

# Stress, violence interpersonnelle et COVID-19

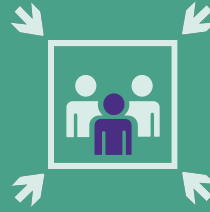
La COVID-19 a modifié de nombreux aspects de notre vie, y compris notre santé mentale. 1 Canadien sur 4 fait état d'une amélioration de sa santé mentale, mais :



**4 Canadiens sur 10** se disent régulièrement stressés depuis le début de la pandémie<sup>1</sup>



**3 Canadiens sur 4** subissent un stress financier en raison de la COVID-19<sup>2</sup>



**1 Canadien sur 3** s'inquiète du stress dans sa famille en raison du confinement<sup>3</sup>



**1 femme sur 10** s'inquiète de la violence dans son foyer<sup>4</sup>

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 :

# 2x

Les femmes confrontées à la violence conjugale courent deux fois plus de risque de subir une dépression<sup>5</sup>



**1 victime d'agression sexuelle sur 6** présente des symptômes de stress post-traumatique<sup>6</sup>



**1 enfant maltraité sur 6** souffre de dépression /anxiété/repli sur soi<sup>7</sup>

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



**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.



**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.



**Soyez dans le moment présent :** Restez ancré.e avec des exercices de pleine conscience comme le yoga.



**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).



**Restez actif.ve pour réduire votre stress :** Bougez souvent, étirez-vous, dansez, allez marcher ou courir.



**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.



**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.



**Essayez de préserver une routine quotidienne :** Exécutez des tâches avec un début, un milieu et une fin clairement identifiés.

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

