

# VOUS PROTÉGER ET PROTÉGER VOS PROCHES

**Chaque petit geste compte.** Voici un rappel des consignes de base pour **vous protéger de la COVID-19** et pour **protéger les gens qui vous sont chers** :



Lavez vos mains régulièrement avec du savon durant 20 secondes.



S'il n'est pas possible de laver vos mains avec du savon, lavez-les avec du gel désinfectant à base d'alcool.



Gardez une distance physique de deux mètres avec les autres personnes ou portez un masque si la distance physique n'est pas possible.



Toussez et éternuez dans un mouchoir ou votre coude.



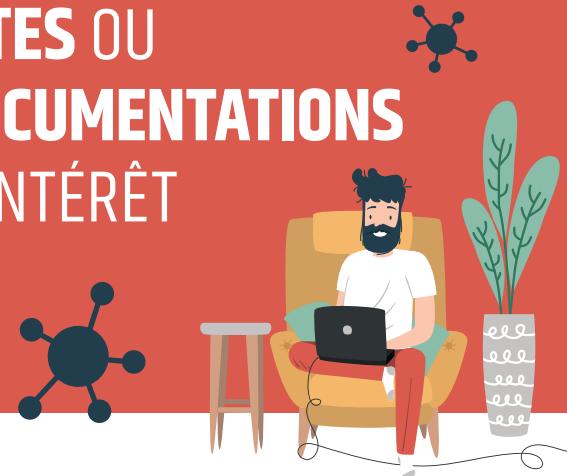
Utilisez vos hanches, vos pieds, vos manches pour atteindre les poignées de porte et les interrupteurs, et lavez-vous les mains si vous devez les toucher.



Limitez vos contacts sociaux.

**Informez-vous sur le site du gouvernement du Québec pour les consignes spécifiques à suivre dans votre région.**

# SITES OU DOCUMENTATIONS D'INTÉRÊT



- **Site du gouvernement du Québec**, section COVID-19, pour consulter, entre autres :

Les mesures sanitaires par palier d'alerte;

L'outil numérique d'autogestion de la santé émotionnelle **Aller mieux à ma façon** et d'autres ressources pour aller mieux en contexte de pandémie;

L'outil d'auto-évaluation des symptômes de la COVID-19;

Le Guide autosoins – COVID-19.

- **Site de l'Institut national de santé publique du Québec**, pour prendre connaissance, entre autres, de données scientifiques sur la COVID-19.

- **Site de l'Ordre des psychologues du Québec**, section COVID-19, pour des conseils psychologiques et des informations destinés au grand public.

- **Site du Réseau Qualaxia, section Urgences sanitaires et santé mentale**, pour des dossiers thématiques en santé mentale (ex. : santé mentale au travail, santé mentale en milieu scolaire).

- **Site du Centre d'études sur le stress humain**, pour mieux comprendre votre stress et apprendre à le gérer.

- **Site du Pôle d'expertise et de recherche en santé et bien-être des hommes**, pour consulter, entre autres, la publication Les hommes et la COVID-19 au Québec.

- **Site du Réseau Maisons Oxygène**, pour en savoir plus sur cette ressource d'hébergement et de soutien pour les pères.



# ÊTRE UN HOMME EN TEMPS DE PANDÉMIE

L'année 2020 est marquée par la pandémie de la COVID-19 qui a engendré plusieurs changements dans la vie de tous. Chaque homme réagit différemment lorsqu'il est confronté au changement et au stress. Les émotions ressenties par chacun sont légitimes.

Ce feuillet informatif s'adresse à vous, et offre un survol de différents thèmes en lien avec la COVID-19 et leurs impacts possibles sur vous. Voici ce qui se retrouve dans ce feuillet :

- Des informations sur votre **bien-être psychologique** et quelques trucs pour prendre soin de vous en temps de pandémie.
- Des **ressources disponibles dans votre région** pour vous soutenir en ces temps particuliers.
- Des façons de **vous protéger** et de **protéger vos proches**.

## BONNE LECTURE !



Ce feuillet est une production de la Communauté de pratique Santé et Bien-être des hommes (financée par le ministère de la Santé et des Services sociaux), avec la contribution de l'Équipe des projets nationaux en transfert des connaissances de l'IUPLSS du CIUSSS de l'Estrie – CHUS ; de Mr Frédéric Gagné, du ministère de la Santé et des Services sociaux ; de Mr Pierre L'Heureux, andragogue et formateur ; de Mme Diane Dubeau, professeure à l'Université du Québec en Outaouais ; et des répondants régionaux en santé et bien-être des hommes.

