

Cinq moyens de renouveler vos stratégies de mieux-être

Gérer le stress et l'anxiété pendant la pandémie de COVID-19

Au début de la pandémie, un grand nombre d'entre nous étions en proie à l'anxiété, mais nous avons surmonté le défi grâce à une combinaison de stratégies et de soutien. Convaincus que la situation s'améliorerait, nous avons commencé à retrouver l'espoir. Mais nous assistons à une montée des cas d'infection au coronavirus et nous ressentons de nouveau de l'anxiété et de l'incertitude : jusqu'à quel point la situation empirera-t-elle, et quand verrons-nous la fin de cette pandémie?

Il est normal de ressentir ces émotions. La pandémie entraîne de nombreuses incertitudes, surtout en ce qui a trait aux vagues d'infection. Nous ne savons pas si les écoles resteront ouvertes, ni dans quelle mesure nos emplois, nos commerces, nos finances et notre santé seront affectés. Il vous arrive peut-être de penser : « Je suis à bout. »

Lorsque l'anxiété persiste pendant de longues périodes, elle devient un défi particulièrement rude, et peut entraîner de la frustration, de la colère, un sentiment d'impuissance et même de la dépression.

Qu'est-ce que vous pouvez faire?

1. Concentrez-vous sur ce qui marche et ce que vous pouvez contrôler

Souvenez-vous d'abord de ce que vous avez fait pour composer avec la première vague de la pandémie. En mars 2020, la planète entière se trouvait confrontée à une situation sans précédent. L'incertitude a tout naturellement entraîné une anxiété et un stress généralisés. Pourtant, malgré l'ampleur du défi, nous nous en sommes tirés, une étape à la fois. Pensez aux stratégies que vous avez adoptées au cours des derniers mois, et retournez-y. Elles vous ont déjà aidé.e, et le pourront de nouveau.

Souvenez-vous également d'autres moments de votre vie où l'incertitude vous a envahi.e. Comment l'avez-vous surmontée? Quelles étaient vos stratégies de l'époque?

L'anxiété qui résulte de l'incertitude est souvent causée par le sentiment que l'avenir échappe à notre maîtrise.

Concentrez-vous sur les activités, les tâches et les situations quotidiennes sur lesquelles vous avez la maîtrise. Ainsi, vous aurez le sentiment d'être productif.ve et d'accomplir quelque chose. Cela ne veut pas dire pour autant qu'il faut ressentir une pression de « faire » ou de « créer ». Il existe une foule de moyens simples de retrouver un sentiment de maîtrise ou d'accomplissement dans sa vie quotidienne :

Si vous travaillez, concentrez-vous sur ce que vous ressentez lorsque vous menez à terme des tâches professionnelles.

Si vous habitez avec d'autres personnes, concentrez-vous sur ce que vous ressentez lorsque vous les aidez à se préparer pour leur journée ou à accomplir leurs tâches (p. ex. préparer un repas pour la famille, aider un élève avec ses devoirs).

Si vous avez des animaux de compagnie, concentrez-vous sur ce que vous ressentez lorsque vous les promenez, que vous leur donnez un bain, ou que vous jouez avec eux.

The infographic features three panels with icons: a clipboard with a checkmark for the first tip, a hand pouring liquid into a pan for the second, and a fishbowl with a goldfish for the third. A small flame icon is at the bottom center.

La présente fiche info ne constitue pas une ressource à l'intention des personnes qui doivent subir un test de dépistage de la COVID-19 ou qui sont en situation de crise de santé mentale. Si vous vivez une situation de crise mentale, veuillez composer le 911 immédiatement ou vous présenter au service des urgences de l'hôpital le plus proche.

Pour obtenir des renseignements, visitez le www.camh.ca/fr/covid19.

2. Essayez de nouvelles activités

Si l'action ou la création vous donnent un sentiment d'accomplissement :

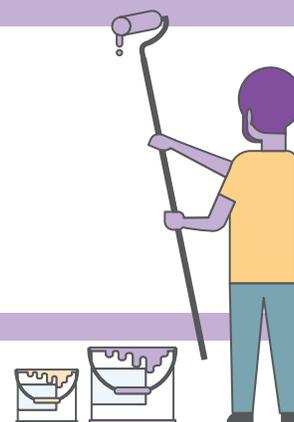


Trouvez un passe-temps. Il n'est pas nécessaire de dépenser beaucoup. Par exemple, le « magasin à un dollar » de votre quartier vend peut-être du matériel de peinture, de coloriage ou d'artisanat. Il existe aussi une foule de ressources et de tutoriels gratuits en ligne pour les amateurs de couture, de danse ou de langues étrangères. Autre option : quelqu'un dans votre réseau voudra peut-être vous enseigner quelque chose ou se livrer à un passe-temps avec vous, ce qui vous amènera à discuter avec cette personne au téléphone ou par vidéo. Ainsi, vous ferez de nouveaux contacts.

