

Le bien-être et la santé mentale en contexte de COVID longue

Document d'accompagnement à la vidéo d'information

Août 2026

Le document a été rédigé par la Direction de l'enseignement et de l'Académie du Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM) à la suite d'un mandat du ministère de la Santé et des Services sociaux.

ÉDITION

Cette publication a été réalisée par le Sous-ministériat à la santé physique et à la pharmaceutique en collaboration avec la Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Le présent document est disponible uniquement en version électronique à l'adresse : publications.msss.gouv.qc.ca.

Pour plus d'information : Quebec.ca/gouv/santé-services-sociaux

Dépôt légal – 2026

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-555-05087-7 (version PDF)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction de ce document ou son utilisation à des fins personnelles, d'étude privée ou de recherche scientifique, mais non commerciales, sont permises à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec, 2026

Table des matières

1. Les impacts de la COVID longue sur la santé mentale.....	1
1.1. Qu'est-ce que la santé mentale ?	1
1.2. Le triangle pensées-émotions-comportements.....	1
1.2.1. Reconnaître ses émotions.....	2
1.3. Le parcours émotionnel possible	3
1.4. Les effets sur l'estime de soi	4
1.5. Les effets sur l'identité de soi	5
1.6. Définition du stress	5
1.7. Les 3 réactions face au stress	6
1.8. Pourquoi êtes-vous stressé ? Le modèle CINÉ	6
1.9. Exemple du modèle CINÉ	7
1.10. L'importance de réguler son stress	7
1.11. La dépression.....	7
2. Parcours d'adaptation.....	8
2.1. Les rechutes	8
2.2. Le plan de rechutes	9
2.3. L'adaptation psychologique	10
3. Les stratégies	11
3.1. 1 — Stratégies pour réduire ou modifier ce qui cause le stress	11
3.1.1. 1 ^{er} conseil : Bien mettre en place les principes de gestion de l'énergie	11
3.1.2. 2 ^e conseil : Utiliser le modèle CINÉ	12
3.1.3. 3 ^e conseil : Prendre conscience de ses pensées et adopter un comportement plus adapté (méthode ROC)	13
3.2. 2 — Stratégies pour réguler ou supporter vos émotions	14
3.2.1. Techniques d'ancrage physique dans le corps	14
3.2.2. Techniques d'ancrage mental	15
3.2.3. La méditation pleine conscience	16
3.2.4. Techniques de relaxation	16

3.3. 3 — Stratégies pour avoir une bonne hygiène de vie et le soutien de son entourage.	17
3.3.1. Quelles habitudes choisir pour une bonne hygiène de vie ?	17
3.3.2. Effets bénéfiques connus	17
3.3.3. Quelques trucs pour garder une habitude dans le temps	18
3.4. Utilisez ces outils de la façon qui vous convient.....	18
Conclusion	19
4. Ressources	20
5. Bibliographie.....	21

Introduction

Bienvenue dans ce document d'accompagnement destiné aux personnes vivant avec la COVID longue et leurs proches.

Ce document a été créé pour accompagner la vidéo **Bien-être et santé mentale en contexte de COVID longue**. Il fournit les mêmes informations que la vidéo, mais par écrit.

Dans ce document, nous présentons les impacts de la COVID longue sur la santé mentale, nous expliquons ce qu'est un parcours d'adaptation et nous proposons des stratégies pour favoriser le bien-être et la santé mentale.

Le document contient aussi une section **Ressources** et une section **Bibliographie**. Nous espérons que ce document pourra vous aider à mieux prendre soin de vous.

1. Les impacts de la COVID longue sur la santé mentale

1.1. Qu'est-ce que la santé mentale ?

D'abord, qu'est-ce que la santé mentale ?

Si on simplifie la définition de l'Organisation mondiale de la santé, c'est se trouver dans un état de bien-être qui permet à chacun de vivre sa vie de tous les jours de façon normale. C'est-à-dire de pouvoir utiliser ses capacités, faire face au stress, travailler et être productif pour apporter sa part à la communauté et, finalement, se sentir bien.

La COVID longue pourrait donc avoir des impacts sur la santé mentale puisque la maladie touche et limite les capacités physiques, psychologiques et mentales.

La qualité de vie des personnes qui ont la COVID longue peut diminuer de façon importante. De plus, certaines ont des symptômes anxieux ou dépressifs.

La santé mentale est essentielle pour bien vivre, mais elle change au cours de la vie. Elle a besoin d'être nourrie et soutenue. Différentes actions et comportements peuvent le faire. Nous en parlerons dans ce document.

1.2. Le triangle pensées-émotions-comportements

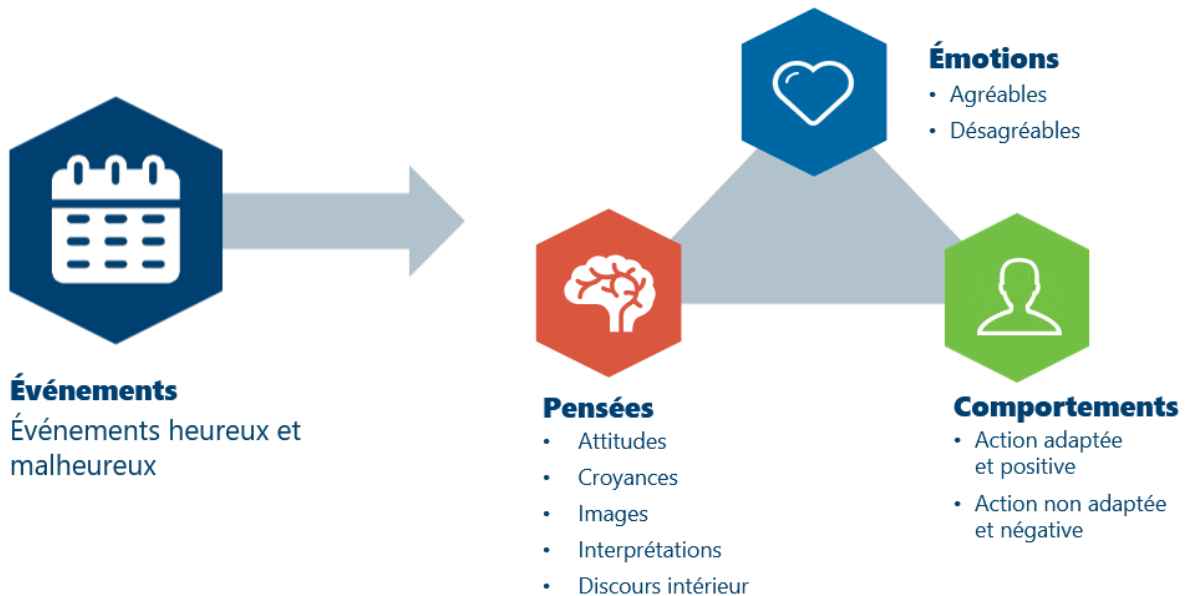
Nous allons maintenant voir comment la COVID longue peut affecter la santé mentale.

Dans la vie, nous faisons face à toutes sortes d'événements heureux ou malheureux, comme un accident, une maladie, une promotion, une dispute avec quelqu'un. Nous évaluons ces événements avec notre pensée qui nous amène à avoir un discours intérieur fait de croyances, d'attitudes, d'images ou d'interprétations. Ce discours a un impact sur nos émotions, qui seront alors agréables ou désagréables. Il a aussi un impact sur nos comportements. Nous faisons alors des choses adaptées et positives ou non adaptées et négatives. C'est-ce qu'on appelle le triangle pensées-émotions-comportements, qui fonctionne de manière automatique.

