

Ces défis peuvent avoir une incidence négative sur votre santé mentale en général et votre usage de substances comme l'alcool et le cannabis.

## Stratégies pour vous aider à faire face à la situation



**Acceptez et validez ce que vous ressentez**, tout en comprenant qu'il est normal de vivre du stress et de l'anxiété en périodes difficiles.



**Reconnaissez ce que vous pouvez contrôler** et concentrez-vous sur ces choses-là pour tenter de réduire le stress.



**Rappelez-vous que c'est temporaire** et que ça finira par passer.



**Prenez soin de votre santé** en mangeant et en dormant bien, en faisant de l'exercice et de la méditation.



**Prenez du temps pour vous-même** en faisant des activités que vous aimez et qui n'ont aucun lien avec la COVID-19.



**Gardez contact** avec la famille, les amis et les collègues tout en continuant de pratiquer la distanciation physique.



**Cherchez de l'aide** en parlant avec votre superviseur ou en essayant d'obtenir l'aide d'un professionnel.



**Surveillez votre usage de substances** et soyez attentif à ce qui le déclenche.

- Suivez les *Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada*.
- Suivez les *Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque*.

## Respiration carrée

Ce simple exercice peut être fait n'importe où, même dans un milieu difficile. Avant d'entrer dans la chambre d'un patient, au début ou à la fin d'un quart de travail, ou à tout moment où vous avez besoin de relâcher un peu de tension, prenez un moment pour ralentir votre respiration. Bien que cela puisse être plus difficile avec le port de l'équipement de protection individuelle comme un masque, une respiration plus lente peut contribuer à calmer votre système nerveux et à soulager les symptômes physiques du stress et de l'anxiété.



Pour plus d'information, visitez le [www.ccdus.ca](http://www.ccdus.ca) ou le [www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19](http://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19)



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

Avec le financement de



Santé  
Canada

Health  
Canada



Centre canadien sur  
les dépendances et  
l'usage de substances

Données. Engagement. Résultats.