Faites du bénévolat à distance pour une cause qui vous tient à cœur. Concentrez-vous sur ce que vous ressentez lorsque vous faites un changement positif dans le monde.



Changez votre milieu de vie de façon simple et abordable. Par exemple : repeignez une chambre ou réorganisez une armoire ou le garde-manger.



Ne vous préoccupez pas de ce qui échappe à votre contrôle, par exemple, ce que deviendra la vie après la pandémie. Souvenez-vous qu'au début, vous vous sentiez peut-être incapable de survivre au confinement. Mais vous avez surmonté le défi : vous vous êtes adapté.e à un nouveau mode de vie. Donc vous en serez capable de nouveau.

Au début de la pandémie, nous ignorions encore bien des choses sur la COVID-19. Avec le temps, nous avons acquis beaucoup de connaissances qui nous ont permis de modifier nos comportements. Par exemple, nous savons à présent que les mesures comme le port de masques, une distanciation physique d'environ deux mètres, et le fait de limiter le temps passé à l'intérieur aident toutes à réduire la transmission du virus.

3. Allez vers le positif

Il ne sert à rien de rester en proie à l'incertitude ni de parler aux gens qui mettent l'accent sur le négatif. Allez plutôt vers ceux qui ont une vision plus équilibrée de la situation, et qui savent qu'il est important de prendre des précautions pour freiner la propagation du virus tout en gardant un espoir pour l'avenir. Parlez-leur de ce que vous ressentez et demandez leur soutien.

4. Pratiquez l'acceptation

Accepter la situation actuelle ne veut pas dire abandonner. Accepter que vous ressentez de l'anxiété ne signifie pas que vous vous résignez à être malheureux.se, mais plutôt que vous reconnaissez ce que vous ressentez dans le moment présent.

La tendance opposée est de s'acharner contre l'anxiété. N'est-ce pas ce que vous tentez de faire depuis le début? Nous savons toutefois que s'acharner contre l'anxiété ne fait que l'aggraver et nous empêche de progresser. Dites-vous que oui, c'est vrai, vous ne vous sentez pas bien, et qu'il est injuste de devoir vivre ça. Mais que vous le vouliez ou pas, c'est la réalité. Alors, comment y faire face? L'acceptation nous permet de nous concentrer sur la résolution des problèmes auxquels nous pouvons réellement nous attaquer.

Exemple :

« Je crains qu'un confinement en hiver soit pire qu'au printemps. Je ne pourrai plus sortir de chez moi et je manquerai de provisions. »

Redouter sans cesse ce genre de scénario, c'est s'enfermer dans un cercle vicieux :

« Que ferai-je si ... ? »

L'acceptation, par contraste, ressemble à ceci :

« Une deuxième vague de pandémie, ça ne me réjouit pas. Je suis angoissé.e, et je m'inquiète d'un manque éventuel de provisions. Je vais donc dresser une liste et sortir acheter ce qu'il me faut. Je dresserai aussi un plan de secours en cas de pénurie ou d'impossibilité de sortir. Je reconnais avoir ces inquiétudes, mais je respirerai à fond, puis je m'entraînerai à lâcher prise de mes inquiétudes. Ensuite, je porterai mon attention sur les situations où je peux faire ma part. »

En acceptant la situation et l'anxiété qui en résulte plutôt que de vous acharner contre elles, vous verrez votre anxiété diminuer. Cela peut exiger beaucoup d'entraînement, car il est probable que vous soyez habitu.e à lutter contre vos émotions négatives. Persévérez. L'acceptation vous permettra de respirer à fond et de vous entraîner à vous libérer, puis de porter votre attention vers les situations où vous pouvez changer les choses.



5. Pratiquez la pleine conscience

Vous essayez peut-être de gérer la situation en restant constamment occupé.e. Bien que cette stratégie soit d'une certaine utilité, il est important de prendre le temps de se détendre. Pratiquez plutôt la pleine conscience. Il s'agit d'un type de méditation qui se fait en concentrant l'attention sur les sensations dans le moment présent, sans interprétation ni jugement. Il a été démontré que ce genre de méditation réduit le stress et l'anxiété. Vous pouvez pratiquer la pleine conscience pendant quelques minutes chaque jour ou plus longtemps, selon vos besoins.