



ÉCOUTER

VOL 1 - JUIN 2020

ÉCOUTER NOTRE CORPS ET NOTRE CŒUR MAINTENANT PLUS QUE JAMAIS

À l'heure de la pandémie à COVID19
prendre soin de notre santé mentale
et physique est primordial

PRÉVOST JANTCHOU
MD, PHD, MBA

<http://jantchou.com/ecouter>

ÉDITORIAL

Avec plus de 7 milliards d'humains sur la planète répartis sur plusieurs continents et parlant de multiples langues/dialectes, la planète Terre a vécu de multiples bouleversements intenses ces dernières années.

Malgré les avancées technologiques, malgré les multiples outils de communication, le sentiment d'être écouté pour les peuples reste un défi énorme.

***L'écoute** passe tout d'abord par s'écouter soi-même, écouter son propre cœur et son propre corps. Écouter et entendre les signaux que nous renvoie notre propre existence et le monde qui nous entoure.*

Écouter nos semblables mais aussi écouter ceux qui sont très différents de nous qu'il s'agisse de leur couleur de peau, de leur métier, de leur religion, de leur orientation sexuelle, de leur origine et de leur passé.

*L'écoute est une étape fondamentale et primordiale du **vivre ensemble**, du respect mutuel, du cheminement partagé.*

Écouter c'est aussi écouter la nature qui nous entoure. Écouter les signaux de l'univers.

La pandémie à COVID-19 qui a secoué la planète en cette année 2020 nous permet de nous recentrer et d'écouter de façon attentive, de façon profonde, de façon sincère, de façon honnête.

*Ce magazine intitulé **ÉCOUTER** a pour mission de permettre de partager les expériences, les parcours, les stratégies, les défis que nous, HUMAINS, vivons sur cette planète au quotidien.*

*Ce partage et ces échanges contribuerons à essayer de **rendre ce monde un peu meilleur**.*

*Dans ce premier numéro du magazine **ÉCOUTER** nous parlerons de la **Santé Mentale**.*

Il est fondamental de s'attarder sur cela car les impacts de la pandémie, la peur générée par le virus, la peur d'être contaminé, l'isolement social, la distance sociale, les répercussions de la maladie sur les familles, les décès, l'impact économique, la lourdeur de la tâche des travailleurs "essentiels" sont autant de facteurs pouvant conduire à une détresse psychologique.

*Cette détresse peut prendre différents visages: **l'anxiété, la dépression, la boulimie, le stress post-traumatique...***

Il est possible d'agir et d'anticiper pour minimiser les impacts de ces phénomènes bouleversants.

Dans ce premier numéro du magazine Écouter, nous partagerons quelques stratégies pour diminuer ces impacts, et des ressources pour trouver de l'aide.

***ÉCOUTER** se veut aussi comme un magazine dynamique visant à entendre vos expériences de vécu au-delà de la pandémie. N'hésitez pas à prendre la plume et nous envoyer vos textes (jantchou.com/ecouter) et nous pourrons les publier.*

Écoutons et partageons collectivement nos expériences !

Prévoist Jantchou
MD, PhD, MBA

Santé mentale et pandémie COVID-19

La santé mentale et la santé physique doivent être des priorités pour la société.

La détresse psychologique est un phénomène sociétal fréquent: en avril 2020, **13,6% des adultes américains** ont déclaré des symptômes de détresse psychologique grave, contre **3,9% en 2018**. (1)
Dans une autre étude chinoise, le taux de détresse psychologique chez les soignants pouvait atteindre 71,5%. (2)

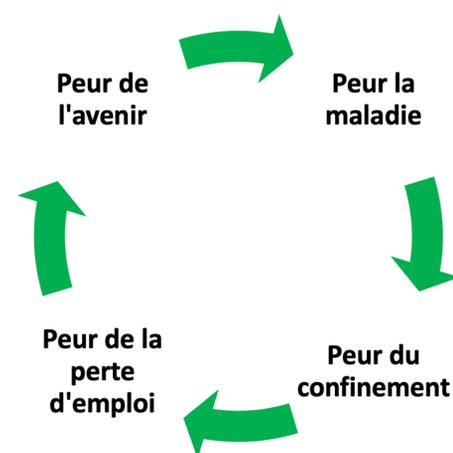
Détresse Psychologique

Savoir la reconnaître

Ceci passe par l'écoute de son corps et de son cœur



La peur



Sur le plan physique

La détresse psychologique peut se manifester par des signes physiques corporels.