Ce mécanisme fonctionne dans les deux sens. Les émotions et les sensations physiques ont une influence sur les pensées et le sens que nous donnons à un événement. Par exemple, une musique qui nous plaît déclenche des pensées heureuses qui font naître une émotion comme la joie, qui à son tour influence le corps. Par exemple, par des frissons ou l'envie de chanter ou danser.

Avec la COVID longue, la perte des capacités ou la fatigue, par exemple, peuvent avoir un impact sur les comportements et les émotions.

Le triangle pensées-émotions-comportements



Prendre conscience de cette relation en triangle est essentiel pour commencer un travail d'auto-observation qui va vous permettre de vous adapter à une situation difficile comme la COVID longue. Pour modifier ses pensées et ses comportements, il faut d'abord mieux se comprendre pour savoir quoi changer et par où commencer. Nous vous encourageons donc à commencer à prendre conscience de ce qui se passe en vous et à vous observer simplement et sans jugement.

1.2.1. Reconnaître ses émotions

Voici des exemples d'émotions difficiles que vous pourriez avoir avec la COVID longue. Elles sont tout à fait naturelles et normales. Par exemple :

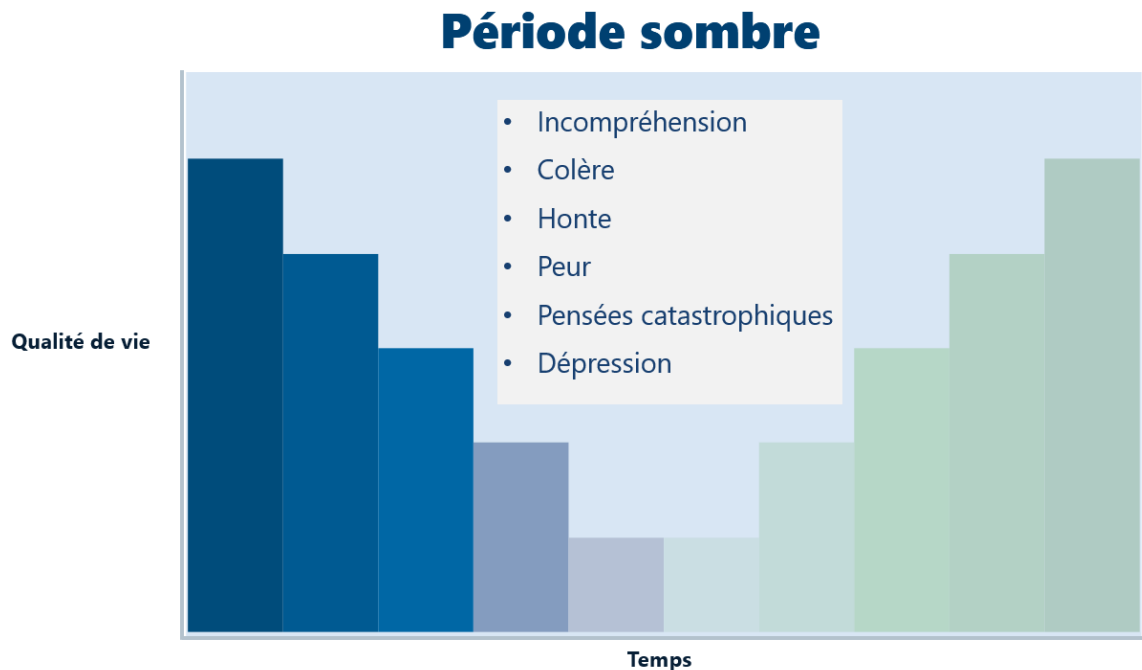
- l'anxiété
- les idées noires ou les idées de suicide
- la honte, parce qu'on est en arrêt de travail, par exemple
- la culpabilité, parce qu'on doit demander de l'aide aux autres
- la tristesse
- la colère de se sentir impuissant face aux symptômes

- la peur de l'avenir
- l'impuissance et le découragement.

Il faut faire attention à vos émotions. Elles peuvent être à l'origine d'un malaise post-effort. Allez voir la vidéo **Fatigue et malaise post-effort en contexte de COVID longue** pour avoir plus d'informations à ce sujet.

1.3. Le parcours émotionnel possible

Après le début des symptômes de COVID longue, vous pourriez connaître un parcours émotionnel qui ressemble aux schémas plus bas. C'est-à-dire une période sombre avec une descente émotionnelle, puis une période d'amélioration de votre état psychologique. Ces émotions peuvent apparaître au fur et à mesure que les symptômes durent. Vous pourriez ressentir de l'incompréhension, puis de la colère, de la honte, de la peur ou des pensées catastrophiques. Il arrive que certaines personnes aient une dépression.



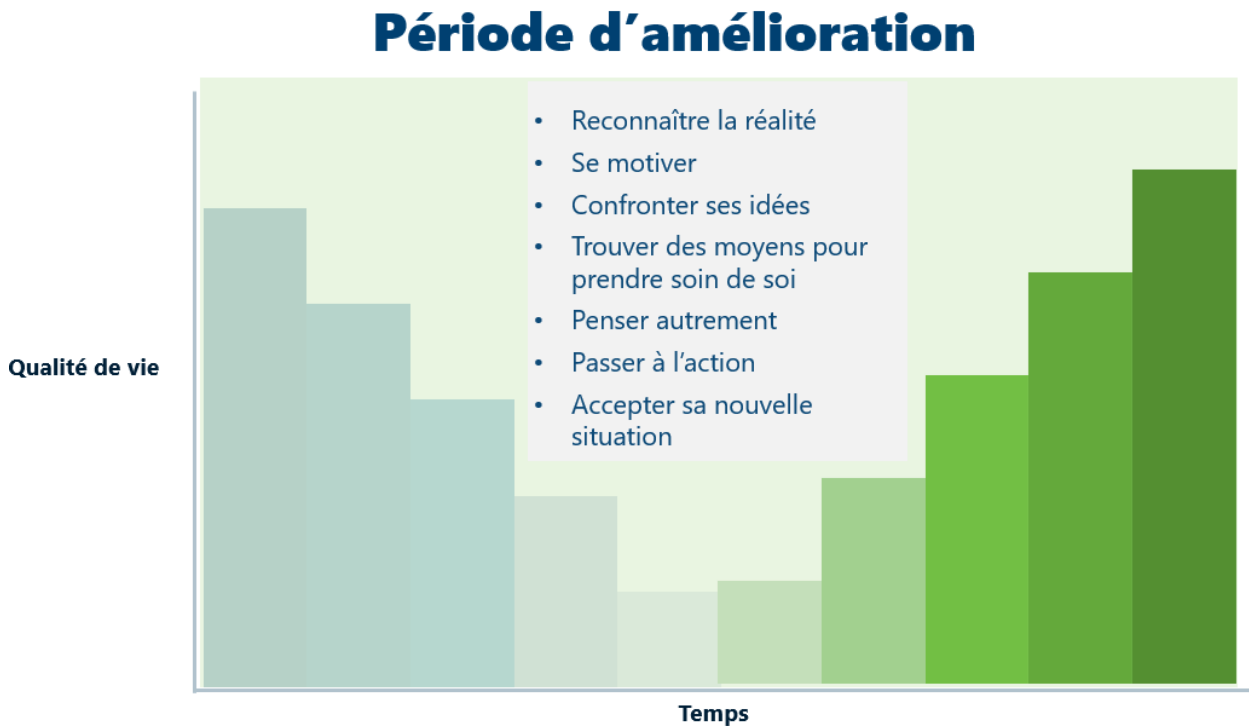
Il est important de savoir que vous ne passerez pas nécessairement à travers toutes ces émotions ni dans cet ordre-là. Certaines pourraient prendre plus de place que d'autres et d'autres pourraient être vécues en même temps.

