



COVID-19: Gérer le Stress en Cette Période Difficile

Quelques Conseils

Partons du principe que chaque personne en capacité de comprendre la situation actuelle se trouve dans un état qui se situe entre « un peu stressé(e) » et « extrêmement anxieux (se) ». C'est compréhensible : les épidémies sont l'une des formes de catastrophes les plus difficiles à gérer psychologiquement en raison de l'incertitude qui les caractérise.

En effet, dans les cas de nombreuses autres catastrophes, il n'y a pas de doutes quant au fait d'être impactées, ou non, par elles. Et même s'il est parfois long et difficile de s'en remettre physiquement et/ou psychologiquement, il y a cependant toujours la certitude que le pire est passé une fois l'événement terminé. Avec les épidémies, il n'y a pas de limite temporelle claire. La conséquence est donc un sentiment de menace permanent qui est difficile à gérer pour notre système de défense habitué à réagir par la fuite ou la lutte. Ici, ces deux actions ne sont d'aucune utilité. Au contraire même, cette période prolongée de « danger » a de nombreuses conséquences sur le corps et l'esprit. Il apparaît donc primordial **d'identifier et de traiter le stress** afin d'éviter d'être submergé par celui-ci.

Quand on y pense, il est effrayant de savoir qu'il est possible d'avoir été exposé à quelque chose qui peut rendre malade. Qui plus est, par le fait que le COVID-19 peut être présent chez des personnes asymptomatiques ou avec des symptômes minimes et donc négligés, il est aussi extrêmement perturbant de réaliser que des actions banales comme aller travailler, se promener dans son quartier ou rendre visite à ses parents âgés peuvent mettre d'autres personnes en danger. C'est une autre source de préoccupations propres à l'épidémie : même si nous ne sommes pas malades, nous restons une menace potentielle pour les autres ce qui nous amène à nous interroger constamment sur notre rôle, même involontaire, dans l'épidémie. Ceci

mène facilement à des sentiments de culpabilité couplés à toutes nos actions telles qu'aller acheter à manger.

Ainsi, que pouvons-nous faire pour gérer ces diverses sources d'inquiétudes et de préoccupations ? En vérité, beaucoup de choses, en commençant par reconnaître qu'il est compréhensible et courant de se sentir anxieux dans ces circonstances. Ces sentiments ne sont nullement un signe de faiblesse ou de folie. Par ailleurs, accepter cela est aussi le premier pas pour apprendre à gérer son stress.

Nommer pour apprivoiser !

Il est important de prendre un temps pour réfléchir à ce qui nous préoccupe réellement : Est-ce la peur de tomber malade ou de voir un membre de sa famille l'être ? La peur de perdre son travail et de ne plus subvenir à ses besoins ? Ou la peur qu'il n'y ait plus un approvisionnement suffisant en nourriture ? Mais il est aussi fort probable que ce soit la combinaison de plusieurs préoccupations vis-à-vis de problèmes potentiels, plus ou moins graves, qui nous entraîne dans une spirale d'inquiétudes qui elle-même devient un nuage confus d'anxiété et de peur qui apparaît donc insurmontable.

En réalité, beaucoup de choses sont possibles pour gérer son stress. Tout d'abord, décomposer ce nuage confus en différentes parties distinctes et gérables. Pour ce faire, il est nécessaire de réfléchir, calmement mais surtout consciemment, aux questions suivantes :

- Qu'est ce qui me préoccupe précisément en ce moment ?
 - Faîtes une liste pour définir concrètement vos réponses et les structurer.
- Quelle est la probabilité que chacune des sources de ces préoccupations deviennent réelles ?
 - Vous réaliserez probablement que certaines inquiétudes sont en réalité si peu probables que vous pouvez les supprimer de votre liste instantanément, libérant ainsi de l'espace dans votre esprit pour faire face et gérer les préoccupations qui nécessitent réellement votre attention.

Ensuite, il est nécessaire de séparer cette liste en deux catégories : les choses que l'on peut contrôler (au moins partiellement) et les choses que l'on ne peut pas contrôler. A la suite de ce tri, il est maintenant possible de réfléchir aux stratégies à utiliser pour faire face aux préoccupations des deux catégories.

Changer ce que l'on peut

Une fois les sources de stress identifiées, il est important de s'attaquer aux choses que l'on peut réellement modifier et/ou contrôler. En effet, il est possible de réduire l'impact d'un problème de cette catégorie en mettant en place des **stratégies que l'on dit focalisées sur le problème**. Parfois, il ne s'agit pas d'agir directement sur le problème mais plus à un second niveau. Par exemple, à titre individuel, nous n'avons pas le contrôle sur le fait que l'école soit fermée et que les enfants doivent rester à la maison pour une période prolongée. En revanche, vous pouvez être en contrôle de la situation par la création d'un plan pour vos enfants pour les occuper pendant les semaines à venir avec des objectifs à réaliser pour eux. Ainsi, faites un plan, puis faites un plan de secours à votre plan initial – et détendez-vous – ce n'est pas grave si vos plans ne sont pas parfaits et doivent être modifiés, c'est toujours le cas ! Mais en période de stress ou de changement rapide, on a tendance à activer des stratégies préexistantes plutôt que d'en élaborer de nouvelles pourtant nécessaires. Ça vaut donc le coup de se préparer en amont. Vous constaterez que le simple fait d'avoir des plans en place vous donnera un sentiment de contrôle face à vos préoccupations.