Signes émotionnels

- Anxiété et peurs envahissantes
- Sensation de panique
- Pensées négatives permanente
- Perte de plaisir et manque d'intérêt envers les activités que vous avez l'habitude d'apprécier



Ces signaux doivent vous alerter

Manifestations physiques

- Sensation d'étouffer
- Rythme cardiaque très rapide
- Étourdissements, nausées
- Perturbation du sommeil
- Baisse de l'appétit
- Perte de poids
- Fatigue, manque d'énergie



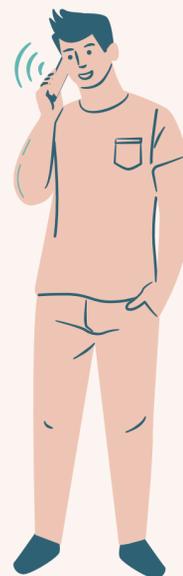
Signes comportementaux

- Difficultés de concentration
- Irritabilité, agressivité, Pleurs
- Isolement, repli sur soi
- Difficulté à prendre des décisions
- Consommation d'alcool, de drogues et de médicaments



Demandez de l'aide c'est un signe de force et courage !

N'attendez pas d'être en grande souffrance
Demandez de l'aide
parlez à vos proches
Appelez les lignes d'écoute
Prendre le temps du repos



(1) McGinty Emma et al. JAMA 2020. doi:10.1001/jama.2020.9740

(2) Jianbo lai et al. JAMA Netw Open. 2020;3(3):e203976. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.3976

DES CONSEILS DE VIE

Prendre soin de votre corps et votre cœur



1

ÉCOUTER ET OSER

- Écoutez vos sentiments, émotions et réactions,
- Osez les exprimer à une personne de confiance
- Ou par le moyen de l'écriture, la chanson, la vidéo,
- Ou d'autres activités...



2

BONNES HABITUDES

- Adoptez de saines habitudes de vie
- Adoptez une bonne hygiène alimentaire
- Dormez suffisamment
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress



3

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Pratiquez une activité physique régulière
- Prendre conscience des bienfaits du sport
- Savourez les bénéfices sur stress et tensions



4

DES PETITS PLAISIRS

- Accordez-vous de petits plaisirs
- Écouter de la musique,
- Prendre un bain chaud, lire, massage etc.
- Appelez vos proches: ceux qui vous font du bien



5

DE BONS SOUVENIRS

- Faites appel à vos souvenirs
- stratégies gagnantes utilisées par le passé
- Misez sur vos forces personnelles



6

SAVOIR DIRE NON

- Posez vos limites
- Acceptez de l'aide
- Osez déléguer
- Rétablir les priorités
- Miser sur les aspects positif des situations

COIN LIBRE EXPRESSION

*Donnons la parole aux enfants
..... .Ils ont tant de choses à nous dire,*

*Des choses vécues dans leur intérieur si mystérieux.
Donnons la parole aux enfants, ils ont encore peu de voix
Mais savent déjà dire des mots et des phrases si tendres.*

*Un regard, un sourire, une grimace, une colère
Riches expressions de la vie, d'une enfance qui se construit.*

*Donnons la parole aux enfants et prêtons leurs nos oreilles,
Ils ont tant de choses à nous apprendre;
Une vision du monde qui semble nous échapper.*

*Donnons la parole aux enfants,
Ils sont à cette place qui hier encore fût la notre.
Ils ont ces cris et ces peurs, ces rires et ces joies,
Qui hier encore devaient nous appartenir.*

*Donnons la parole aux enfants
Ils sont là couchés, ils sont là assis, ils sont là debout,
Et ne demandent qu'une seule chose: Une oreille attentive.*

Trouver de l'aide et anticiper

QUELQUES RESSOURCES

- 01** Ligne info COVID-19 du gouvernement du Québec
1 877 644-4545
- 02** Espace mieux être Canada + outils d'auto-évaluation
<https://ca.portal.gs/>
- 03** Service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social
811
- 04** Ordre des psychologues du Québec
<https://www.ordrepsy.qc.ca/>
- 05** Centre de prévention du suicide
1-866-APPELLE (277-3553)
- 06** Conseils et recommandations de l'OMS sur le COVID-19
<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> <https://www.epi-win.com/>
- 07** Lutte contre la stigmatisation sociale
https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-0224/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020_1.pdf
- 08** Services d'intervention de crise du Québec pour la population en détresse (24/7)
centredecrise.ca/listecentres
- 09** Hypnose et méditation
<https://hypnose-sante-formation.fr/voyages/>
- 10** Recevoir plus d'informations et vous auto-évaluer
<https://jantchou.com/ecouter>



**Quelle est la
plus grande des choses
que vous aimeriez bâtir
au décours de cette
pandémie ?**

Envoyez nous vos textes à publier
<https://jantchou.com/ecouter>