Il est aussi important de savoir que vous pouvez accepter ces émotions et vous donner le droit de les vivre, car les refouler ou les nier pourrait augmenter votre détresse. Il est tout à fait normal de vivre de la détresse lorsqu'on traverse une épreuve.

Mais il faut surtout savoir qu'il est possible de réduire votre souffrance et qu'il n'est pas nécessaire de passer à travers toutes les émotions négatives pour recommencer à se sentir mieux.

Au fur et à mesure que vous vous adapterez à votre vie avec la COVID longue, vous passerez par différentes étapes. Certaines peuvent être plus difficiles. À ces moments-là, l'objectif est de réussir à vous adapter à vos symptômes et, par la suite, d'améliorer votre état psychologique.

Ce schéma montre les étapes possibles dans la période d'amélioration : reconnaître la réalité, se motiver à changer nos habitudes, confronter ses idées et trouver des moyens pour prendre soin de soi afin d'arriver à penser autrement, pour ensuite passer à l'action et finalement accepter sa nouvelle situation.



Dans les prochaines sections de ce document, nous vous donnerons des conseils pour débuter ce parcours d'adaptation. Avec la COVID longue, votre énergie est précieuse. L'objectif de l'adaptation sera de vous amener à mettre davantage d'énergie là où cela peut faire une différence.

1.4. Les effets sur l'estime de soi

Nous allons d'abord voir comment la COVID longue peut avoir un impact négatif sur votre estime de soi.

L'estime de soi, c'est l'évaluation qu'une personne fait de sa propre valeur. Cette évaluation peut varier dans le temps et selon les événements que l'on vit.

Deux éléments nourrissent l'estime de soi. Il y a d'abord le sentiment d'être aimé, de se sentir apprécié, de savoir que notre présence est désirée et que les autres nous trouvent sympathique.

Et il y a aussi le sentiment de se sentir compétent, doué et assez habile dans ce que l'on fait et entreprend.

La COVID longue peut modifier l'estime de soi selon les réactions de sa famille, ses amis, son employeur, etc.

On peut évaluer l'estime de soi à travers nos émotions, nos comportements et nos pensées. Pour chacun d'eux, il existe des aspects qui vont du positif au négatif en passant par toutes les autres possibilités entre les deux. Par exemple, on peut ressentir plein d'émotions entre la fierté et la honte. Voici quelques exemples pour vous aider à réfléchir à votre estime de soi.

Pour les émotions, par exemple, le fait d'avoir plus marché que le jour d'avant ou d'avoir eu assez d'énergie pour assister au spectacle de votre enfant pourrait vous rendre fier. À l'inverse, ne plus pouvoir travailler, se sentir inutile, se questionner sur sa valeur pourrait plutôt vous faire avoir honte.

Pour les comportements, une bonne estime de soi pourrait, par exemple, vous porter à vous affirmer, dire quelles sont vos limites, parler de vos besoins et demander du soutien. À l'inverse, avoir honte ou vous sentir coupable pourrait vous faire avoir une faible estime de soi. Ce qui pourrait vous porter à vous effacer ou à vous isoler de votre entourage ou encore à ne pas faire attention à vos symptômes et à ne pas demander d'aide.

Vos pensées peuvent aussi être touchées. Vous pouvez vous valoriser, par exemple, en vous disant que vous travaillez pour vous rétablir même si c'est difficile ou que vous développez de nouvelles compétences. Mais vous pouvez aussi vous dévaloriser en pensant que vous n'êtes plus bon à rien et que vous êtes un poids pour votre entourage.

Et n'oubliez pas que vos émotions, vos comportements et vos pensées s'influencent les uns les autres.

1.5. Les effets sur l'identité de soi

La COVID longue et ses symptômes ont des impacts sur plusieurs pans de votre vie. Cela peut donner l'impression de ne plus savoir qui vous êtes. Beaucoup de gens qui vivent avec la COVID longue vivent cette sensation :

- Ne plus vous sentir vous-même en tant que conjoint, ami ou comme travailleur
- Ne plus vous projeter dans l'avenir de la même manière
- Avoir la sensation de vivre à moitié

1.6. Définition du stress

Plusieurs éléments peuvent affecter votre santé mentale, dont le stress. Nous allons voir ce qu'est le stress et comment mieux le réguler.

Le stress est une réaction du corps devant un danger réel physique ou une situation qu'on perçoit comme menaçante, c'est-à-dire une menace psychologique. Le corps produit alors des hormones de stress qui donnent de l'énergie pour faire face à ce danger.

Dans la préhistoire, cela aidait pour combattre ou fuir un danger, comme l'attaque d'un animal sauvage.

Dans le monde moderne, ces hormones sont produites en cas de danger réel, comme une maladie ou une blessure. Mais ça peut être aussi quand on se trouve devant une situation difficile perçue comme une menace sur le plan psychologique. Dans le cas de la COVID longue, ça peut être, par exemple, vos incertitudes face au retour au travail, votre situation financière, la perte des capacités que vous aviez avant, etc.

1.7. Les 3 réactions face au stress

Les réactions naturelles face au stress sont de combattre pour se débarrasser de ce qui cause le stress, de fuir pour l'éviter ou de se figer pour l'ignorer.

Pour la COVID longue, la réaction de combattre pourrait se manifester, par exemple, par vous surmener pour surmonter les symptômes de la COVID. Cela pourrait être aussi d'accumuler les soins ou les consultations en santé ou d'ignorer les signaux de fatigue et de dépenser plus d'énergie que vous en avez.

La réaction de fuite pourrait se traduire par de la dépression, vous isoler de votre entourage ou même par des dépendances comme l'alcool, la drogue ou passer trop de temps sur les écrans.

Se figer pourrait correspondre à se désinvestir, comme passer ses journées à ne rien faire et s'enfermer dans un sentiment de découragement.

Toutes ces réactions sont naturelles. Cependant, savoir comment vous, vous réagissez au stress pourrait vous aider à savoir aussi quoi faire pour mieux le gérer, au besoin.

1.8. Pourquoi êtes-vous stressé ? Le modèle CINÉ

Pourquoi la COVID longue crée-t-elle un stress ?

La maladie bouleverse votre vie. Ne pas savoir comment elle évolue peut représenter un stress important. En effet, même si les recherches se poursuivent, c'est une maladie nouvelle et on ne sait pas encore son évolution dans le temps. On peut alors se demander, par exemple, si on pourra retourner au travail ou si on retrouvera ses capacités d'avant.

Le modèle CINÉ explique les éléments qui peuvent être présents dans une situation de stress.

Pour déclencher une production d'hormones de stress, il faut que la situation ait au moins une des 4 caractéristiques suivantes :

- le sentiment de perte de contrôle
- l'imprévisibilité de la situation
- la nouveauté
- l'égo menacé, c'est-à-dire sentir sa personnalité menacée et penser qu'on ne pourra pas accomplir une tâche ou faire face à une situation

Plus une situation a un de ces 4 éléments, plus la production d'hormones de stress est importante.