Accepter ce que l'on ne peut pas changer

Il est tout aussi important de reconnaître que certaines choses sont tout simplement hors de notre contrôle pendant cette période, que nous le voulions ou non. Pour ces problèmes, il est utile d'utiliser des **stratégies dites focalisées sur les émotions** pour aider à les contrôler. Par exemple, il est difficile de ne pas s'inquiéter pour la santé de ses parents âgés, en revanche, il est possible de gérer ces émotions pour ne pas être débordés ou submergés par elles.

Nous connaissons tous la liste des méthodes dont l'objectif est la régulation des émotions comme la pleine conscience, la relaxation, l'exercice physique, la rédaction d'un journal, etc. Ce sont d'excellents moyens de rester calmes s'ils vous conviennent. Cependant, pour d'autres, le fait de se faire rappeler de pratiquer ce type d'activité ne fait qu'ajouter du stress. Ceux-là pourront préférer gérer leurs émotions en faisant une pause dans la rumination en lisant un livre ou un magazine, en jouant, en regardant un film ou une émission télé, en cuisinant ou encore en criant ou tapant dans un oreiller. *Peu importe ce que vous faites*, l'important est de *faire quelque chose* qui vous aide à vous sentir - mais aussi à fonctionner – mieux.

Choisir ses informations avec soin

Il est important de rester informé de ce qui se passe, mais cela ne doit pas être l'objectif principal tout au long de la pandémie. Il y a *beaucoup* de désinformation, de rumeurs et de nouvelles contradictoires qui circulent, ce qui ne fait qu'aggraver la confusion et le stress pour beaucoup de gens. Cela est dû en partie à l'évolution rapide de la situation que les médias, même fiables, ont du mal à suivre. Mais c'est aussi la conséquence de nombreuses personnes répandant des rumeurs ou des fausses informations pour servir des intérêts personnels comme vendre des produits ou rallier les personnes à un parti politique ou à une organisation religieuse.

Ainsi, il est meilleur de choisir une source d'information qui s'est révélée être fiable par le passé et de se fixer un calendrier pour vérifier les mises à jour. Car rappelez-vous, à moins que vous ne soyez officiellement en charge de la réponse à la pandémie, vous n'avez sûrement pas besoin de surveiller les nouvelles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Vous constaterez sûrement que le fait de diminuer votre exposition quotidienne aux informations réduit considérablement votre stress plutôt que de garder constamment en tête la pandémie en surveillant les médias en permanence.

Etre indulgent avec soi et les autres

Cela peut sembler une évidence mais il est bon de s'en souvenir : chaque personne réagira avec un degré différent de stress. Chaque réponse est influencée par différents facteurs tels que la situation de la personne (A-t-elle des enfants ou autres personnes à charge ? Est-elle confrontée à des difficultés financières ? Est-elle en contact direct avec des personnes malades ?) mais aussi ses caractéristiques personnelles (A-t-elle souffert de troubles anxieux ou dépressifs dans le passé ?).

Il est facile de se laisser à critiquer les autres qui sont aux deux extrêmes de l'éventail de réactions : « Pourquoi tu paniques ? » ou « Pourquoi tu ne paniques pas ? ». Cela est d'autant plus problématique si les différences dans les réactions se trouvent au sein d'une même famille ou d'un couple. Le fait que les membres de la famille réagissent de manières opposées et aient des stratégies de coping très différentes peut causer des frictions et limiter leurs capacités de se soutenir les uns les autres dans ce moment difficile. Gardez toujours à l'esprit que les façons de faire face au stress varient d'une personne à l'autre et que vous ne pouvez pas changer les autres, en revanche vous pouvez faire un effort pour tolérer tout type de réaction.

Rester connecté

Une des choses que nous savons grâce à la recherche est que le soutien social est vraiment important pour permettre la résilience après une période de stress. Plus on se sent seul et isolé, plus on a de chances que notre santé mentale soit impactée. Cela est particulièrement vrai pendant ce temps de quarantaine, d'isolation et de distanciation sociale.

Donc, il est primordial de rester connecté aux personnes qui représentent notre soutien social incluant la famille, les amis et les collègues. Même simplement être en contact avec une personne est déjà bénéfique. Bien évidemment, à l'heure actuelle, il est nécessaire d'adapter notre façon de nous connecter aux autres, mais il est important de rester connecté quoi qu'il en soit. Il n'est absolument pas obligatoire de parler du stress de la situation actuelle (même si ça peut parfois être utile pour les personnes qui ressentent le besoin d'en parler), il s'agit simplement de contacter les gens afin de passer intentionnellement du temps ensemble, qu'il s'agisse de rencontres en personne ou virtuelles.

Pour résumer :

- 1) Faire ce que l'on peut pour prendre en charge son anxiété en décomposant celle-ci en différentes préoccupations concrètes et gérables.
- 2) Changer ce que l'on peut. Mettre en place des stratégies pour accepter et ne pas être submergé par ce que l'on ne peut pas changer.
- 3) Limiter son exposition aux médias afin de ne pas être envahi par la situation.
- 4) Rester en contact, par n'importe quel moyen, avec les personnes qui sont importantes pour soi.
- 5) Enfin, se souvenir d'utiliser les stratégies de gestion du stress, efficaces sur soi, et les utiliser régulièrement pour faire face à cette crise.**



Traduction par Cassandre Surinon, Responsable des Programmes Spéciaux, IDMH

The Institute for Disaster Mental Health (IDMH) at the State University of New York de New Paltz cherche à répondre - à un niveau local, régional, national et international - aux demandes diverses du secteur de la santé mentale afin que tous ceux impactés par les catastrophes et le trauma puissent recevoir le soutien psychologique dont ils ont besoin. Pour en apprendre plus sur IDMH, nous vous invitons à visiter la page newpaltz.edu/idmh.
