

Comment tirer le MACSimum pendant la pandémie COVID-19 de 2020



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : L'année 2020 a peut-être été l'année la plus stressante pour la plupart des gens. À l'approche des vacances d'hiver de 2020, nous faisons de notre mieux pour célébrer et faire notre deuil en même temps. Voici quelques conseils pour tirer le MACSimum de la situation -- **M**)isez sur ce que vous êtes en mesure de contrôler; **A**)cceptez que cette année sera différente des autres; **S**oyez **C**)réatifs; **V**isez la **S**)écurité d'abord.

Introduction

L'année 2020 a peut-être été l'année la plus stressante pour la plupart des gens. À l'approche des vacances d'hiver de 2020, nous faisons de notre mieux pour célébrer et faire notre deuil en même temps.

Voici quelques conseils pour tirer le MACSimum de la situation:

M)isez sur ce que vous êtes en mesure de contrôler

A)cceptez que cette année est différent

Soyez **C**)réatifs

S)écurité d'abord

V
is
e
z
la

Nous remercions tout particulièrement le Service communautaire de psychiatrie gériatrique d'Ottawa pour le mnémonique MACSimum (Cloutier, 2020) (et la Bulletin d'information de Jean Cloutier).

M)isez sur ce que vous êtes en mesure de contrôler

Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire, par opposition à ce que vous ne pouvez pas faire, par exemple :

- Organisez une petite réunion avec la famille proche.
- Passez en voiture et rendez visite à des parents âgés, et discutez dehors en étant chaudement habillé.
- Déposer des cadeaux pour les proches.

- Regardez des films virtuellement avec d'autres personnes.
- Participez à un chat vidéo avec vos proches....

Que pouvez-vous faire ?

Vous avez des enfants ? Demandez-leur : "Qu'est-ce que vous attendez avec impatience ?"...

A)ccceptez que cette année est différent

Nous avons tous beaucoup perdu cette année. Il est important de reconnaître toutes ces pertes et de les surmonter.

Vous avez des enfants ? Ayez une conversation honnête avec eux sur ce que vous ne pouvez pas faire cette année, par exemple :

- "Malheureusement, avec la pandémie... Nous ne pouvons pas passer le lendemain de Noël avec vos grands-parents." "Nous ne pouvons pas avoir la grande fête habituelle que nous avons." "Je suis vraiment désolé... J'aimerais qu'on puisse."

Soutenez-les avec leurs sentiments.

- Sont-ils tristes ? Embrassez-les et laissez-les pleurer un bon coup.
- Sont-ils en colère ou frustrés ?
 - Sous la colère se cache la tristesse - nommez la tristesse qui se cache en dessous pour les aider à exprimer la tristesse sous-jacente.
 - On pourrait dire : "Je comprends tout à fait que tu sois contrarié ou triste. Il est bon de laisser sortir ses sentiments. Il est bon de pleurer un bon coup, et de ne pas laisser tous ces sentiments s'enfermer."
- Préparez des kleenex pour que tout le monde puisse pleurer un bon coup.

Soyez C)réatifs

Quelle période intéressante pour cette pandémie.. Etre ensemble dans cette situation signifie que nous devons rester physiquement séparés...

Posez-vous la question : "Qu'est-ce qui fait des vacances un événement significatif ? Voir sa famille et ses amis ? Avoir une chance de se reposer ? Aider les autres ? Apprécier les traditions ?

Les idées créatives comprennent :

- Rester dans sa propre bulle, et se réunir un peu.
- Avoir un chat vidéo avec des parents et une famille plus étendue.
- La tenue d'une réunion extérieure avec les parents et la famille élargie.

Visez la S)écurité d'abord

Visez la sécurité d'abord, c'est s'assurer que si vous établissez des contacts physiques et que vous voyez les gens en face à face, vous le faites de manière à ce que tout le monde soit en sécurité, en suivant les recommandations de santé publique de votre localité. Cela peut être difficile lorsque votre famille et vos amis ne sont pas d'accord sur le respect des règles d'éloignement physique.