La COVID longue rassemble en général ces 4 caractéristiques. On peut imaginer alors l'importance de la production de ces hormones.

1.9. Exemple du modèle CINÉ

Voici quelques exemples de conséquences de la COVID longue avec le modèle CINÉ.

La perte de contrôle ou l'impression de perdre le contrôle peut être due au fait que vous pourriez ne plus être capable de faire des choses comme cuisiner, faire le ménage ou aider les enfants avec leurs devoirs. Vous pourriez craindre de ne plus jamais être autonome, de ne plus pouvoir travailler ou assumer votre rôle de parent ou de ne plus contrôler les réactions de votre corps à la fatigue et aux symptômes.

L'imprévisibilité est due à la maladie elle-même. Que ce soit pour les symptômes ressentis qui peuvent changer tous les jours ou l'évolution générale de la maladie.

La nouveauté vient du fait que vous n'avez probablement jamais eu plusieurs de ces symptômes auparavant. De plus, la COVID longue est encore peu connue dans le monde médical. Cela peut accentuer la réaction de stress chez les patients.

Enfin, votre égo peut se sentir menacé par l'impression de ne plus pouvoir assumer votre rôle de parent et de ne plus pouvoir contribuer à la société par votre travail. Vous pourriez vous sentir d'une valeur inférieure aux autres. Dans notre modèle de société, on peut facilement penser ça.

1.10. L'importance de réguler son stress

Notre société valorise beaucoup le bien-être et le bonheur. Ils sont une marque de réussite. À l'inverse, la souffrance montrerait qu'une personne n'a pas réussi à s'adapter, qu'elle est faible ou même malade.

Les recherches montrent qu'une partie de la souffrance psychologique pourrait venir du fait qu'on veut éviter à tout prix les émotions difficiles, les pensées qui dérangent ou les sensations physiques désagréables. Les gens n'acceptent pas l'idée d'avoir mal. Pourtant, la souffrance fait partie de l'expérience humaine.

En partant de ce principe, bien réguler ses émotions, notamment le stress, ne veut pas dire ne pas ressentir de stress ou d'émotions. C'est plutôt leur faire une place, mais en les prenant comme des moments avec un début et une fin.

Apprendre à réguler votre stress et vos émotions pourrait diminuer vos symptômes et vous faire vous sentir mieux.

Il existe des outils pour ça. Nous en verrons quelques-uns plus loin dans ce document.

1.11. La dépression

Plusieurs symptômes de la COVID longue peuvent aussi exister en cas d'anxiété ou de dépression. C'est le cas du sommeil et de l'appétit perturbés, de la difficulté à se

concentrer ou encore de la tristesse. De la même manière, en cas de COVID longue, on peut être anxieux, stressé ou avoir peur sans être en dépression. Il est important de savoir ce qui cause l'un ou l'autre de ces symptômes.

Il faut aussi garder en tête les autres signes de dépression comme la perte d'intérêt et de plaisir à faire des activités que vous aimiez faire avant, la présence d'un sentiment de vide et de désespoir, les idées noires et les pensées suicidaires. La tristesse fait aussi partie de cette liste.

La dépression

Signes et symptômes ressentis en cas de COVID longue ou d'anxiété et de dépression :

- Fatigue
- Sommeil perturbé
- Appétit perturbé
- Difficulté à se concentrer
- Tristesse

Faire attention aux autres signes de dépression :

- Perte d'intérêt et de plaisir pour des activités appréciées
- Sentiment de vide et de désespoir
- Idées noires
- Pensées suicidaires
- Tristesse

N'hésitez pas à consulter rapidement si vous remarquez la présence de ces symptômes.

2. Parcours d'adaptation

Nous avons vu plus tôt qu'en cas de COVID longue, il y a un parcours psychologique pendant lequel vous vous adaptez à votre condition de santé. Il peut se passer plusieurs épisodes pendant ce parcours d'adaptation. Il peut y avoir, par exemple, des rechutes pendant lesquelles vos symptômes reviennent ou des périodes de variation quand vos symptômes deviennent plus ou moins forts. Il peut y avoir également une adaptation au niveau de la perception de vous-même.

Ce parcours d'adaptation n'est qu'un modèle. Certaines parties ne se passeront pas pour vous. Tous les cas sont différents. Il faut prendre ce qui peut vous aider, mais ne pas chercher à ne prendre que ça.

2.1. Les rechutes

Tout au long de ce parcours, vous vivrez des rechutes.

Une rechute, c'est quand les symptômes physiques et psychologiques reviennent alors qu'ils étaient partis ou qu'ils étaient moins importants.

Ces périodes où ça peut aller mieux, puis, de nouveau moins bien, sont normales pendant une COVID longue, même si elles sont souvent difficiles à vivre.

L'évolution de la maladie suit une courbe en forme d'escalier. Globalement, les symptômes s'améliorent, mais il y a des pauses et des retours en arrière. Ce qui fait que votre rétablissement peut prendre plus de temps que pour d'autres maladies.

Personne ne peut contrôler les rechutes.

Or, les rechutes peuvent provoquer le même comportement de lutte qui était apparu au début de la maladie. C'est-à-dire la lutte contre nos émotions et nos sensations inconfortables. Par exemple, pousser ses limites par colère, ignorer ce que l'on ressent et ne pas en parler aux personnes qui pourraient nous aider ou encore éviter de chercher du soutien psychologique par fierté.

Ce réflexe est naturel et survient chez tout le monde. Nous sommes programmés pour fuir ou combattre l'inconfort émotionnel ou physique.

En se plaçant d'un autre point de vue, les rechutes pourraient être une opportunité de mieux se connaître et d'appivoiser ce « nouveau corps » qui est le vôtre en cas de COVID longue.

Vivre une rechute n'est pas un échec. Elle permet de réfléchir à ce qui a fonctionné ou pas et de changer ses façons de faire.

2.2. Le plan de rechutes

Pour retirer un bénéfice de ces rechutes, on peut utiliser un outil appelé le plan de rechute. Voici à quoi il peut ressembler en 3 étapes. Il faut noter que ce plan ne pourra pas éviter toutes les rechutes.

D'abord, il est important d'identifier et de prévoir, si possible, les situations à risque. Ça peut être des événements de vie stressants, comme un déménagement, un problème ou un conflit familial, et un futur retour au travail. Ça peut être aussi un stress physique, comme une nouvelle infection à la COVID-19 ou autres.

Ensuite, il faut reconnaître les signes qui annoncent une rechute, même les plus petits signes qui peuvent ne pas paraître importants. Ça peut être des problèmes de sommeil, par exemple, ou consommer plus d'alcool ou de drogue ou de passer plus de temps sur les écrans. Ça peut être aussi se sentir plus irritable ou impatient, s'isoler, être triste, avoir des idées suicidaires ou des malaises post-effort, etc.

Finalement, il faut établir un plan pour essayer d'empêcher une rechute. Dans ce plan, il y a les bonnes habitudes à reprendre, comme bien dormir, conserver son énergie, gérer son stress ou encore avoir une liste de personnes qui peuvent vous soutenir.

Vous pouvez utiliser ce modèle simple pour établir votre plan.

