



# Le bien-être mental pendant la COVID-19

## Pour les Aînés et les personnes âgées

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, nos Aînés sont les porteurs de nos histoires et de nos traditions. Ils étaient toujours proches et nous avons pu passer du temps avec nos Aînés et apprendre d'eux. Lorsque nous passons du temps à apprendre auprès de nos Aînés, nous créons un sentiment d'espoir, d'appartenance, de sens et de but dans notre vie comme dans la leur. Ils sont un lien avec notre histoire et nous devons les garder en sécurité.

### Le bien-être mental des Aînés et des personnes âgées

Reconnaissant que les Aînés et les personnes âgées sont particulièrement vulnérables au virus, de nombreuses sources locales, provinciales et fédérales les ont exhortés à éviter de sortir de chez eux et à éviter autant que possible tout contact avec des personnes extérieures à leur foyer. Cela peut accroître leur ennui et leur sentiment d'isolement. Il est important de réfléchir à la situation particulière des Aînés et des personnes âgées pendant cette période.

### Personnes âgées, prestataires de soins et personnes souffrant de problèmes de santé sous-jacents

1. Les personnes âgées, en particulier celles qui sont isolées et celles souffrant de déclin cognitif ou de démence, peuvent devenir plus anxieuses, en colère, stressées, agitées et repliées sur elles-mêmes pendant l'épidémie ou la quarantaine. Fournissez un soutien pratique et émotionnel par le biais de réseaux informels (familles) et de professionnels de la santé.
2. Partagez des faits simples sur ce qui se passe et donnez des renseignements clairs sur la manière de réduire le risque d'infection, dans des termes que les personnes âgées avec ou sans déficience cognitive peuvent comprendre. Répétez les informations chaque fois que cela est nécessaire. Les instructions doivent être communiquées de manière claire, concise, respectueuse et patiente. Il peut également être utile que les renseignements soient présentés par écrit ou en images. Demandez à leur famille et à d'autres réseaux de soutien de fournir des informations et de les aider à pratiquer des mesures préventives (par exemple, le lavage des mains, etc.).
3. Si vous avez un problème de santé sous-jacent, assurez-vous d'avoir accès à tous les médicaments que vous prenez actuellement. Activez vos contacts sociaux pour obtenir de l'aide, si nécessaire.
4. Soyez prêt et sachez à l'avance où et comment obtenir une aide pratique si nécessaire, comme faire appel à un membre de la famille ou à un ami de confiance, accéder aux services du centre de santé, vous faire livrer de la nourriture et demander des soins médicaux. Assurez-vous d'avoir tous les médicaments dont vous pourriez avoir besoin pour une période d'au moins deux semaines.
5. Apprenez des exercices physiques quotidiens simples à faire à la maison, en quarantaine ou en isolement, pour maintenir votre mobilité et réduire l'ennui.
6. Maintenez autant que possible des routines et des horaires réguliers ou aidez à en créer de nouveaux dans un nouvel environnement, notamment en faisant régulièrement de l'exercice, du nettoyage, des tâches quotidiennes, en chantant, en peignant ou en pratiquant d'autres activités. Aidez les autres, par le biais d'un soutien entre pairs ou d'une vérification auprès des voisins.
7. Maintenez un contact régulier avec vos proches (par exemple, par téléphone ou par d'autres types d'accès).

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

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/>

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>

<https://www.afn.ca>

<https://who.int>

Les Aînés ou les personnes âgées vivant seuls peuvent se retrouver isolés.

Voici quelques conseils généraux pour maintenir le bien-être :

Prenez contact avec les autres, en ligne, par téléphone, par SMS, par les médias sociaux ou par des appels vidéo - communiquez régulièrement avec d'autres personnes pour trouver et fournir du soutien.

- ◇ Disposez des numéros de contact des ressources communautaires de la collectivité ou du centre de santé destinés aux personnes âgées pour répondre à leurs besoins ou leur offrir 'un soutien émotionnel supplémentaire.
- ◇ Restez hydraté et mangez bien. Cela peut sembler évident, mais le stress et l'alimentation ne font souvent pas bon ménage, et nous nous retrouvons à faire des excès, à oublier de manger ou à éviter de manger.
- ◇ Assurez-vous d'avoir accès à vos médicaments et aux informations médicales en cas d'urgence.
- ◇ Pendant les moments où vous ressentez du stress, soyez attentif à vos propres besoins et sentiments. Faites des activités que vous aimez et que vous trouvez relaxantes.
- ◇ Faites régulièrement de l'exercice et adoptez de bonnes habitudes de sommeil.
- ◇ Passez du temps à vous adonner à des loisirs comme la lecture, le chant, la couture, le perlage, les puzzles et d'autres choses qui vous apportent du plaisir.
- ◇ Ajoutez de la légèreté et de l'humour à chaque journée. Il y a de quoi s'inquiéter, et pour cause. Contrebalancez cette lourdeur par quelque chose de drôle chaque jour. Se souvenir du bon vieux temps et le noter peut être une bonne idée.
- ◇ Un flux presque constant de nouvelles sur la pandémie peut provoquer un sentiment d'anxiété ou de détresse chez tout le monde. Obtenez des informations à jour et des conseils pratiques à des moments précis de la journée auprès des professionnels de la santé et sur le site Web de l'OMS, et évitez d'écouter ou de suivre les rumeurs qui vous mettent mal à l'aise.
- ◇ Gardez les choses en perspective. Rappelez-vous quotidiennement que c'est temporaire. Au beau milieu de cette quarantaine, il semble qu'elle ne prendra jamais fin. Il est terrifiant de penser à la route qui s'étend devant nous. Prenez le temps de vous rappeler que même si c'est très effrayant et difficile et que cela peut durer un temps indéterminé, c'est une saison de la vie et elle passera.

## **Un enseignement pour aider à comprendre ce que nous vivons avec la crise de la COVID-19.**

Lorsqu'un ours entre en hibernation, il le fait pour la santé de sa communauté et pour sa propre santé. En hiver, la nourriture est rare; l'hibernation permet aux autres animaux d'avoir accès aux ressources limitées. Elle ralentit la propagation des maladies et des virus parmi les autres animaux pendant une saison où le système immunitaire est affaibli et où l'énergie est limitée.

C'est aussi un temps de préservation de la santé pour l'ours, un temps de réflexion... c'est un temps qui permet de se renouveler, de faire des changements, pour honorer sa place dans la vie et les cycles alimentaires. Ce n'est pas un moment d'anxiété ou de peur. Lorsqu'il est temps d'hiberner, l'ours peut enfin se détendre. Tout le stress lié à la recherche de nourriture, de territoire et d'une compagne disparaît. L'ours croit qu'il en a fait assez et a confiance en lui. Il sait que ce processus est nécessaire et il en sortira renouvelé de l'autre côté.

Soyez l'ours. Restez chez vous. Reposez-vous. Sachez que vous faites cela pour quelque chose de bien plus grand que vous

### **Tendez la main!**

Voici quelques numéros utiles si vous avez besoin de parler.

**Ligne d'écoute téléphonique concernant les pensionnats indiens : 1 866 925-4419**

**Ligne de soutien téléphonique Hope for Wellness :  
1 855 242-3310**

Cercle de bien-être des  
premiers peuples  
[www.fpwc.ca](http://www.fpwc.ca)

Première Nation de Nipissing, 857, Yellek Trail North Bay (ON) P1B 8G5  
Tél. : 705 313-4942 Sans frais : 1 833 311-fpwc