



# Le bien-être mental pendant la COVID-19

## Pour la communauté

La COVID-19 a créé beaucoup d'incertitude et de changements 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 ressentions une certaine détresse mentale à un moment ou à un autre de cette crise, ce qui peut avoir des conséquences sur notre santé mentale. Nous avons une longue histoire de résilience et de force en tant que peuple des Premières Nations. De nombreuses nations cherchent à prendre soin d'elles-mêmes en s'assurant que tous les aspects du corps, de l'esprit et des émotions sont pris en compte pour la santé globale. Nous avons de nombreuses forces culturelles sur lesquelles nous pouvons nous appuyer pour rester en contact et nous maintenir en bonne santé, même si nous pratiquons la distanciation sociale.

Dans la culture des Premières Nations, nous nous sommes traditionnellement soutenus les uns les autres en partageant le stress collectivement. Nous portons souvent le stress de nos proches dans notre corps afin qu'ils n'aient pas à le porter seuls. En nous connectant de cette façon, nous nous épanouissons dans le meilleur des cas et nous survivons dans le pire des cas. Partager le stress collectivement signifie également que nous pouvons éprouver des sentiments accrus de peur, d'inquiétude, de colère, de honte et d'autres émotions difficiles.

Les conseils suivants peuvent vous aider, de même qu'aider votre famille et votre communauté à répondre aux besoins relatifs à votre bien-être mental :

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

Consultez votre service local de santé des Premières Nations pour obtenir plus d'informations sur la manière dont il gère cette pandémie. Les Premières Nations sont sur un pied d'alerte en ce moment et font ce qu'elles peuvent pour protéger leurs membres. Rappelez-vous que ce qu'elles font est temporaire et qu'à un moment donné, les activités et services habituels reprendront.

### **Essayez de rester connectés**

Pendant les périodes stressantes, nous travaillons mieux avec de la compagnie et du soutien. Tentez de rester en contact avec vos amis et votre famille par téléphone, par courriel, par les médias sociaux, par texto ou par le biais d'une application de discussion en ligne comme le clavardage sur Facebook, Skype ou d'autres plateformes de discussion en ligne. Si vous

n'arrivez pas à communiquer avec de la famille ou des amis, mais que vous avez besoin d'aide, vérifiez si des ressources sont offertes dans votre communauté.

### **Essayez d'éviter les spéculations et recherchez des sources dignes de confiance sur l'épidémie**

Les rumeurs et les spéculations peuvent alimenter l'anxiété. Avoir accès à des informations de bonne qualité sur le virus peut vous aider à vous sentir plus en contrôle. Parmi les sources dignes de confiance, on peut citer :

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

Vous pouvez obtenir des informations et des conseils à jour sur le virus en cliquant ici :

[www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html](http://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html)

[www.sac-isc.gc.ca](http://www.sac-isc.gc.ca)

[www.afn.ca](http://www.afn.ca)

## S'occuper de tous les aspects de votre bien-être

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

### Santé mentale

Il peut être facile de se retrouver à passer trop de temps devant la télévision ou l'écran. Il est important de rechercher une variété d'activités pour stimuler notre esprit. Prévoyez du temps pour la télévision ou les jeux, en fixant une limite au temps que vous passez devant l'écran.

- ◇ Pensez à consacrer du temps à d'autres activités telles que la lecture, l'écoute de podcasts ou de musique.
- ◇ Prévoyez du temps pour faire quelque chose de créatif, comme dessiner, faire des croquis, peindre ou faire des puzzles.
- ◇ Choisissez un nouveau passe-temps ou

reprenez un ancien loisir pour lequel vous n'aviez pas de temps, comme le perlage, la couture, le matelassage ou la construction.

- ◇ Apprenez une nouvelle compétence ou une nouvelle langue. Le moment est venu d'apprendre votre langue traditionnelle.
- ◇ Appelez ou contactez un aîné ou un jeune chaque jour pour faire le point.
- ◇ Envoyez un courriel ou un texto à un proche. Passez un appel vidéo pour que les gens sachent que vous pensez à eux.
- ◇ Avec le printemps, c'est le bon moment pour penser à créer un jardin d'intérieur.

