

LA SANTÉ MENTALE ET LA PANDÉMIE



L'équipe de la pastorale de l'archidiocèse d'Ottawa-Cornwall a créé un document de ressources pour la santé mentale. Il n'y a pas à dire, le moral de la population a pris un dur coup avec la pandémie de la COVID-19. Le confinement prolongé et toutes les autres mesures mises en place par les autorités gouvernementales ont augmenté le stress et l'anxiété, ce qui a contribué à fragiliser encore davantage la santé mentale des gens. Alors que la majorité des gens finiront par s'adapter à la situation, en raison de prédispositions naturelles, certains se sentiront de plus en plus fragiles. Cet état de grande vulnérabilité leur fera ressentir divers symptômes sur les plans physique, psychologique, émotionnel et comportemental.

SAVOIR DISTINGUER DÉPRIME ET DÉPRESSION

Quand nous avons l'impression que notre vitalité n'est plus ce qu'elle était et que notre bonne humeur n'est pas souvent au rendez-vous, on parle ici davantage d'une déprime passagère. En effet, une vague à l'âme temporaire peut s'installer pour quelques heures... ou quelques jours, lorsqu'une série d'événements négatifs surviennent sur une même période de temps ou encore lorsque le manque de lumière affecte notre corps, par exemple.

À l'inverse, l'état dépressif, beaucoup plus intense, affecte à la fois le moral des individus et leur santé physique. Non seulement les impacts de la dépression se font sentir chez la personne atteinte, mais ils se répercutent aussi sur son entourage.

Si un doute s'installe, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé ou un organisme spécialisé en santé mentale, afin de recevoir le soutien nécessaire.

Un baromètre de la santé psychologique - outil conçu par le programme d'aide aux médecins du Québec. – [prendre-ses-signes-vitaux-psychologiques.pdf \(icm-mhi.org\)](#)



FRATERNISONS MÊME DANS LA SOUFFRANCE

Dans son message pour la Journée mondiale des malades qui a eu lieu le 11 février 2021, le pape François réaffirme l'importance de prendre soin des personnes souffrantes et des plus fragiles en toute fraternité :

« Une société est d'autant plus humaine qu'elle prend soin de ses membres fragiles et souffrants et qu'elle sait le faire avec une efficacité animée d'un amour fraternel, affirme-t-il. Tendons vers cet objectif et faisons en sorte que personne ne reste seul, que personne ne se sente exclu ni abandonné. »

[Message pour la XXIXe Journée Mondiale du Malade, 2021 | François \(vatican.va\)](#)

PARLER SANS GÊNE DE SA SOUFFRANCE

Nous traversons tous, à un moment ou un autre de notre vie, des moments plus difficiles. Cette année, alors que la COVID-19 touche tous les aspects de notre vie, la grande majorité des gens subissent, à des degrés différents, les contrecoups de la pandémie sur leur santé mentale.

Nous réagissons tous et toutes de manière distincte face à la souffrance. Le fait de perdre ses repères à la suite d'une situation éprouvante peut ébranler même les plus forts d'entre nous. Chose certaine, la pandémie suscite l'inquiétude et nous déstabilise. On remarque partout un sentiment d'impuissance collective. Pour aller mieux, chacun, chacune, doit se permettre d'exprimer sa souffrance sans honte ni culpabilité, afin de pouvoir recevoir l'aide nécessaire.



APPRENDRE À PRENDRE SOIN DE SOI ET À FAIRE PREUVE DE COMPASSION À SON ÉGARD

En tant que croyants, nous sommes appelés à vivre les valeurs de l'Évangile et à nous engager auprès des personnes dans le besoin. Or prendre soin de nous-mêmes est primordial si l'on veut ensuite être en mesure de prendre soin des autres.

Dans sa plus récente encyclique, le pape François rappelle que « prendre soin des autres comme soi-même devient la voie et l'espace privilégié de l'évangélisation. » En d'autres mots, si l'on veut être capable d'aider les autres et de leur témoigner soutien et empathie, on doit d'abord nourrir sa vie intérieure et écouter ses propres besoins. [Fratelli tutti \(3 octobre 2020\) | François \(vatican.va\)](#)

*Dieu, donne-nous la grâce
d'accepter avec sérénité
les choses qui ne peuvent être changées,
le courage de changer celles qui devraient l'être,
et la sagesse de les distinguer l'une de l'autre.*



QUAND UN CÂLIN NE PEUT PLUS RÉCONFORTER

Dans l'actualité, on entend fréquemment des spécialistes en neurosciences nous rappeler l'importance des gestes de tendresse sur la santé mentale.

