



## La santé mentale durant la COVID-19

### Pour la communauté

COVID-19 a créé beaucoup d'incertitude et changé beaucoup de circonstances qui rendent les temps très difficiles dans les communautés des Premières Nations. Nous sommes particulièrement vulnérables face à la menace de ce virus. Il est probable que nous éprouvons des troubles mentaux et de la détresse à un moment donné au cours de cette crise qui peut faire des ravages sur notre santé mentale. Nous avons une solide histoire de résilience et de la force en tant que membres des Premières Nations. De nombreuses nations cherchent à prendre soin d'eux-mêmes en veillant sur tous les aspects du corps et de l'esprit et des émotions pour améliorer la santé globale. Nous avons beaucoup

d'atouts culturels sur lesquels nous appuyer pour rester connectés et ce, même si nous pratiquons la distanciation sociale. Dans la culture des Premières Nations, cela fait partie des traditions de se soutenir mutuellement en partageant le stress collectivement. Nous portons souvent le stress de nos relations parentales dans nos corps, mais nous ne sommes pas seuls pour assumer ce stress. En nous connectant aux autres membres de la communauté, nous prospérons dans les temps forts et survivons dans les pires moments. Partager le stress collectivement signifie aussi que nous pouvons ressentir une peur accrue, de l'inquiétude, de la colère, de la honte et que d'autres émotions sont mises à l'épreuve.

Les conseils qui suivent peuvent vous aider, vous, votre famille et votre communauté en ce qui a trait aux besoins de la santé mentale :

#### **Le Soutien et services aux Premières Nations**

Prenez de l'information auprès de votre Service de santé sur la façon de gérer cette pandémie. Les Premières Nations restent en alerte et font tout leur possible pour protéger leurs membres. Souvenez-vous que ce qu'ils font est temporaire et que, dans un temps indéterminé, il y aura reprise des activités et des services réguliers.

#### **Essayez de rester en contact**

Dans ces temps de stress, il est préférable d'avoir de la compagnie et du soutien. Essayez de rester en contact avec vos amis et votre famille par téléphone, courriel, médias sociaux, messages texte et le clavardage comme Facebook Chat, Skype ou d'autres plateformes. Si vous êtes incapables de joindre votre famille ou vos amis parce que vous avez besoin de soutien, vérifiez s'il y a des ressources disponibles dans votre communauté.

#### **Essayer d'éviter les rumeurs et cherchez des sources sûres d'information sur l'épidémie.**

Les rumeurs et les spéculations peuvent exacerber l'anxiété. Avoir accès à de l'information fiable sur le virus peut vous faire sentir que vous êtes en contrôle. Voici quelques-unes des sources réputées :

<https://www.cbc.ca/news>

<https://www.ctvnews.ca/>

<https://ici.radio-canada.ca/>

Vous pouvez accéder aux sites suivants pour de l'information à jour et des conseils à propos du virus :

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html>

<https://www.sac-isc.qc.ca/eng/>

<https://www.afn.ca>



## Veillez sur tous les aspects de votre santé

Un regard équilibré sur votre bien-être peut vous aider à traverser cette épreuve.

### Le Mental

Il peut être facile de passer tout son temps devant le téléviseur ou devant un écran. C'est important, cependant, de chercher une variété d'activités qui vous stimuleront le mental. Planifier des périodes de télévision et de jeu en mettant des limites au temps passé devant un écran.

- Pensez à entreprendre d'autres activités telles que la lecture, l'écoute de podcasts ou de la musique
- Planifiez du temps pour votre créativité, tels que dessiner, peindre, faire des casse-têtes, bricoler
- Choisissez un nouveau passe-temps ou retourner à un ancien passe-temps pour

lequel vous n'avez jamais le temps, comme faire des colliers, de la couture, des courtepointes, de la construction.

- Apprenez de nouvelles compétences ou une nouvelle langue. C'est le temps d'apprendre votre langue traditionnelle
- Appelez ou joignez un aîné ou un jeune pour rester en contact
- Envoyez un courriel ou un message texte à quelqu'un de cher. Faites un appel vidéo pour rappeler aux gens que vous pensez à eux
- C'est le printemps, c'est le temps de penser aux semis pour le jardin

### Le Physique

- Préparez des repas santé, des collations et buvez beaucoup d'eau. Si possible, ayez en main tous les ingrédients essentiels : farine, sucre, boîtes de conserve. Cuisinez les mets traditionnels de votre communauté autant que possible
- Vérifiez des façons de gérer votre budget. Pouvez-vous assumer des factures ou des dépenses plus élevées ? Économisez-vous de l'argent sur les réductions de frais de transport que vous pourriez dépenser autrement ?
- Si possible, travaillez de la maison. Si vous ne pouvez pas, informez-vous sur vos droits aux paiements ou aux bénéfiques, si vous devez rester à la maison
- Faites du repos et de la relaxation une priorité. Gardez une bonne routine de sommeil et de temps éveillé. Planifiez l'accès à vos médicaments incluant un plan pour vous en procurer d'autres si nécessaire.

