

LE QUOI ET LE COMMENT :

Gérer l'anxiété et d'autres réactions au COVID-19

Dr. Scott Grover
Psychologue Clinique, Headington Institute

Le coronavirus (qui cause officiellement la maladie nommée COVID-19) a été déclarée comme étant « une urgence de santé publique » dans le monde par l'organisation mondiale de la santé (OMS). Celui-ci apporte souvent des sentiments d'incertitude, de peur, d'anxiété et d'inquiétude pour beaucoup d'entre nous et nos familles. Cela peut également entraîner des changements d'humeur et de comportement. Certains de nous peuvent ressentir le besoin de « faire quelque chose » mais vous ne savez pas quoi faire. D'autres peuvent être de mauvaise humeur et se sentir tristes ou désespérés.

Ce que nous savons des humains et de l'incertitude

Le manque de contrôle (incertitude) augmente le stress et l'anxiété.

Les dernières recherches en neurosciences et sur le cerveau montrent que l'incertitude déclenche une réponse à la menace dans nos parties émotionnelles et primitives du cerveau (amygdale). Il existe des moyens de contrer cela et de déclencher les parties plus rationnelles du cerveau (cortex préfrontal). Cela peut être fait en respirant lentement de l'estomac. Il est également utile de faire de petites choses pour garder le contrôle. Il peut être utile de focaliser votre attention sur votre communauté locale et votre petite ville. Il peut être également utile de concentrer votre énergie et votre attention sur les choses sur lesquelles vous avez un contrôle immédiat et de reporter « les soucis pour le monde entier » à plus tard.

Notre cerveau n'aime pas les menaces qu'il ne peut pas voir.

Les virus sont des choses que nous ne pouvons pas voir (au moins à l'œil nu) et cela peut les rendre plus effrayants. Si la « menace » est quelque chose de facile à voir et à comprendre, elle facilite la gestion de la peur. Puisque peu d'entre nous sont des microbiologistes ou des médecins, cela signifie que nous ne connaissons pas bien la menace et donc cela produit plus de peur. Pour certaines personnes, en savoir plus sur la propagation des virus et leur durée de vie sur les surfaces peut augmenter leur sentiment de contrôle et réduire la peur, pour d'autres, trop d'informations peut augmenter leur anxiété.

Les menaces à notre vie et à notre bien-être déclenchent notre amygdale et nos réponses pour « se battre/fuir/se figer » ainsi que le système limbique dans le cerveau.

Lorsque cela se produit, la menace semble plus grande qu'elle ne l'est actuellement. Cela peut faire apparaître la menace émotionnellement grande même si la menace peut être statistiquement très faible. Sur un plan statistique, nous, les humains, sommes beaucoup plus susceptibles de mourir dans un accident de voiture ou dans un accident industriel que de contracter le coronavirus et d'en mourir. De plus, comme la menace est grande sur le plan émotionnel, elle prête à confusion lorsque les



officiers de la santé publique disent de “se laver les mains et de rester à la maison,” qui pour beaucoup, n’est pas une action à porter menaçante. Mais maintenant, le simple fait de se laver les mains est devenu une arme contre le virus, ce qui engendre davantage le sentiment de la peur. Il est recommandé de pratiquer des exercices de respiration, de pleine conscience et de garder en tête la menace pour vous aider à vous ramener aux centres logiques et rationnel du cerveau.

Comment pouvez-vous gérer votre anxiété et vos réactions ?

Prenez les choses petit à petit.

La segmentation psychologique ou la réflexion à court terme ou simplement “jour après jour” peut être utile pour gérer le stress. Ne pensez pas au mois prochain ou à l’avenir. Pensez à aujourd’hui et à demain.

Trouvez des routines pour l’exercice.

L’exercice permet de nettoyer le cerveau des hormones du stress et est vital pour notre santé. Utilisez des vidéos d’entraînement ou des vidéos en ligne pour vous aider s’ils vous sont utiles. Cela aidera à gérer le stress, l’anxiété et réduira probablement le conflit entre les personnes avec lesquelles vous êtes en contact continu au quotidien.

Contactez vos proches à distance, votre famille et vos amis.

Rester connecté socialement est une partie importante de votre bien-être. Essayez de trouver des sujets de conversation qui ne sont pas liés au travail.

Limitez l’exposition quotidienne aux informations et aux médias.

Quelque soit le type de média, ils peuvent endommager votre santé mentale. Consommer plus de médias conduit à une augmentation de la peur et de l’anxiété pour la plupart des gens. Gérer et réduire le contact avec les médias sont importants pendant cette période. En outre, limiter votre exposition aux informations et désactiver leurs notifications peuvent diminuer l’anxiété et les émotions négatives. En général, vérifier les dernières informations 1-2 fois par jour est suffisant. Pour la plupart du temps, en cas d’inquiétude ou d’envie pressente de jeter un oeil aux informations - il vous est conseillé de mettre ça à plus tard.

Essayez de changer votre vision des choses pendant cette période.

Certaines personnes peuvent être en quarantaine ou même, peuvent se trouver dans un pays où les frontières sont dorénavant fermées. Essayez de ressentir ces sentiments comme la colère ou la confusion. Mais aussi essayez de changer votre état d’esprit. Pour certains d’entre vous, votre vie est bien remplie et occupée. Pour les autres, cela peut être l’occasion de réfléchir à vos projets et à vos envies. Prenez le temps de vous connecter à distance avec des personnes pour lesquelles vous n’avez, en règle générale, pas le temps de le faire. Cela peut être aussi une occasion de réfléchir sur soi-même.

Prioriser les stratégies de la gestion de l’anxiété.

Utilisez des techniques de relaxation, des étirements, du yoga, des applications de pleine conscience sur votre portable et faites de l’exercice.



Concentrez votre attention sur les choses qui sont sous votre contrôle.

Il peut être utile de concentrer votre attention sur les tâches que vous pouvez contrôler et planifier avec certaines activités qui apportent un certain degré de plaisir, de joie et qui vous mettent au défi (faites des challenges!).

Prenez le temps de faire des activités pour lesquelles vous n'avez normalement pas le temps.

Choisissez des activités qui procurent du plaisir. Choisissez également des activités qui donnent un sens à vos challenges ou à vos défis. Apprenez de nouvelles choses, mettez-vous au défi avec une nouvelle tâche ou prenez un nouveau passe-temps qui a un certain but pour vous.

Pour plus d'informations ou de soutien psychologique, veuillez envoyer un e-mail à:
support@headington-institute.org.