



Fatigue pandémique



Qu'est-ce que la fatigue pandémique ?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la fatigue liée à la pandémie comme le fait d'être "démotivé" et épuisé par la nouvelle routine qu'elle a générée. C'est tout à fait normal.

L'impact de la pandémie de la COVID-19 peut être ressenti de différentes manières, par exemple par des sentiments de dépression, de deuil, de peur, de panique et d'anxiété.

Que puis-je faire pour me sentir mieux ?

Gardez un œil sur ce que vous ressentez ou sur ce qui pourrait déclencher des réactions négatives. Si les nouvelles et les médias sociaux sont stressants, prenez une pause de votre téléphone ou de votre ordinateur.

Essayez de maintenir un horaire de sommeil sain et continuez à faire les activités que vous aimez. Envisagez de faire appel à vos amis et à votre famille pour obtenir un soutien supplémentaire.

Où puis-je obtenir de l'aide ?

Vous pouvez envoyer le message WELLNESS au 741741 à tout moment. Si vous, ou une personne de votre entourage, avez des pensées suicidaires ou traversez une crise, appelez le 9-1-1 ou rendez-vous au service d'urgences de votre région.

Ce contenu n'est pas destiné à remplacer les conseils ou les soins professionnels. Pour toute question, consultez toujours un professionnel de la santé ou un autre prestataire de soins qualifié.

Vous voulez en savoir plus ?

Vous pouvez vous renseigner sur la COVID-19 et la santé mentale ici :

- [Commission de la santé mentale du Canada, 'Demandez l'avis des experts : Santé mentale et bien-être durant la pandémie de COVID-19' \(2022\)](#)
- [StatCan, 'État de la santé mentale des immigrants canadiens durant la pandémie de COVID-19' \(2020\)](#)
- [OMS, 'Pandemic fatigue' \(2020\) \(en anglais\)](#)