### Santé physique

- ◇ Préparez des repas et des collations sains et buvez beaucoup d'eau. Si possible, disposez de produits de première nécessité, comme la farine, le sucre, les conserves. Intégrez autant que possible les aliments traditionnels de votre communauté.
- ◇ Envisagez des moyens de gérer votre budget. Pouvez-vous prévoir dans votre budget des factures ou des dépenses plus élevées? Économisez-vous de l'argent grâce à des frais de transport moins élevés, que vous pourrez utiliser ailleurs?
- ◇ Si possible, travaillez à domicile. Sinon, apprenez quels sont vos droits pour obtenir une rémunération ou des prestations si vous devez rester chez vous.
- ◇ Faites du repos et de la détente une priorité. Gardez une bonne routine de sommeil et d'éveil.
- ◇ Prévoyez l'accès à vos médicaments, y compris un plan pour en obtenir davantage en cas de besoin.
- ◇ Réorganisez toute thérapie ou tout traitement prévu qui n'est pas nécessaire pour le moment. Si vous devez suivre une thérapie ou un traitement, contactez votre praticien de santé et votre centre de santé local afin de trouver un moyen sûr de vous rendre à ces rendez-vous. De nombreux praticiens proposent actuellement des rendez-vous virtuels, en ligne ou par téléphone.
- ◇ Assurez-vous de pratiquer une activité physique à domicile ou à l'extérieur, si possible. Certains centres de remise en forme locaux proposent des cours gratuits en ligne auxquels vous pourrez peut-être vous inscrire pour vous entraîner à domicile.
- ◇ Passez un peu de temps sur le terrain. Il existe des activités pour cette saison qui peuvent être appréciées, comme la raquette, la randonnée, la construction d'abris, la récolte de plantes médicinales et la pêche, pour ne citer que quelques exemples.

### Santé spirituelle

- ◇ Sortez sur la terre et entrez en contact avec la nature, si possible en récoltant des plantes médicinales et des aliments traditionnels.
- ◇ Prenez le temps d'apprécier la beauté de votre environnement.
- ◇ Participez à des activités culturelles telles que la fabrication de rouleaux de tabac ou la purification de l'esprit, du corps et de l'environnement avec de la sauge. Profitez du lever ou du coucher du soleil, remarquez les signes du changement de saison, accueillez le retour des animaux et des plantes.
- ◇ Cherchez la sagesse des gardiens du savoir et des guérisseurs traditionnels. Découvrez les pratiques et les plantes médicinales traditionnelles. Certains sites diffusent des enseignements en ligne pour les personnes de tous âges.
- ◇ Apprenez ou pratiquez votre langue traditionnelle afin de promouvoir un lien spirituel fort avec les connaissances locales, la vision du monde et votre culture.

- ◇ Faites bouillir du cèdre ou faites du thé de cèdre pour vous purifier et purifier votre maison.
- ◇ Beaucoup de nos plantes médicinales renforcent et nettoient notre corps et notre esprit. Faites des recherches sur les plantes médicinales traditionnelles et planifiez leur récolte si elles sont présentes sur votre territoire. \*Note : il n'existe pas de remède pour la COVID-19 à l'heure actuelle.
- ◇ Un grand nombre de nos gardiens du savoir et de nos guérisseurs traditionnels sont disponibles en ligne et par téléphone.
- ◇ Donnez la priorité à votre bien-être, vous pouvez concentrer votre énergie en utilisant la prière et la méditation.

### **Santé émotionnelle**

- ◇ Contactez votre famille, vos amis, les services locaux de santé mentale ou les lignes d'écoute téléphonique pour vous aider à gérer vos émotions.
- ◇ Dans la mesure du possible, évitez ou limitez le tabagisme, l'alcool et les drogues comme moyen de faire face à la situation.
- ◇ Profitez de ce temps pour le passer avec vos enfants. Traditionnellement, nous enseignons quotidiennement à nos enfants notre histoire, notre culture, notre langue et nos compétences de vie. Nous avons appris en famille. Utilisez ce temps pour créer des souvenirs de famille, par exemple en faisant une sortie en famille, une soirée de jeux ou un repas planifié ensemble. Assurez-vous d'avoir de l'aide pour vous occuper de vos enfants ou d'autres personnes à charge à la maison si vous devez aller travailler.
- ◇ Planifiez les engagements que vous avez pris et pour lesquels vous pourriez avoir besoin d'aide. Quelqu'un d'autre peut-il vous aider à vous occuper de personnes à charge, à promener votre chien ou à vous occuper de tout autre engagement?
- ◇ Créez une routine ou un emploi du temps pour vous-même et pour toute autre personne vivant chez vous. Il peut être nécessaire de se réunir en famille ou en ménage pour planifier ensemble la façon dont le ménage fonctionnera avec tout le monde à la maison toute la journée.
- ◇ Vérifiez les coordonnées des personnes que vous voyez régulièrement, comme leur numéro de téléphone ou leur adresse électronique au cas où vous auriez besoin de joindre quelqu'un rapidement.

### **Tendez la main!**

Voici quelques numéros utiles si vous avez besoin de parler ou de bavarder.

Ligne de soutien téléphonique pour  
les enfants : **1 800 668-6868** Texto  
**CONNECT au 686868**

Ligne de soutien téléphonique Hope for  
Wellness : **1 855 242-3310**  
Ligne d'écoute téléphonique  
concernant les pensionnats  
indiens : **1 866 925-4419**

---

*First Peoples Wellness Circle*

[www.fpsc.com](http://www.fpsc.com)

*Nipissing First Nation, 857 Yellek Trail, North Bay, ON P1B 8G5*

*Tele: (705) 313-4942 Toll Free: 1-833-311-FPWC*

---