Plan de rechute	
Identifier les situations à risque	<i>Quelles situations génèrent un stress important ?</i>
Reconnaître les signes qui annoncent une rechute	<i>Quels signes indiquent que je suis près d'une rechute ?</i>
Faire un plan pour empêcher une rechute	<i>Quelles actions peuvent m'aider à prévenir cette rechute ?</i>

Plus bas, nous présentons des outils pour prendre soin de votre santé mentale. On parle de ce qu'il faut savoir pour bien dormir dans la vidéo sur la gestion du sommeil. Et la conservation de l'énergie est abordée dans la vidéo sur la gestion de la fatigue et des malaises post-effort.

2.3. L'adaptation psychologique

Après avoir vu ce qui pouvait arriver pendant votre parcours d'adaptation, on va parler maintenant du parcours lui-même.

L'adaptation, c'est pouvoir ajuster ses pensées, ses émotions et ses comportements pour faire face aux changements choisis ou imposés.

L'adaptation a pour but de nous faire réagir pour retrouver notre équilibre. Ce ne sera pas le même que celui d'avant la COVID longue. Mais il apportera un sentiment suffisant de satisfaction.

Grâce à la réflexion et un travail sur soi, on développe des pensées, des stratégies ou des actions pour réagir face à un événement.

Dans cette situation, la personne teste différentes façons de soulager sa souffrance, qu'elle soit psychologique, liée à ses émotions ou physique. Ça se fait souvent par essais et erreurs, ce qui peut être frustrant et demande du temps.

Prenez le temps de trouver quelles stratégies sont efficaces. Changez si elles ne marchent pas. Mettez votre énergie pour changer ce qui peut être changé.

S'adapter, ça ne veut pas dire qu'on se soumet à la maladie. C'est repenser à soi d'une manière différente.

Vous avez toujours vos identités et rôles sociaux. Vous restez conjoint, parent, ami et autres. Il faut donc chercher à voir qui vous êtes à la base et comment vous pouvez vivre

aussi avec les symptômes et la maladie. Cette partie de l'adaptation peut aider à ne plus vous sentir impuissant et prendre un rôle actif dans votre rétablissement.

L'image de l'arbre n'est pas parfaite, mais elle donne l'idée qu'une personne est plus que sa maladie. Les saisons représentent les changements et les épreuves qui nous forcent à nous adapter tout au long de notre vie, sans cesser d'être soi-même.

3. Les stratégies

Pour vous aider dans votre parcours d'adaptation, nous présentons dans cette dernière partie du document des stratégies à mettre en place.

La santé mentale n'est pas de ne plus avoir de stress ou de période difficile. C'est plutôt d'apprendre à mieux les réguler et favoriser des activités qui entretiennent votre bien-être. Il n'y a pas de recette pour se sentir bien tout le temps. Vous devez trouver ce qui fonctionne pour vous. Parfois, lorsque c'est la tempête dans votre corps et dans votre tête, le mieux que vous pouvez faire est de recourir à des moyens pour vous aider à tolérer la détresse, que celle-ci soit physique, psychologique ou émotionnelle. Une fois le calme revenu, on peut s'adonner à des activités favorisant le bien-être.

Toutes les stratégies présentées ici sont différentes, mais elles ont le même but : prendre soin de votre santé mentale et rendre plus facile votre parcours d'adaptation. Ces stratégies ont aussi pour objectif de diminuer le sentiment de perte de contrôle et d'impuissance.

D'abord, il y a les stratégies qui vont essayer d'éliminer ou de modifier ce qui provoque le stress.

Ensuite, il y a les stratégies pour aider à mieux réguler vos émotions ou vous aider à les tolérer.

Finalement, on parlera des stratégies pour avoir une bonne hygiène de vie et du soutien des gens autour de vous pour vous aider dans les moments difficiles.

Rappelez-vous que ces stratégies peuvent, ou non, s'appliquer à vous. Chaque personne est différente.

3.1. 1 — Stratégies pour réduire ou modifier ce qui cause le stress

Voyons d'abord les stratégies qui concernent la source du stress. On veut ici diminuer l'exposition au stress ou augmenter les ressources pour y faire face. En cas de COVID longue, il est impossible d'éliminer la maladie. On va donc surtout chercher à développer des outils pour faire face à ses conséquences.

3.1.1. 1^{er} conseil : Bien mettre en place les principes de gestion de l'énergie

Premier conseil : Mettez bien en place les principes de gestion de l'énergie, dont celle du PACING. C'est-à-dire de faire vos activités en fonction de votre énergie disponible. En gérant mieux cette enveloppe d'énergie, vous pouvez mieux l'utiliser quand vous devez

faire face à un stress. Cela limite ainsi son impact sur votre santé mentale. Les stratégies de gestion de l'énergie se trouvent dans la vidéo sur la fatigue et les malaises post-effort.

3.1.2. 2^e conseil : Utiliser le modèle CINÉ

Deuxième conseil pour réduire ou modifier un facteur de stress : utiliser le modèle CINÉ que nous avons vu plus tôt. Il décrit les 4 caractéristiques que doit avoir une situation pour causer une réaction de stress, c'est-à-dire la production d'hormones de stress. Ces 4 caractéristiques sont le sentiment de perte de contrôle, l'imprévisibilité de la situation, la nouveauté et l'égo menacé, c'est-à-dire sentir son estime de soi et sa valeur menacées.

Ce modèle peut servir à déconstruire votre stress. Identifier et analyser ce qui vous stresse pourrait vous permettre de mieux le comprendre et d'agir sur certains éléments.

Plus bas, vous trouverez aussi un exemple de tableau avec des cases à remplir pour faciliter votre réflexion. Dans le tableau, il y a une colonne pour chaque élément du modèle CINÉ. Pour chacun d'eux, une case sert à décrire votre perception et une autre à choisir une pensée différente que vous pourriez mettre de l'avant.

Nous allons prendre un exemple pour chacune des caractéristiques du modèle.

D'abord, le **contrôle**. Imaginons que vous êtes stressé parce que vous ne pouvez pas contrôler les symptômes changeants de la COVID longue, comme la fatigue ou les douleurs.

Si vous identifiez que ce faible contrôle est stressant, vous pouvez ensuite vous concentrer sur ce que vous pouvez contrôler. Par exemple, maintenir une routine avec des habitudes de vie adaptées à votre niveau d'énergie. Ou encore, adapter à vos limites une activité que vous voulez continuer à faire.

Pour l'**imprévisibilité**, par exemple, vous pourriez être stressé parce que vous ne savez pas comment vos symptômes vont changer. Cela peut rendre difficile la gestion de vos activités de tous les jours.

Pour faire face à cela, vous pourriez prévoir de la flexibilité et une marge de manœuvre pour les imprévus dans vos tâches. En acceptant aussi que certaines de ces tâches resteront parfois longtemps sur la liste de choses à faire.

Dans la COVID longue, ce qui est **nouveau**, c'est d'avoir soudain ses capacités physiques et mentales limitées. Cela déstabilise et demande une adaptation importante. Ce qui peut causer du stress.

Pour diminuer cette impression de nouveauté, vous pourriez chercher de l'information fiable pour mieux comprendre la maladie. Cela transforme la nouveauté en situation plus connue et prévisible. Pour cela, vous pouvez poser des questions aux professionnels de la santé, regarder des vidéos d'information et en apprendre plus sur la santé mentale et les outils de gestion du temps.

Finalement, l'**égo**, c'est-à-dire son estime de soi et sa valeur, peut aussi se sentir menacé ou diminué. On peut avoir la crainte d'être perçu comme faible ou paresseux par les autres. Des personnes de votre entourage vous disent peut-être même de faire des efforts ou de vous bouger un peu.

