

COMPOSER AVEC LE STRESS, L'ANXIÉTÉ ET L'USAGE DE SUBSTANCES PENDANT LA COVID-19

COMMENT LES ANIMAUX PEUVENT AIDER

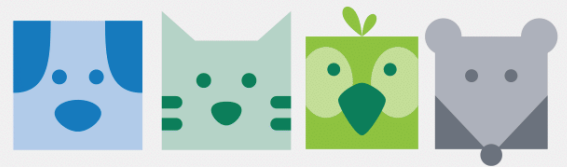
La pandémie de COVID-19 est venue perturber votre vie, ce qui peut provoquer du stress et de l'anxiété. **Ces sentiments sont normaux.**

Ce que vous pourriez ressentir si vous vivez du stress ou de l'anxiété

- Peur ou inquiétude constante
- Colère ou être facilement irritable
- Difficulté à dormir
- Difficulté à se concentrer
- Difficulté à prendre des décisions
- Plus grande consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres substances que d'habitude

Le saviez-vous?

La relation entre l'homme et l'animal peut contribuer à diminuer le stress et l'anxiété.



Selon le sondage *La vie en rétablissement de la toxicomanie au Canada* mené par le CCDUS, 88 % des Canadiens considéraient leur relation avec les animaux comme un outil d'aide important à leur rétablissement de la dépendance.

Pour faire face à la situation

Vous n'avez pas d'animal? Des chiens de thérapie vous attendent en ligne (therapydogs.ca) pour vous aider à réduire votre stress.



Demeurez actif et tenez-vous occupé. Regardez **Mia (chien de thérapie)** et **Dan (maître-chien)** jouer à cache-cache.



Gardez contact avec les amis et la famille. Voyez **Anna-Belle (chien de thérapie)** et **Colleen (maître-chien)** apprendre des nouveaux pas de danse.



Faites une pause. Voyez comment **Zaphod (chien de thérapie)** se détend.



Structurez votre journée. Regardez **Almond (chien de thérapie)** faire régulièrement des balades à vélo.



Prenez soin de votre corps. Voyez ce que mangent **Blizzard et S'more (chiens de thérapie)** pour rester en bonne santé.

Si vous faites l'usage de substances

- 1 Surveillez votre consommation : soyez attentif à sa fréquence et au contexte s'y rattachant.
- 2 Suivez les *Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada*.
- 3 Suivez les *Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque*.
- 4 Évitez le stockage d'alcool, de cannabis et d'autres substances.
- 5 Cherchez à obtenir de l'aide si vous sentez que votre consommation est en train de devenir un problème.

TROUVEZ DE L'AIDE.

Parlez à un membre de la famille ou à un ami et cherchez à obtenir l'aide d'un professionnel si cela est nécessaire. Pour d'autres ressources et de l'aide, visitez le site Espace mieux-être Canada.

Pour plus d'information, visitez le www.ccdus.ca ou le www.mentalhealthcommission.ca/Francais