- Réorganisez toute thérapie ou traitement planifiés non nécessaires pour l'instant. Si vous devez suivre un traitement ou une thérapie, joignez votre thérapeute et votre service de santé pour identifier une façon sécuritaire pour vous rendre à ces rendez-vous. Plusieurs thérapeutes offrent des rendez-vous virtuels en ligne ou par téléphone en ces périodes difficiles.
- Assurez-vous de pratiquer des activités physiques chez vous ou à l'extérieur, si possible. Certains centres d'entraînement physique offrent des cours en ligne auxquels vous pourriez accéder pour vous entraîner à la maison.
- Passez du temps à l'extérieur. Cette saison comporte plusieurs activités dont vous pourriez profiter telles que la raquette, la marche, la construction d'abris, la collecte d'herbes médicinales et la pêche pour n'en nommer que quelques-unes.



## L'Esprit

- Sortez dehors et connectez-vous avec la Nature, si possible cueillez des herbes médicinales traditionnelles ou des choses comestibles
- Prenez le temps d'admirer la beauté de votre environnement. Jouissez du lever et du coucher de soleil, remarquez les changements de la saison, accueillez le retour des animaux et des plantes
- Recherchez la sagesse auprès des gardiens de la connaissance et des guérisseurs traditionnels – Apprenez les pratiques traditionnelles de guérison et de médecine. Quelques sites Internet existent où l'on peut trouver des enseignements pour les gens de tous âges.
- Réapprenez ou pratiquez votre langue traditionnelle afin de promouvoir une forte connexion spirituelle à la connaissance locale, mondiale et à la connaissance de votre culture

- Participez aux activités culturelles comme faire des liens de tabac ou la purification (smudging) de l'esprit, du corps, du mental et de l'environnement
- Faites bouillir du cèdre ou faites du thé au cèdre comme façon de vous purifier ou de purifier la maison
- Beaucoup de nos herbes médicinales renforcent et nettoient notre corps et notre esprit. Faites une recherche sur les médecines traditionnelles et planifiez la cueillette si elles sont disponibles sur notre territoire. Notez qu'à ce jour, cependant, il n'a pas de cure pour la COVID-19
- Beaucoup de nos gardiens de la connaissance et guérisseurs traditionnels sont disponibles en ligne ou par téléphone
- Donnez la priorité à votre bien-être et centrez votre énergie en utilisant la prière et la méditation.

## Les Émotions

- Joignez votre famille, vos amis, les moyens locaux de soutien en santé mentale et les lignes d'aide pour vous aider à gérer vos émotions
- Autant que possible, évitez ou limitez votre consommation de cigarettes, d'alcool ou de drogue comme façon de faire face à la crise
- Chérissez ce temps que vous avez avec vos enfants

Traditionnellement, nous avons l'habitude d'enseigner quotidiennement à nos enfants notre histoire, notre culture, notre langue et notre façon de vivre. Nous apprenons en famille. Utilisez ce temps pour créer des souvenirs de famille comme des excursions familiales, une soirée de jeu en famille ou planifier un repas familial. Assurez-vous d'avoir du soutien pour les

enfants ou les personnes à charge à la maison si vous devez sortir travailler

- Planifiez du soutien pour les engagements que vous pourriez avoir. Quelqu'un d'autre peut-il vous aider à prendre soin de vos personnes à charge, promenez votre chien, ou s'occuper de vos autres engagements ?
- Créez une routine ou un horaire pour vous-même ou les autres personnes vivant à la maison. Il peut s'avérer nécessaire de rassembler tout le monde de la famille pour planifier ensemble comment la maisonnée fonctionnera avec tout le monde à la maison.
- Vérifiez les détails au sujet de vos contacts réguliers, comme leur numéro de téléphone ou leur courriel au cas où vous auriez besoin de joindre quelqu'un rapidement.