Rappelez-vous que votre valeur ne dépend pas de l'opinion des autres. Concentrez-vous sur vos forces et vos qualités qui restent intactes. Vous pourriez faire aussi de l'autocompassion, c'est-à-dire de vous traiter vous-même de façon bienveillante, comme vous le feriez avec les autres.

Une autre idée encore serait d'aller dans des groupes de soutien ou de voir de préférence les personnes de votre entourage qui comprennent mieux votre situation.

Pour résumer ce conseil : à l'aide du modèle CINÉ, identifiez dans un premier temps la source de votre stress. Puis cherchez à voir les choses d'une autre manière. Cela peut paraître simpliste, mais le simple fait d'avoir le sentiment de mieux comprendre la source de stress et de savoir qu'on peut agir autrement peut faire baisser la production d'hormones de stress. Ce qui aura un effet positif sur le corps.

3.1.2.1. Exemple de tableau :

Utilisation du modèle CINÉ pour déconstruire son stress				
Description de votre situation stressante	Je me sens stressé, car...			
Caractéristiques du modèle CINÉ	Contrôle	Imprévisibilité	Nouveauté	Égo menacé
Votre perception actuelle : Je pense que...				
Pensée différente à mettre de l'avant : Je pourrais plutôt penser que...				

3.1.3. 3^e conseil : Prendre conscience de ses pensées et adopter un comportement plus adapté (méthode ROC)

Le dernier conseil pour réduire ou modifier ce qui cause le stress est de prendre conscience de ses pensées et d'adopter un comportement plus adapté.

On peut utiliser pour cela la méthode ROC, c'est-à-dire la méthode Ralentir-Observer-Choisir.

Le but est de ralentir le flot de ses pensées pour éviter les réactions impulsives. Ensuite, on observe ses pensées et ses émotions sans les juger. Comme si on était un spectateur.

Finalement, on choisit une réponse ou un comportement plus adapté et constructif face à la situation.

Prenons un exemple : vous devez vous rendre à un rendez-vous médical et vous stressez parce que vous ne savez pas ce qui va arriver.

Rappelez-vous d'abord de ralentir. Avant le rendez-vous, prenez le temps de vous calmer. Faites de la méditation ou des exercices de respiration. Nous en reparlerons plus loin dans le document.

Ensuite, observez et notez les peurs que vous avez, comme « Et si les résultats sont mauvais ? ».

Enfin, choisissez une autre façon de voir les choses. Par exemple, en vous concentrant sur ce que vous pouvez contrôler, comme préparer des questions pour le médecin. Vous pouvez aussi essayer de faire baisser la place de la peur en la remplaçant par la curiosité.

Cette technique ne va pas modifier vos pensées. Elle permet de faire face à l'incertitude en contrôlant certaines choses qui peuvent l'être.

3.2. 2 — Stratégies pour réguler ou supporter vos émotions

À présent, nous allons explorer les stratégies pour réguler vos émotions ou les tolérer même si vous vivez un stress.

Nous vous en présenterons quelques-unes en exemple, mais il y en a plus dans les références fournies en ressources.

Pour ces stratégies, nous vous présenterons quelques techniques d'ancrage.

Certaines sont physiques et visent à faire face à l'agitation qu'on peut avoir quand on est paniqué, par exemple. D'autres sont plus mentales et visent à vous aider à réguler les pensées auxquelles on revient sans cesse, l'anxiété quand on pense à l'avenir ou les scénarios catastrophes.

Ce sont des moyens de rester concentré sur l'instant présent et le monde autour de soi plutôt que sur ses émotions, sa douleur ou penser trop au passé ou à l'avenir. Elles font se concentrer sur le monde des sens, le ici et le maintenant.

Il est important de noter que ces stratégies sont plus ou moins efficaces selon les personnes et les situations. Vous pourrez trouver certaines d'entre elles plus utiles que d'autres. Il est aussi tout à fait normal d'en essayer plusieurs avant de trouver celles qui vous conviennent le mieux.

3.2.1. Techniques d'ancrage physique dans le corps

Commençons par décrire quelques techniques d'ancrage physique dans le corps. Ce sont des exercices simples qui vous reconnectent aux sensations de votre corps. Cela peut être tenir un glaçon dans sa main ou caresser un animal.

Une autre technique très utile est le **balayage corporel**.

Allongez-vous sur le dos dans un endroit calme. Fermez les yeux et concentrez-vous sur chaque partie de votre corps. Commencez par les orteils et remontez peu à peu jusqu'à la tête. Prenez conscience des sensations dans chaque partie de votre corps, sans jugement. Si vous ressentez de la tension à un endroit, essayez de la relâcher en expirant lentement. Cet exercice aide à prendre conscience des tensions dans les différentes parties du corps. Puis, de favoriser la relaxation et le soulagement des douleurs des muscles.

Une autre technique d'ancrage physique est celle des **5 sens**. Elle favorise l'ancrage dans le moment en utilisant les 5 sens de notre corps. Elle aide à diminuer l'anxiété, améliorer la concentration et réguler ses émotions.

On commence par le sens de la **vue** : observez 5 choses que vous voyez autour de vous. Puis, on passe à l'**ouïe** : identifiez 4 sons que vous entendez.

Ensuite, on active le **toucher** : un à un, touchez ou tenez dans votre main 3 objets.

Puis, on passe à l'**odorat** : remarquez 2 odeurs présentes dans votre environnement.

Enfin, on termine avec le **goût** : portez attention au goût dans votre bouche ou prenez simplement une gorgée d'eau.



Cette technique peut être utilisée en tout temps, notamment lors de périodes de fatigue ou de brouillard cérébral. Elle favorise un retour à soi tout en douceur.

3.2.2. Techniques d'ancrage mental

Passons maintenant aux techniques d'ancrage mental.

La visualisation peut servir à créer des espaces relaxants ou des images mentales apaisantes et sécurisantes.

Par exemple, vous pourriez imaginer un endroit qui vous relaxe et vous sécurise. Vous pouvez inventer cet endroit ou vous pouvez penser à un endroit réel qui a le même effet. Quand vous êtes stressé, vous pouvez fermer les yeux et vous réfugier mentalement dans ce lieu.

L'ancrage peut aussi se faire avec des activités simples. Elles permettent d'être actif et de libérer l'esprit des pensées ou des préoccupations inconfortables. Cela peut être, par exemple, le dessin, le coloriage de mandalas, l'écoute de musique et la lecture. Ces activités aident à oublier le stress un instant. Elles distraient vos pensées et cela peut vous apaiser. Elles peuvent aussi permettre de développer des capacités physiques et mentales tout en gardant votre réserve d'énergie. De plus, les activités créatives pourraient contribuer à être motivé et satisfait dans la vie.

3.2.3. La méditation pleine conscience

En plus des techniques d'ancrage, il y a aussi d'autres stratégies pour réguler ou supporter vos émotions. L'une d'entre elles est la méditation, surtout la méditation en pleine conscience.

Elle a pour but d'être conscient de nos émotions, de nos pensées, de nos sensations physiques et de les laisser passer. Elle cherche à se concentrer à nouveau sur sa respiration à chaque fois que nos pensées partent dans un autre sens.

Il ne s'agit pas de ne rien faire ou de s'empêcher de penser.

Il n'y a pas de performance en méditation. Ce type d'exercice demande de la persévérance et de la pratique pour en ressentir les bienfaits.

