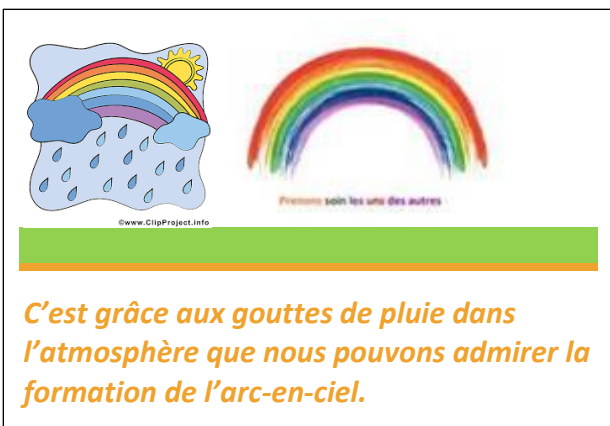


**Diane Aubin, psychologue**  
**École Espace-Jeunesse**



Bonjour tout le monde, enseignants, parents, élèves, collègues, amies et amis,

Depuis la mi-mars, nous traversons une période particulièrement exigeante qui sollicite grandement nos capacités d'adaptation. Avec la fermeture des écoles, c'est toute notre routine habituelle qui a été chamboulée en quelques jours!

Même si nous savons que ces nouvelles conditions de vie sont temporaires et ont été mises en place pour de bonnes raisons (contrer la pandémie), elles apportent tout de même leur lot de stress et de défis au quotidien. En effet, la distanciation sociale et le confinement briment notre liberté de mouvement habituelle et augmentent le temps passé avec ses proches sous un même toit. La proximité physique, entre conjoints, entre les parents et leurs enfants et entre frères et sœurs, ça peut être agréable mais aussi très difficile à tolérer par moments. L'être humain est un être social qui apprécie aussi des moments de solitude!

Actuellement, malgré le chamboulement de notre routine, nous pouvons ressentir du contentement de ne pas avoir à faire certaines tâches ou de devoir répondre à certaines obligations, mais nous pouvons aussi éprouver de l'inquiétude, de l'impatience, de l'angoisse, de la colère et même des peurs, sans trop savoir ce qui les provoquent ou les alimentent, ni comment les apaiser.

J'ai rassemblé certains documents, ainsi que des liens qui mènent vers des textes et des vidéos très accessibles qui sauront vous intéresser. Je vous invite donc à vous accorder quelques minutes de ressourcement en consultant des capsules d'information ou en lisant de courts textes qui vous renseignent sur les moyens de prendre soin de vous, tout en restant attentif et attentive à ceux et celles qui vous entourent. Je suis certaine qu'il y a beaucoup de choses que vous savez déjà, mais vous les avez peut-être oubliées!

Nous sommes là pour nous entraider et nous rappeler comment retrouver l'essentiel : être bien au-dedans de nous-mêmes, au-dedans de soi. Nous avons une occasion exceptionnelle de revisiter nos attitudes et nos comportements, d'apprendre de nos émotions, même les plus pénibles. Une occasion de mieux nous connaître et de favoriser notre créativité. **Rappelez-vous que la pluie et le soleil font équipe pour créer de magnifiques arc-en-ciel.** C'est aussi en se donnant accès aux connaissances et en aiguisant notre regard critique que l'on peut augmenter son propre sentiment de sécurité... et sa capacité à respirer par le nez!

N'hésitez pas à consulter et à partager ces liens et références, pour votre bien et celui des autres! **Prenez le temps de prendre soin de vous!**

Diane

Pour me joindre :  
[aubin.di@csgm.qc.ca](mailto:aubin.di@csgm.qc.ca)

## **Conseils généraux recommandés pour réduire le stress et l'inquiétude et maintenir sa santé**

- J'évite de consulter trop souvent les informations contenues sur internet;**
- Je garde près de moi ou bien en vue, une liste de trucs pour changer mes idées : musique, silence, activités physiques préférées, images ou objets qui stimulent le calme;**
- J'écris un journal intime ou je dépose dans un petit carnet mes pensées, sentiments ou émotions, afin d'alléger leur poids;**
- J'évite de générer des conflits par textos ou par courriels, je favorise plutôt les échanges de vive voix (téléphone ou plateformes virtuelles);**
- Je garde contact avec mes proches ou ami.es : en écoutant des vidéos au même moment pour ensuite en discuter, en faisant des fêtes virtuelles, en prenant une marche avec eux tout en respectant les mesures de protection (deux mètres, lavage des mains, masque si nécessaire);**
- Je respecte une routine dans mes habitudes de vie : je me lave tous les jours, je m'habille et je mange trois repas par jour, je bouge (exercice physique, marche);**
- Je préserve mon sommeil en évitant de me coucher trop tard et en prenant une pause des écrans quelques heures avant d'aller au lit;**
- Je suis attentif.ve à ma consommation afin d'en réduire les méfaits (boissons stimulantes, alcool, autres substances psychoactives).**