Posez-vous la question : "Avec quoi suis-je à l'aise ?" "Quelles sont mes valeurs ?" "Laissez à moi-même, sans tenir

compte de l'opinion des autres, avec quoi je me sens le plus en sécurité ?

- Par exemple, se rassembler à l'extérieur ou à l'intérieur
- Par exemple, un rassemblement dans un lieu public ou chez quelqu'un
- Par exemple, partager un repas ou ne pas partager un repas
- Etc...

Y a-t-il un désaccord avec la famille/les amis ?

- Est-ce vous qui êtes le plus prudent ?
 - Avant tout, restez calme. Validez-leur cela : "J'apprécie que vous vouliez vraiment vous connecter. Vous vous souciez des autres."
 - Exprimez votre point de vue, et faites-leur savoir comment vous êtes d'accord : "Je me soucie aussi de tous les autres. Et c'est pour cette raison que je suis les directives d'éloignement physique".
 - Exprimez votre gratitude et donnez-leur l'espoir que les choses s'amélioreront à l'avenir : "Merci pour votre compréhension. Lorsque les choses se calmeront, nous nous réunirons certainement et ferons toutes ces choses que nous ne pouvions pas faire maintenant".
- Sont-ils plus prudents que vous ?
 - Rappelez-vous qu'en fin de compte, en restant en sécurité et en suivant les directives de santé publique, ils assurent la sécurité de tous.
 - Beaucoup de gens pensent que "seules les personnes âgées sont touchées", mais même les jeunes adultes peuvent mourir d'avoir attrapé le COVID. Imaginez l'horreur que vous ressentiriez si votre événement familial finissait par tuer un membre de la famille...
 - Exprimez votre gratitude pour le fait qu'en fin de compte, ils veulent simplement assurer la sécurité de tout le monde : "Je respecte le fait que vous vouliez assurer la sécurité de la famille. Rencontrons-nous face à face lorsque les choses se seront à nouveau détendues".

Vous vivez seul ?

Si vous vivez seul, il peut être plus difficile d'établir des liens avec les autres pendant les vacances, et vous pouvez vous sentir seul.

Pour plus d'idées sur la façon de survivre aux vacances et de faire face à la solitude pendant les vacances
<https://www.eSantéMentale.ca/index.php?m=article&ID=56004>

Pour plus d'informations

Comment gérer le MACSimum de la situation, par Shauna Adeland, GPCSO.

<https://www.gpcso.org/en/gpcso...>

Be Social Wise - Guide pour les rassemblements sociaux pendant la COVID-19

<https://www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/hosting-postponing-or-cancelling-mass-gatherings.aspx>

Des moyens de célébrer en toute sécurité pendant les vacances

<https://ottawa.ca/en/news/ten-ways-celebrate-safely-during-holidays>

Références

Bulletin d'information pour Jean Cloutier, conseiller du quartier Alta Vista, Ville d'Ottawa, 18 décembre 2020.

<https://us10.campaign-archive.com/?u=94fb2266d515906cf755ee6f2&id=41a6e407e6>

A propos de ce document

Rédigé par les membres de l'équipe de eMentalHealth.ca au Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO), à l'Institut de recherche sur le cerveau et l'esprit de l'Université d'Ottawa et au Centre de santé mentale Royal Ottawa. Révisé par les membres du Comité d'information sur la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario.

Licence

Sous une licence Creative Commons. Vous êtes libre de partager, de copier et de distribuer ce travail dans son intégralité, sans aucune altération. Ce travail ne peut être utilisé à des fins commerciales.

Clause de non-responsabilité

Les informations contenues dans cette fiche peuvent s'appliquer ou non à votre situation. Votre prestataire de soins de santé est la meilleure source d'information sur votre santé.