Beaucoup d'applications ou de sites Web peuvent vous aider et vous guider. Plusieurs sont indiqués dans la section **Ressources** de ce document. Toutes ces applications sont soit gratuites ou offrent un bon nombre de séances gratuites. Elles offrent des méditations préparées selon des thématiques comme le lâcher-prise, le stress, le début ou la fin d'une journée et l'aide au sommeil.

3.2.4. Techniques de relaxation

Une dernière stratégie dans cette catégorie est celle des activités de relaxation. Cela peut être des exercices de relaxation des muscles ou de respiration consciente. Le but est d'avoir des moments de détente dans vos journées.

Vous trouverez plus bas, dans la section **Ressources**, quelques exemples, dont une adaptation de la relaxation de Jacobson. Elle permet de détendre les muscles avec une méthode guidée. Elle consiste à tendre puis relâcher tous les principaux groupes de muscles du corps. On propose aussi des exercices de respiration dans la vidéo **Introduction à la COVID longue**. Ils aident à réduire le stress et l'anxiété, améliorent la concentration et la clarté mentale, et favorisent une meilleure oxygénation du corps.

Le but de toutes les activités de relaxation est de réduire la sécrétion des hormones du stress et d'augmenter celles du bien-être. On obtient de meilleurs résultats si on fait ces activités tous les jours. La meilleure façon d'y arriver est de les planifier à l'avance, tout en restant flexible en fonction de votre énergie disponible. Commencez par identifier les

activités de relaxation que vous aimez déjà et planifiez-les dans vos journées. Quand elles seront devenues des routines, essayez de nouvelles activités de temps en temps.

3.3. 3 — Stratégies pour avoir une bonne hygiène de vie et le soutien de son entourage.

Le dernier type de stratégies que nous allons voir parle de l'hygiène de vie et le soutien de vos proches.

Attention ! Les exemples donnés doivent être adaptés au niveau d'énergie de chacun. Ils pourraient donc être trop intenses pour certains.

3.3.1. Quelles habitudes choisir pour une bonne hygiène de vie ?

Quand on parle d'une bonne hygiène de vie, quelles sont les habitudes à choisir ?

D'abord, il faut avoir un bon sommeil, avec une routine régulière de coucher et de lever. Une vidéo est consacrée à ce sujet.

Ensuite, avoir une alimentation équilibrée est aussi important. D'une manière générale, il faut augmenter la consommation de légumes, de fruits, de légumineuses et d'autres sources végétales. Et il faut éviter le plus possible les aliments ultratransformés. Il faut adapter ces objectifs à la réalité de la COVID longue. Par exemple, avec des repas plus petits et plus fréquents, des aliments plus faciles à préparer et qu'on tolère ou digère mieux. Trouver ce qui vous convient se fait par essais-erreurs et peut prendre du temps. Il ne faut pas oublier aussi de boire souvent et assez.

Dans la bonne hygiène de vie, il y a aussi l'activité physique. Toutefois, il faut l'adapter aux limites de la COVID longue, surtout si vous avez des malaises post-effort. Vous pouvez en faire si vous ne respectez pas votre niveau d'énergie. Pratiquer des exercices doux et peu intenses apporte plus d'oxygène au corps et apporte plusieurs bienfaits, comme avoir plus d'énergie. Cela peut être des étirements, du yoga doux, de la marche, etc.

Bouger est nécessaire, mais cela doit rester dans les limites de votre énergie. Observez vos symptômes après l'activité physique pour adapter vos exercices au besoin. N'oubliez pas que les tâches domestiques sont aussi une forme d'activité physique. Vous pourriez faire les 2 en même temps. Par exemple, faire de plus grands gestes pour accrocher le linge à sécher pour faire des étirements.

Les stratégies d'adaptation abordées plus tôt peuvent aussi faire partie de vos bonnes habitudes.

Enfin, les activités sociales sont importantes. Passer du temps avec une personne proche fait générer des hormones de bien-être. De plus, parler avec des gens de confiance aide à réduire la production d'hormones de stress et apporte plaisir et apaisement.

3.3.2. Effets bénéfiques connus

Garder ou prendre de bonnes habitudes de vie a des effets bénéfiques connus. Notamment celui d'aider les traitements et d'éviter des maladies.

Ces habitudes utilisent les forces naturelles du corps et l'aident à bien fonctionner. Ce qui augmente votre énergie et votre sentiment de bien-être. Chacune d'entre elles a un impact sur le fonctionnement de tous les systèmes de votre corps.

Avoir de bonnes habitudes de vie est aussi une des stratégies mises de l'avant dans la vidéo sur la fatigue et les malaises post-effort. En effet, cela favorise la conservation d'énergie, ce qui peut aider à faire baisser ces malaises.

Cette stratégie est un bon point de départ facile à mettre en place pour votre parcours d'adaptation. Vous contrôlez ces actions en fonction de votre énergie. Cela peut devenir un automatisme qui prendra de moins en moins d'énergie. Le soutien de votre entourage est très important pour vous aider à garder vos habitudes.

3.3.3. Quelques trucs pour garder une habitude dans le temps

Comment faire pour garder une habitude dans le temps ? Voici quelques trucs.

Ayez un plan réaliste. Changez seulement une chose à la fois. Pour adopter une nouvelle habitude plus facilement, vous pourriez la faire en même temps qu'une habitude que vous faites déjà. Par exemple, inviter une personne à aller marcher avec vous si vous marchez déjà tous les jours. Si vous sentez, bien sûr, que vous avez assez d'énergie pour cela. En effet, marcher tout en parlant peut demander plus d'énergie.

Autre exemple : laissez un verre d'eau sur votre table de chevet pour le boire dès votre lever.

Parlez aussi de vos buts à vos proches ou même demandez-leur de participer. Cela aidera vos efforts.

Parlez aussi à des professionnels de la santé pour avoir plus d'informations et d'outils.

3.4. Utilisez ces outils de la façon qui vous convient

Dans ce document, nous avons vu de nombreux outils pour réguler son stress et favoriser son bien-être et sa santé mentale. Utilisez ces outils de la manière qui vous convient le mieux :

- Choisissez les stratégies que vous préférez et qui vous plaisent.
- Prenez les stratégies qui vous font du bien.
- Choisissez celles que vous pouvez tolérer physiquement ou mentalement.
- Faites-les au moment qui vous convient le mieux, quand vous avez le temps.
- Choisissez les stratégies selon vos envies du moment et votre style.
- Faites au choix des activités formelles ou informelles.

Plus vous utilisez une stratégie, plus elle est facile à faire et plus elle est efficace. Mais rappelez-vous que le but de ces activités est de favoriser votre bien-être. Vous ne devez surtout pas vous mettre de pression en suivant un horaire trop strict. Chaque petit pas compte. Prenez donc le temps de découvrir ce qui marche le mieux pour vous et soyez

indulgent envers vous-même. Vous méritez aussi des moments de réconfort et de plaisir dans la journée.

Conclusion

Pour résumer, nous avons vu que la santé mentale est un état de bien-être mental qui permet à chacun de vivre sa vie de tous les jours de façon normale. C'est-à-dire de pouvoir utiliser ses capacités, faire face au stress, travailler et être productif pour apporter sa part à la communauté et finalement, se sentir bien.

Quant au stress, c'est une réaction du corps face à une menace physique ou psychologique, qu'elle soit réelle ou perçue.

