

Stress, violence interpersonnelle et COVID-19

La COVID-19 a modifié de nombreux aspects de notre vie, y compris notre santé mentale.

1 Canadien sur 4 fait état d'une amélioration de sa santé mentale, mais :

- 4 Canadiens sur 10 se disent régulièrement stressés depuis le début de la pandémie de la COVID-19 ¹
- 3 Canadiens sur 4 subissent un stress financier en raison de la COVID-19 ²
- 1 Canadien sur 3 s'inquiète du stress dans sa famille en raison du confinement³
1 sur 10
- 1 femme sur 10 s'inquiète de la violence dans son foyer en raison de la COVID-19, de troubles de santé mentale ou de violence fondée sur le sexe ⁴

Le stress lié à la pandémie peut avoir des répercussions plus graves encore sur les gens déjà confrontés à un traumatisme comme la violence conjugale, la violence sexuelle ou la maltraitance d'enfant. Même sans pandémie :

- Les femmes confrontées à la violence conjugale courent deux fois plus de risque de subir une dépression⁵
- 1 victime d'agression sexuelle sur 6 présente des symptômes de stress post-traumatique⁶
- 1 enfant maltraité sur 6 souffre de dépression/anxiété/repli sur soi⁷

Nous vous proposons plusieurs stratégies si vous subissez les effets de la violence et du stress lié à la pandémie :

1. **Essayez de préserver une routine quotidienne** : Exécutez des tâches avec un début, un milieu et une fin clairement identifiés.
2. **Reconnaissez où et quand vous avez le pouvoir de choisir** : Considérez les choix que vous faites dans votre quotidien, y compris le soin que vous prenez de vous-même (bain, douche) et les médias qui vous entourent.
3. **Soyez dans le moment présent** : Restez ancré.e avec des exercices de pleine conscience comme le yoga.
4. **Restez actif.ve pour réduire votre stress** : Bougez souvent, étirez-vous, dansez, allez marcher ou courir.
5. **Restez en lien avec votre communauté** : Trouvez des façons de garder le contact avec les gens qui sont importants pour vous, en respectant la distanciation physique, par texto, courriel, téléphone ou conversation vidéo.
6. **Essayez de bien manger et de dormir assez** : Mangez des repas équilibrés régulièrement. Les tisanes peuvent procurer un sentiment de bien-être et de calme.
7. **Faites chaque jour quelque chose que vous aimez** : Réservez du temps pour vos activités préférées (p. ex., cuisiner, lire, jardiner, écouter une baladodiffusion, lire une histoire à vos enfants).
8. **Sachez où trouver de l'aide** : Rappelez-vous que les services, comme les centres d'aide aux victimes d'agression sexuelle, les refuges, les lignes d'écoute et les urgences hospitalières sont toujours en activité, même s'ils fonctionnent différemment.

Si vous avez des idées de stratégies d'adaptation, merci de les partager :

Twitter: @learntoendabuse

www.facebook.com/TheLearningNetwork

kh-cdc.ca

1 Commission de la santé mentale du Canada. (Avril 2020). Les Canadiens se sentent stressés régulièrement ou constamment, comparativement au mois précédant la COVID-19

https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/2020-05/nanos_covid_may_2020.pdf

2 Dujay, John (24 mars 2020). Près de 3 Canadiens sur 4 subissent un stress financier en raison de la COVID-19. Sondage. HR Reporter. <https://www.hrreporter.com/focus-areas/compensation-and-benefits/almost-3-in-4-canadians-experiencing-financial-stress-due-to-covid-19-survey/327855>

3 Statistique Canada, (8 avril 2020). Série d'enquêtes sur les perspectives canadiennes 1 : Répercussions de la COVID-19; <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/200408/dq200408c-fra.htm>

4 Statistique Canada, 2020.

5 Organisation mondiale de la Santé. (29 novembre 2017). La violence à l'encontre des femmes. Principaux faits. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

6 Conroy, S., Cotter, A. (2017). Les agressions sexuelles autodéclarées, 2014. Juristat : Centre canadien de la statistique juridique

7 Fallon, B. et coll. (2020). Étude ontarienne sur l'incidence des signalements de cas de violence et de négligence - 2018. Toronto, ON : Portail canadien de la recherche en protection de l'enfance.