



# INFOLETTRE

## COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES



## ACTIVITÉS

### Cafés rencontres

Activités ludiques et discussions

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: mercredi les 2, 16 et 30 juillet 13h30 à 15h30.
- Où: 95, rue Savio
- Coût: 2\$ par café rencontre
- Inscription: appeler au (418)666-2200



418 666-2200



communautessolidaires@outlook.fr



95, rue Savio, G1E 1G5

## LA SANTÉ MENTALE EN VACANCES

Dans cette infolettre, nous explorerons les spécificités liées à la santé mentale pendant la saison estivale. Nous nous questionnerons sur les impacts des vacances et de la température sur notre bien-être mental. Entre autres, est-ce que tout le monde se sent plus heureux durant l'été, ou certains se retrouvent-ils désavantagés lors de cette période parfois caniculaire? Quels sont les risques pour la santé mentale durant l'été? Enfin, nous verrons quelles stratégies adopter pour prendre soin de soi durant cette saison.

## TABLE DES MATIÈRES

Activités.....	1
La santé mentale en été.....	2

# LA SANTÉ MENTALE EN ÉTÉ

## La santé mentale en vacances<sup>1,2</sup>

En général, les vacances d'été sont synonyme de repos et de réduction du stress, ce qui est bénéfique pour la santé mentale. Cependant, pour certains, cette saison peut accroître les risques de stress en raison, entre autres, des attentes et des pressions sociales, de la chaleur intense et d'un isolement parfois plus prononcé.

D'après la psychologue clinicienne Geneviève Beaulieu-Pelletier, prendre plusieurs jours de congé contribue à diminuer le stress et l'anxiété, tout en améliorant l'humeur générale. Néanmoins, il est important de noter que tout le monde n'expérimente pas la période estivale de la même manière. Voici quelques facteurs de risques en lien avec la santé mentale durant cette période particulière.

### Température

Les températures chaudes ont des effets sur la santé mentale et le stress. Selon l'INSPQ, elles augmenteraient le stress et les comportements agressifs.



Elles peuvent également pousser à l'isolement social, décourager la pratique d'activités physiques extérieures qui sont en elles mêmes bénéfiques pour la santé mentale et la sécrétion d'endorphines (favorisant le bonheur).

Dans les urgences, en période de chaleur intense, une hausse de l'affluence est observée pour les problématiques de santé mentale telles que les troubles de l'humeur, les troubles anxieux et la schizophrénie. De surcroît, une augmentation des risques de suicide est notée. Ceci est sans compter les effets physiques d'une période caniculaire et les risques de décès accrus, entre autres, pour les personnes âînées.

<sup>1</sup> <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/vivement-le-retour/segments/rattrapage/1779643/chronique-sante-mentale-genevieve-vacances>

<sup>2</sup> <https://www.inspq.qc.ca/changements-climatiques/menaces/chaleur>

## **Pression sociale et comparaison**

À l'ère des réseaux sociaux, certains ressentent une pression pour vivre et partager des expériences de voyage extraordinaires dans des environnements idylliques. Cette pression peut entraîner des soucis financiers si une personne dépense plus que ses moyens. En observant les publications de leurs amis sur les réseaux sociaux, certains peuvent se comparer aux autres et ressentir déception ou envie, ce qui nuit à leur santé mentale. Cela est particulièrement vrai pour ceux qui, en raison de limitations physiques ou de contraintes financières, ne peuvent pas s'offrir des vacances.

## **Isolement social**

L'été peut être synonyme d'isolement. Par exemple, lorsque la principale source d'interactions sociales d'une personne est son milieu de travail, cette dernière peut aisément vivre de l'isolement et traverser des moments émotionnellement difficiles lors de ses vacances. De plus, bon nombre d'activités de groupe, comme les cours et les ateliers, cessent ou diminuent pendant la saison estivale, privant ainsi une personne qui utilise ces cours comme moyen de gestion de l'humeur et liant social de ces ressources.

## **Changement de routine**

De manière générale, il est bénéfique de s'accorder des écarts dans sa routine, que ce soit en savourant un repas moins équilibré ou en se couchant un peu plus tard pour profiter d'une sortie sociale. Cependant, lorsque ces changements deviennent fréquents, ils peuvent impacter l'humeur, le sommeil, l'estime de soi, et plus encore. Cette adaptation peut également s'avérer difficile dans une famille où certains membres ont des diagnostics nécessitant un cadre stable et rassurant.

Chez les jeunes, le changement de la routine scolaire à celle estivale peut impliquer beaucoup plus de temps passé en ligne et sur les réseaux sociaux engendrant des conséquences sur leur humeur, leur santé physique et leurs liens sociaux.