La COVID longue a un impact important sur la santé mentale. Elle augmente les symptômes anxieux et dépressifs, perturbe le sommeil, l'appétit et la concentration. Elle affecte aussi l'estime de soi et nos relations avec les autres.

Pour gérer ces impacts, adopter des stratégies d'adaptation comme celles que nous avons vues vous aidera à réguler votre stress et favoriser votre bien-être. Elles vous aideront à faire face aux défis de la vie pour continuer à avancer de manière positive. Ainsi, elles réduiront l'impact du stress et de la COVID longue sur votre santé mentale.

Des ressources supplémentaires sont disponibles plus bas. N'hésitez pas à les explorer.

Merci d'avoir lu ce document. N'hésitez pas à la partager avec vos proches. Prenez soin de vous !

À propos des images — Crédits visuels

Les icônes et les images utilisées dans la vidéo et le document **Bien-être et santé mentale en contexte de COVID longue** sont sous licence de Shutterstock.com.

4. Ressources

4.1. Bien-être et santé mentale

4.1.1. Applications

- [Prenez soin de votre santé mentale à l'aide d'applications mobiles sélectionnées](#) — Des applications évaluées par des experts pour guider votre choix — Québec.

4.2. Méditation et relaxation

4.2.1. Livres

- Lupien, S. (2020). *Par amour du stress* (Nouvelle éd. revue et augmentée). Éditions Va Savoir.
- Harris, R. (2014). *Le piège du bonheur*. (Éd. illustrée). Les Éditions de l'Homme.
- André, C. (2011). *Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience*. L'Iconoclaste.
- Lenoir, F. (2018). *Méditer à cœur ouvert*. Nil.

4.2.2. Fiche

- [Relaxation pour mieux gérer le stress](#) — CHUM

4.2.3. Applications

- [Insight Timer](#) Application de méditation gratuite
- [Petit BamBou](#) Application de méditation, respiration et bien-être

4.2.4. Sites Web

- [TÉLUQ — Relaxation progressive de Jacobson](#) Séance audio
- [Palouse Mindfulness](#) Séance vidéo – Anglais
- [PasseportSanté](#) Balados santé
- [Santé et forme](#) BaladoQuébec

4.3. Respiration et cohérence cardiaque

4.3.1. Sites Web

- [Cohérence cardiaque](#) — Université Laval
- [HPRC — Tactical breathing](#) – Anglais
- [Isabelle Soucy — Exercices Audios](#)

- [Cohérence cardiaque — Jean-Claude Welche](#) Vidéo YouTube 6 min.
- [Cohérence cardiaque — En harmonie avec la vie](#) Vidéo YouTube 5 min.

4.3.2. Application

- [Ma cohérence cardiaque](#) Application de cohérence cardiaque
- [RespiRelax+](#) Application de cohérence cardiaque (respiration guidée)

5. Bibliographie

American Psychiatric Association. (2015). *DSM-5 : Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*. Elsevier Masson.

André, C. (2011). *Méditer, jour après jour*. Éditions L'Iconoclaste.

André, C., & Lelord, F. (1999). *L'estime de soi : S'aimer pour mieux vivre avec les autres*. Editions Odile Jacob.

Centre d'études sur le stress humain (CESH). (2019). *Le stress*. Consulté le 23.06.2026 à partir du site <https://www.stresshumain.ca/le-stress/>

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest. (2024). *COVID longue : Retrouver l'équilibre un pas à la fois – Atelier gestion du stress et résilience* [Formation destinée aux patients].

Cyrulnik, B. (2015). *Adaptation et maladie chronique*. Consulté le 23.06.2026 à partir du site <https://www.nephrohug.ch/2015/11/26/adaptation-et-maladie-chronique/>

Dionne, F., & Veillette, J. (2021). *Apprivoiser la douleur chronique avec l'ACT : Guide de pratique de 10 modules*. Dunod.

Fischer, G. N. (2008). *L'expérience du malade : L'épreuve intime*. Dunod.

Fonclare, G. de. (2010). *Dans ma peau*. Éditions Stock.

Gouvernement du Canada. (2021). *Cycle 2 : Symptômes du trouble de stress post-traumatique (TSPT) durant la pandémie de COVID-19*. Consulté le 23.06.2026 à partir du site <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/cycle-2-symptomes-trouble-stress-post-traumatique-pandemie-covid-19.html>

Groff, D., Sun, A., Ssentongo, A. E., Ba, D. M., Parsons, N., Poudel, G. R., Lekoubou, A., Oh, J. S., Ericson, J. E., Ssentongo, P., & Chinchilli, V. M. (2021). Short-term and Long-term Rates of Postacute Sequelae of SARS-CoV-2 Infection: A Systematic Review. *JAMA Network Open*, 4(10), e2128568–e2128568. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.28568>

Lopez-Leon, S., Wegman-Ostrosky, T., Perelman, C., Sepulveda, R., Rebolledo, P. A., Cuapio, A., & Villapol, S. (2021). More than 50 Long-term effects of COVID-19: a systematic review and meta-analysis. *medRxiv : the preprint server for health sciences*, 2021.01.27.21250617. <https://doi.org/10.1101/2021.01.27.21250617>

Luceigh, B. (2019). The Great Adaptation : What within each of us must adapt for the betterment of all? *Psychology Today*. Consulté le 23.06.2026 à partir du site <https://www.psychologytoday.com/us/blog/is-it-beautiful/201907/the-great-adaptation>

Lupien, S. (2010). *Par amour du stress*. Éditions au Carré.

Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science*, 22, 57–62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>

Marin, C. (2014). 2. La douleur de se perdre. La maladie, catastrophe intime (p. 19-30). Presses Universitaires de France. <https://shs.cairn.info/la-maladie-catastrophe-intime--9782130624950-page-19?lang=fr>

Mercier, K., Piché, J., Rioux-Perreault, C., Lemaire-Paquette, S., & Piché, A. (2023). A longitudinal prospective cohort study of health-related quality of life assessment in outpatient adults with post-COVID-19 conditions. *Journal of the Association of Medical Microbiology and Infectious Disease Canada*, 8(4), 309–318. <https://doi.org/10.3138/jammi-2023-0010>

Morin, C. M. (2021). *Vaincre les ennemis du sommeil*. Les Éditions de l'Homme.

Reed, K. L. (2001). *Quick reference to occupational therapy* (2e éd.). Aspen Publishers.

Rivard, M. J., & Gingras, D. (2012). *La douleur : De la souffrance au mieux-être*. Éditions du Trécarré.

Seidah, A., & Geninet, I. (2020). *L'anxiété apprivoisée : Transformer son stress en ressource positive*. Éditions du Trécarré.

Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*, 1(4667), 1383–1392. <https://doi.org/10.1136/bmj.1.4667.1383>

St-Germain, G. (2020). *Anxiété/stress au quotidien – Conseils en ergothérapie* [dépliant]. CHUM.

Thibault, R. (2020, 27 avril). *Activités intentionnelles et résilience* [vidéo]. Vimeo.
Consulté le 23.06.2026 à partir du site https://caot.ca/site/practises/pr/freewebinars/resilience?language=fr_FR&nav=sidebar&banner=4&language=en_CA

Université d'Ottawa – Faculté de médecine (2018). Dix conseils d'expertes pour la résilience durant la période des fêtes.
<https://www.uottawa.ca/faculte-medecine/nouvelles/dix-conseils-dexpertes-resilience-durant-periode-fetes>

Untas, A. (2012). L'ajustement à la maladie. In *Psychologie de la santé* (pp. 41–65). PUF.

