



Trouver le calme au milieu de la tempête

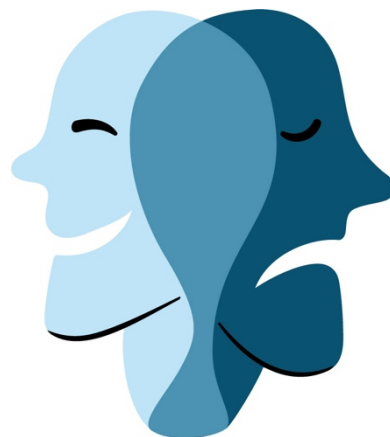
AIDE CONCRÈTE POUR TRAVERSER DES PÉRIODES DIFFICILES

Traduction libre et adaptation de Pierrette simard conseillère Approche centrée sur la personne, DQÉPÉ, CIUSSS Centre-Sud-de l'Île-de-Montréal
Tiré de l'infolettre publiée par le NewYork-Presbyterian, *A Road Map to Finding Calm Amid Coronavirus Anxiety*, par Dr Robert Leahy.

Dans la situation actuelle où notre routine quotidienne est brisée abruptement, **il est tout à fait naturel de se sentir désorganisé et de devenir anxieux, mais il est important de trouver un équilibre.**

ÉVITER LE DÉNI ; RECONNAÎTRE LE RISQUE

La pandémie est réelle : il faut demeurer actif et faire notre part.



ÉVITER LA PANIQUE EXCESSIVE

Limiter la fréquence et l'intensité de ses moments de panique ou d'anxiété

COMMENT COMPOSER AVEC LA PEUR ?

SE CENTRER SUR
LES CHOSES SUR LESQUELLES
NOUS AVONS DU CONTRÔLE



Le respect des consignes de prévention :

- lavage des mains
- distanciation physique
- éviter les déplacements inutiles
- se tenir loin des foules.

La résolution des enjeux de gestion quotidiens et à plus court-terme.

Il n'est pas question de se débarrasser de nos préoccupations mais bien de les mettre en perspective.

COVID-19 CARTE ROUTIÈRE

pour éclairer la route à suivre pour nous et nos équipes

Distinguons probabilité et possibilité

Un exemple extrême de possibilité est celle de contracter le virus et d'en mourir. Bien sûr c'est une possibilité mais c'est peu probable. En général on ne mène pas notre vie en se basant sur les nombreuses possibilités. Nous basons plutôt nos choix sur les probabilités. Donc dans la situation actuelle gardons notre attention sur le résultat probable.

Compartimentons nos journées

informons-nous sur la situation globale // concentrons-nous sur des tâches productives et sur lesquelles nous avons du contrôle // prenons soin de notre famille // relaxons et restons actifs physiquement, etc. Donnons-nous le droit de prendre une saine distance.

Nourrissons notre résilience

Notons par écrit à chaque fin de journée trois bonnes choses qui se sont passées et comment j'y ai contribué.

Prenons des pauses

Rester collés en continu sur les nouvelles ou sur l'ensemble peut devenir toxique et faire grimper l'anxiété. Limitons notre « consommation » de nouvelles à ce dont nous avons besoin pour rester informés. Et ramenons rapidement notre attention vers des responsabilités quotidiennes.

Mettons à notre horaire quotidien un bloc « Pensées négatives »

Ce truc fonctionne chez plusieurs personnes. Il s'agit de prendre un rendez-vous quotidien de 15-20 minutes avec nos préoccupations débordantes. Si elles nous envahissent à d'autres moments de la journée, on les prend en note dans un carnet, sachant qu'on les reprendra au moment prévu. Et quand on y sera, demandons-nous si cette pensée est productive ou non.

Une pensée productive conduit à une action concrète réalisable à court-terme pour, par exemple, réduire le risque.

Une pensée non productive ressemble à « Qu'est-ce qui va se passer si ? ». Elle ne mène à rien et aborde généralement des situations hors de notre contrôle.

Nous n'avons pas de contrôle sur tout ce qui se passe actuellement mais nous pouvons contrôler sur lesquelles choses nous portons notre attention.

Validons nos émotions

Dire aux gens de ne pas s'en faire n'est jamais utile et aidant. Il est plus utile de reconnaître que la situation est difficile et d'accueillir les émotions vécues. Se rappeler deux choses : nous avons le droit d'être anxieux mais nous avons aussi la capacité et la responsabilité de gérer cette anxiété de façon constructive.