Donner un câlin entraîne différentes propriétés bienfaisantes pour l'esprit et favorise le mieux-être. Malheureusement cette année, il n'est pas possible d'offrir une étreinte chaleureuse à nos proches en guise de réconfort. Même la bonne poignée de main est proscrite...

En l'absence de chaleur humaine, comment alors prendre soin de l'autre, apaiser la douleur et semer la joie?

Rester en contact, autrement

Le contexte actuel nous pousse à réinventer nos façons de faire et à sortir de nos vieilles habitudes. Les aspects relationnel et social n'y font pas exception : il est possible d'offrir une présence et un soutien à nos proches et aux personnes vulnérables de plusieurs façons :

- ◇ Effectuer des appels téléphoniques régulier
- ◇ Apprendre à utiliser les nouveaux moyens technologiques : Zoom, Facetime, Skype, etc.
- ◇ Écrire des lettres ou des courriels
- ◇ Envoyer des textos
- ◇ Célébrer virtuellement des occasions spéciales

Et aussi, tout en respectant la distanciation sociale :

- ◇ Faire du bénévolat pour des services essentiels
- ◇ Offrir son aide à des personnes dans le besoin (faire des emplettes, accompagner à des rendez-vous médicaux, etc.)
- ◇ Faire preuve de générosité (faire des dons aux organismes du milieu, offrir des repas préparés, donner des articles qui ne servent plus, etc.)

Ultimement, lorsqu'on se sent profondément affligé en raison d'une situation inconfortable ou d'une tension insoutenable liée à un événement, le mieux est d'essayer de garder en tête que les épreuves de la vie rendent plus fort. Face à l'adversité, particulièrement lorsque la situation est hors de notre contrôle, on ne peut que garder confiance et lâcher prise.

Avoir confiance en soi, sachant que chacun possède la force nécessaire pour continuer d'avancer. **Avoir confiance aux autres**, en acceptant de demander de l'aide au besoin et en osant tisser avec les gens des liens profonds et authentiques. Enfin, **en ayant pleine confiance en Dieu Tout-Puissant**, Celui dont le pouvoir va au-delà de tout ce qu'on peut imaginer.



ARCHIDIOCÈSE
OTTAWA-CORNWALL
ARCHDIOCESE

DES PISTES POUR ALLER MIEUX AU QUOTIDIEN

Voici quelques pistes pour prendre soin de soi :

- ⇒ *Demeurer attentif à ses sentiments, émotions et réactions, et se donner la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, de l'activité physique ou autre;*
- ⇒ *Pratiquer une activité physique qui permet d'évacuer son stress et d'éliminer les tensions;*
- ⇒ *S'accorder des moments de détentes (par exemple, écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, etc.);*
- ⇒ *Aller dans la nature, faire le plein de lumière et de bon air et respirer profondément et tranquillement;*
- ⇒ *Sourire et être conscient de sa relation aux autres. Le fait d'être bienveillant et de contribuer à l'entraide et à la solidarité peut accroître son mieux-être et à celui des autres;*
- ⇒ *S'accorder un temps de prière ou de méditation*



RESSOURCES

Programmes communautaires de santé mentale

[Programmes communautaires de santé mentale - Stormont/Dundas/Glengarry - lignesantechamplain.ca](https://www.lignesantechamplain.ca)

Santé publique Ottawa

[Santé mentale et COVID-19 - Santé publique Ottawa \(santepubliqueottawa.ca\)](https://www.santepubliqueottawa.ca)

L'initiative Bell Cause pour la cause

mise sur la sensibilisation et s'engage à faire changer les perceptions envers les personnes aux prises avec un problème santé mentale, quel qu'il soit. Le site Web de Bell Cause propose divers conseils et ressources en ligne pour veiller au bon maintien de votre santé mentale ou à celle de vos proches en temps de COVID-19 : [COVID-19 Conseils et ressources | Bell Cause pour la cause](https://www.bell.ca/fr/cause)