# VOTRE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE

Plusieurs émotions peuvent être vécues en lien avec la COVID-19 et ses conséquences. **Reconnaître vos émotions peut vous aider à mieux les vivre.** Voici des exemples de ce que vous pouvez vivre ou ressentir. En temps de pandémie de COVID-19, vous pouvez :

- Ressentir, parfois simultanément, de la colère, tristesse, peur, solitude, anxiété, détresse, irritabilité, etc.;
- Sentir que vous êtes submergé par le contexte;
- Vivre des tensions familiales et conjugales;
- Ressentir de l'inquiétude pour vous-même et vos proches;
- Vivre des difficultés financières en raison d'une perte d'emploi.

## Face à vos émotions, vous gagnez à :

- Être bienveillant envers vous-même;
- Trouver ce qui vous apaise;
- Être centré sur le moment présent.

Certains contextes peuvent faire en sorte que vous **serez plus à risque de vivre des difficultés relatives à votre bien-être psychologique**, tels que l'isolement, les troubles de santé mentale, la vulnérabilité financière, un événement de vie difficile, etc.

Certaines actions peuvent toutefois **vous aider à protéger votre santé mentale** et faire en sorte que la COVID-19 n'engendre pas de conséquences majeures pour vous. Une bonne hygiène de vie et un réseau social fort sont des exemples de facteurs qui peuvent protéger votre santé mentale.

# DES TRUCS POUR PRENDRE SOIN DE VOUS

Plusieurs trucs peuvent être mis en place pour vous aider à vous sentir mieux :

- Entrer en contact avec les autres en utilisant les technologies et les réseaux sociaux;
- Continuer à apprendre, en utilisant, par exemple des tutoriels sur Internet pour essayer de nouvelles choses!
- Donner de votre temps - Faire du bénévolat (en tenant compte des mesures sanitaires qui s'appliquent à votre région), contacter des proches pour prendre de leurs nouvelles, aider une personne vulnérable;
- Tenter de prendre conscience de votre environnement - Penser à ce pourquoi vous êtes reconnaissant, faire des activités que vous ne faites pas habituellement;
- Garder une bonne hygiène de vie : dormir suffisamment, bien manger, bouger, etc.;
- Tenter de comprendre votre stress pour mieux le vivre. Voici les caractéristiques associées à des situations stressantes :

**CONTRÔLE FAIBLE;  
IMPRÉVISIBILITÉ;  
NOUVEAUTÉ;  
ÉGO MENACÉ.**



# NE PAS TOUT GARDER EN DEDANS

Si vous êtes déjà impliqué dans des services de soutien psychosocial ou de santé mentale, n'hésitez pas à contacter votre intervenant :

- **Info-Social 811**  
(un intervenant au bout du fil en tout temps et la porte d'entrée vers tous les services du CISSS)
- **Partage au Masculin**  
(partout en Chaudière-Appalaches)  
1-866-466-6379  
partageaumasculin.com
- **Centre Ex Equo : Un frein à la violence !**  
1-877-613-1900  
exequo.ca
- **Centre Yvon Mercier – Entraide au Masculin**  
(Montmagny-L'Islet)  
418-247-5030  
entraideumasculin.com
- **Se parler ... d'hommes à hommes**  
(territoire des Appalaches)  
418-335-9717  
hommesahommes.com
- **En cas d'idées suicidaires** (vous ou un proche)  
1-866-APPELLE (1-866-277-3553)

IL VAUT MIEUX AVOIR LE **COURAGE DE DEMANDER DE L'AIDE** QUE DE TENTER DE SOLUTIONNER VOS PROBLÈMES PAR LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES, LE JEU COMPULSIF, ETC.

Vous avez **des questions ou des inquiétudes** concernant la COVID-19, ou vous avez **des doutes** que vous ou l'un de vos proches l'avez contracté? Voici différentes ressources disponibles pour vous :

- Service info-santé : **811**
- Ligne info COVID-19 : **1-877-644-4545**
- Service d'urgence : **911**
- Votre professionnel de la santé : **médecin, pharmacien, etc.**