

# Fiche de conseils sur la santé mentale : Renforcer sa résilience

Alors que nous travaillons ensemble pour comprendre ce qui s'est produit avant et pendant les événements des 18 et 19 avril 2020 ainsi que le comment et le pourquoi de ceux-ci, nous reconnaissons que, parfois, lire au sujet d'une expérience pénible ou bouleversante sur le plan affectif ou en entendre parler peut être éprouvant et troublant.

La présente fiche contient des conseils que vous pouvez suivre pour renforcer votre résilience, notamment si vous vous sentez accablé, en détresse ou anxieux.

N'oubliez pas qu'à tout moment durant les travaux de la Commission, si vous avez besoin de soutien, l'équipe de santé mentale peut :

- vous mettre directement en contact avec des services de soutien en santé mentale et d'autres prestataires d'aide et écouter vos commentaires sur les ressources actuellement disponibles;
- vous donner des informations sur les façons de continuer à renforcer votre résilience;
- discuter de moyens précis de participer aux travaux qui ne causeront pas de préjudices supplémentaires et qui peuvent réduire les préjudices.

Écrivez à l'adresse [Info@CommissionDesPertesMassives.ca](mailto:Info@CommissionDesPertesMassives.ca) pour en savoir plus ou visitez le site [CommissionDesPertesMassives.ca/aide](http://CommissionDesPertesMassives.ca/aide) pour accéder à d'autres ressources en matière de santé mentale et de mieux-être.

## QUELLES SONT LES CAUSES DE LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE?

L'amygdale, qui fait partie du système limbique du cerveau, est stimulée de façon excessive en cas de stress important ou de longue durée.

Cette partie du cerveau serait responsable du traitement des souvenirs ainsi que des réactions conditionnées à la peur. Des études ont révélé que les distractions pouvaient inhiber l'activation de l'amygdale.

## QU'EST-CE QU'UNE DISTRACTION?

Une distraction permet de détourner temporairement son attention d'une émotion forte. L'une des caractéristiques clés d'une distraction est sa nature temporaire. Se distraire ne consiste pas à essayer de fuir ou d'éviter une émotion. Il est sous-entendu que l'émotion que l'on ressent finit par revenir. Ensuite, une fois que l'émotion a diminué en intensité, on peut utiliser une autre stratégie pour la gérer.

## Conseil : Se distraire

Une émotion forte peut être amplifiée et devenir incontrôlable si on se concentre sur elle. Par conséquent, se distraire temporairement peut donner à l'émotion le temps de diminuer en intensité, ce qui facilite sa gestion.

Les distractions peuvent servir de protection sur le moment en prévenant l'adoption de comportements malsains (comme consommer des substances psychoactives ou « manger ses émotions ») comme réaction à une émotion forte ainsi qu'en facilitant la gestion de l'émotion à long terme. Voici quelques façons de vous distraire si vous vous sentez accablé ou en détresse.

- Appeler un bon ami et parler de choses banales
- Compter à rebours à partir d'un nombre élevé en faisant des bonds de sept ou d'un autre chiffre (p. ex., 958, 951, 944, 937, etc.)
- Faire une tâche ménagère, comme laver la vaisselle ou ranger un tiroir
- Faire de l'exercice, comme aller marcher, courir ou nager
- Faire du yoga ou de la méditation en se concentrant sur sa respiration
- Lire un livre ou regarder une émission ou un film amusant
- Faire des mots croisés ou peindre un tableau

*Ces distractions peuvent être brèves et vous permettre de mettre sur pause une émotion intense. Au fil du temps, vous remarquerez que certaines distractions fonctionnent mieux que d'autres pour vous. Chaque personne est différente et doit faire ce qui lui convient le mieux.*

## Conseil : S'apaiser

Autre conseil utile pour gérer une réaction de stress intense : s'apaiser. L'apaisement peut être bénéfique lorsque l'un ou plusieurs des cinq sens sont mis à contribution. S'apaiser aide à se concentrer complètement sur la tâche à accomplir. Il faut donc essayer d'être attentif à ses sens et à ce que l'on ressent. Dès que l'on devient distrait, il suffit de ramener son attention sur ce que l'on fait.

N'oubliez pas que vous pouvez formuler vos propres conseils d'apaisement. Essayez d'en écrire le plus possible et mettez-les dans un endroit sûr où vous pourrez les consulter lorsque vous ressentirez de la détresse.

La page suivante contient quelques exemples d'activités apaisantes et un espace pour écrire vos propres stratégies.

---

Cette ressource sur la santé mentale est largement basée sur le site [www.verywellmind.com](http://www.verywellmind.com).

## LE TOUCHER

La peau est le plus grand organe du corps et est très sensible aux stimuli externes. Elle est donc un outil puissant en ce qui a trait à l'amélioration de votre capacité à relaxer.

- **Prenez un bain chaud ou allez nager**
- **Assoyez-vous au soleil pour sentir la chaleur sur votre peau**
- **Enfilez vos vêtements les plus confortables ou enroulez-vous dans votre couverture préférée**

## L'ODORAT

Des recherches ont révélé que l'aromathérapie procurait des bienfaits. Il s'agit d'un traitement naturel souvent recommandé aux personnes souffrant de stress, d'anxiété, de dépression ou de troubles du sommeil.

- **Consacrez du temps à humer des roses dans un jardin**
- **Sortez et prenez une grande bouffée d'air frais**
- **Entourez-vous d'odeurs comme celles de la lavande, de la vanille et d'autres fragrances qui réduisent le stress**

## LE GOÛT

La nourriture, même s'il est préférable de ne pas toujours se tourner vers elle pour se reconforter, peut avoir des effets positifs sur l'humeur.

Beaucoup d'entre nous avons appris que la faim peut mener à l'irritabilité, ce qui peut également avoir une incidence sur les niveaux de stress.

- **Plutôt que de consommer de la malbouffe, dégustez un bonbon dur ou buvez une tisane**
- **Prenez un repas reconfortant composé de votre plat préféré et essayez d'y inclure des aliments sains**

## L'OUÏE

L'ouïe peut jouer un rôle important dans l'atteinte d'un état affectif positif. La musicothérapie est maintenant un traitement recommandé aux personnes souffrant de dépression, d'anxiété et de stress.

- **Écoutez de la musique relaxante ou des sons apaisants**
- **Formulez à voix haute des affirmations d'encouragement ou envoyez-vous un message vocal à écouter ultérieurement**
- **Assoyez-vous à l'extérieur et soyez à l'écoute des sons**

## MES CONSEILS D'APAISEMENT

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Cette ressource sur la santé mentale est largement basée sur le site [www.verywellmind.com](http://www.verywellmind.com).