

# LE DÉFI DU CHANGEMENT

## CONTRÔLER CE QUI EST CONTRÔLABLE

La COVID-19, un désastre financier, des pénuries alimentaires... nous avons été aux prises avec un désastre à l'échelle mondiale. Les actualités et les informations sont à notre portée 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, et la situation nous paraît toujours défavorable. On se sent privé de nos soutiens sociaux et on se demande si la vie ne sera jamais la même. Si vous étiez anxieux avant le début de la pandémie de coronavirus, vous éprouvez probablement des difficultés. Vous connaissez la phrase « Vous n'êtes pas seul », mais elle ne reconforte que très peu à l'heure actuelle avec l'isolement social, la distanciation physique et la perte du contact physique humain. C'est comme avoir peur du noir et essayer de trouver l'interrupteur de la lumière dans une pièce sombre. Vous appelez à l'aide, vous pleurez dans un état de panique, la peur et l'anxiété sont à leur comble. Quelqu'un vous répond! Vous leur faites savoir que vous ne pouvez pas trouver l'interrupteur et ils vous répondent qu'ils ne le peuvent pas non plus. La pièce est toujours sombre et l'interrupteur peut se trouver n'importe où. Il n'est pas rassurant de savoir que vous vous sentez tous les deux prisonniers et qu'aucun d'entre vous n'est plus susceptible de trouver l'interrupteur. Peut-être que ce voyage ne vise pas à trouver l'interrupteur, mais plutôt à apprendre à ne pas avoir peur du noir?

## QUELS ASPECTS PUIS-JE CONTRÔLER?

### **RESTEZ CONCENTRÉ :** Il ne faut pas laisser déborder votre imagination

Le contrôle, c'est la sécurité. La sécurité ressemble à l'antidote de la peur. En ce moment, la maîtrise du flux des événements mondiaux auxquels nous sommes exposés échappe à notre contrôle. Nos esprits sont en train de réfléchir aux résultats possibles ou aux pires scénarios et nous vivons complètement en dehors du moment présent. Comment pouvons-nous être plus sereins face à notre situation? Concentrez-vous sur le présent. Ça peut sembler petit, mais c'est peut-être le cadeau le plus habilitant.

**Action requise :** Quand vous vous sentez pris au piège de la négativité, en imaginant le pire, ARRÊTEZ. Allez dehors. Fermez vos yeux. Écoutez le chant des oiseaux. Respirez un peu d'air frais. Sentez le soleil sur votre visage. Ce moment vous appartient et c'est ce qui existe, ici et maintenant. Vous allez bien. Mettez-vous à disposition pour trouver la paix.

### **CONNAISSEZ VOS LIMITES :** Contrôlez votre consommation des actualités et des médias sociaux

Il n'est pas facile de se concentrer sur autre chose que la peur et l'anxiété quand on peut facilement accéder à des actualités et des informations 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Fixez des limites à la fréquence à laquelle vous vérifiez votre fil d'actualités ou écoutez les nouvelles. Bien qu'il soit important de rester informé, à un moment donné, c'est suffisant. Devenez un maître de la distraction et concentrez-vous sur quelque chose d'autre que la peur.

**Action requise :** Lisez, écrivez, visionnez de vieux films, immergez-vous dans un casse-tête ou profitez d'une heure quotidienne de jeu de société. Cette solution ne résoudra pas la peur et l'anxiété, mais elle atténuera les craintes et facilitera l'adaptation.



# LE DÉFI DU CHANGEMENT

## CONTRÔLER CE QUI EST CONTRÔLABLE



### **RESTEZ EN CONTACT : avec votre système de soutien**

Occupez-vous de votre bien-être émotionnel et mental en restant connecté aux choses qui comptent (et aux choses que vous pouvez contrôler). Faire de l'exercice, avoir une alimentation saine, une bonne hygiène du sommeil et entretenir les relations! Nous ne pouvons pas faire un câlin ou savourer une pizza et un film ensemble, mais une vidéoconférence ou un appel téléphonique peuvent représenter une source de soutien importante.

**Action requise :** Efforcez-vous d'adopter un mode de vie sain. C'est l'un de vos plus grands soutiens. Maintenez les lignes de communication ouvertes et parlez de vos sentiments avec des personnes de confiance. Il est possible que vous souhaitiez prendre contact avec un conseiller qui pourra vous proposer des stratégies et des techniques d'adaptation sur mesure. Prévoyez un rendez-vous avec votre prestataire de soins de santé si le stress, la peur ou l'anxiété vous empêchent de poursuivre vos activités quotidiennes pendant plusieurs jours consécutifs. En ces moments, n'ayez pas peur de faire appel à la personne de votre choix. Il est fort probable qu'ils éprouvent eux aussi des difficultés d'une manière ou d'une autre.

N'oubliez pas que vous avez un taux de réussite de 100 % pour avoir survécu à des situations difficiles dans le passé. Faites de votre mieux pour contrôler ce qui est contrôlable et pratiquez la gratitude et l'appréciation des nouvelles possibilités associées aux grands défis. L'empathie pour soi-même et pour les autres n'a jamais été aussi importante. Nous sommes tous dans le même bateau et cela aussi va passer.

Vous hésitez à reconnaître les signes et symptômes de l'anxiété et de la dépression? Pour en savoir plus, cliquez ici :

<https://www.healthline.com/health/mental-health/depression-and-anxiety#signs-and-symptoms>



## En situation de crise?

Communiquez avec votre PAE ou votre prestataire de soins de santé primaires. Rendez-vous à votre service d'urgence, composez le 911, ou contactez le Service de crises du Canada en composant sans frais le 1-833-456-4566 (au Québec : 1-866-277-3553), 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, ou visiter [www.crisisservicescanada.ca](http://www.crisisservicescanada.ca).

Références :

<https://cmha.ca/>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

<https://spiritualityhealth.com/articles/2020/03/16/dealing-with-covid-19-5-ways-to-control-coronavirus-anxiety>

<https://mbwpg.cmha.ca/wp-content/uploads/2020/03/Maintaining-Your-Mental-health-during-COVID19-Pandemic.pdf>