## **Voyage et stress**

Le fait de voyager peut impliquer une augmentation du stress et de l'anxiété. Que ce soit le stress lié à la nouveauté, aux déplacements, au préparatifs, aux risques encourus dans certains pays, au dépassement, etc. Ainsi, plusieurs personnes vivront davantage d'anxiété en sortant de leur routine et de leur univers connu.

## **Image corporelle**

Pour beaucoup, la saison estivale s'accompagne d'un stress lié à l'exposition de leur corps. Les températures élevées et les activités d'été entraînent souvent plus de visibilité de notre corps, que ce soit à travers des maillots de bain ou des t-shirts. Cela peut être source d'inconfort pour celles et ceux qui entretiennent une relation plus complexe avec leur corps. De plus, cela peut également engendrer des comparaisons accrues ou une exacerbation de certains troubles alimentaires.

## **Comment soutenir sa santé mentale en été<sup>3,4,5</sup>**

Si vous savez que l'été est une saison plus ardue pour votre santé mentale, voici quelques conseils qui peuvent vous soutenir durant cette période.

### **Prévoir son confort**

Si vous êtes une personne qui souffre intensément de la chaleur, il peut être bénéfique de prévoir un budget pour avoir une climatisation ou encore une ventilation adéquate. Vous pouvez aussi visiter des milieux climatisés (Centre commerciaux, restaurants, etc.). Enfin, vous pouvez prévoir des sorties dans les piscines et les plages afin de vous rafraîchir.

Plusieurs options sont disponibles dans la capitale nationale, telles que la plage de la Baie de Beauport, les piscines municipales ou encore la base de plein air de Sainte-Foy. Vous trouverez à la fin de cette infolettre un lien menant aux piscines extérieures de la ville de Québec.

### **Sortir selon son budget**

Plusieurs activités et festivals ont lieu durant l'été permettant de vivre de beaux moments sans dépenser trop d'argent. Oser essayer de nouvelles expériences et découvrir de nouveaux artistes peut être bénéfique pour la santé mentale, en plus d'augmenter les chances de rencontrer de nouvelles personnes qui partagent nos intérêts. Vous trouverez à la fin de cette infolettre deux suggestions de sites internet sur lesquels vous trouverez des activités gratuites ou à prix modique.

### **Conserver une routine**

Même en vacances, nous pouvons prendre le temps de bien manger, de bouger et de dormir suffisamment. La prise de médication est également une routine à laquelle nous ne pouvons pas déroger, même en vacances. Vous pouvez ajouter des alarmes afin d'y penser ou contacter le programme Au pair pour avoir un rappel de prise de médication. Au besoin, voir le lien à la fin de cette infolettre.

## **Prévoir une pause des réseaux sociaux**

Que vous soyez en voyage ou que vous enviez ceux qui le sont, une pause des réseaux sociaux peut être bénéfique. En effet, en limitant votre exposition aux réseaux sociaux, vous risquez moins de vivre de l'envie et de déprimer si vous n'égalez pas les standards que vous voyez défiler sur votre écran. De plus, les risques de subir des cambriolages sont plus élevés durant les vacances et encore plus lorsque les vacanciers exposent sur les réseaux qu'ils sont hors de leur domicile.

## **Bouger**

Pensez à des activités qui vous permettront de continuer à bouger durant la période estivale, que ce soit de l'entraînement dans une salle climatisée ou encore de la natation, toutes les activités physiques seront bénéfiques pour votre santé mentale.

## **Trouver des ressources pour vous soutenir**

Plusieurs organismes et ressources de la ville de Québec sont disponibles même l'été. N'hésitez pas à contacter le 211 pour le répertoire des organismes et le 811 pour un soutien social.

<sup>5</sup> <https://www.cscience.ca/vacances-et-reseaux-sociaux-4-elements-qui-vous-exposent-au-cambriolage/>

## **Liens utiles**

voici quelques liens utiles pour vous soutenir durant cette période. Vous pouvez "cliquer" sur ceux-ci dans la version pdf de l'infolettre. Certains sites, tels que Québec Animée et La vitrine permettent même d'appliquer des filtres afin de trouver des activités gratuites.

- Québec animée  
<https://animee.ville.quebec.qc.ca/>
- La vitrine  
<https://www.lavitrine.com/>
- Piscines extérieures de la ville de Québec  
[https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs\\_sports/installations\\_sportives/piscines\\_exterieures/piscines\\_exterieures.aspx](https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs_sports/installations_sportives/piscines_exterieures/piscines_exterieures.aspx)
- Quoi faire à Québec  
<https://www.quebec-cite.com/fr/quoi-faire-quebec/calendrier-annuel-festivals-evenements?>
- Conseils chaleur extrême  
[https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/securite\\_civile/sinistres\\_potentiels/chaleur\\_extreme.aspx](https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/securite_civile/sinistres_potentiels/chaleur_extreme.aspx)
- Programme Pair  
<https://programmepair.ca/>