

Apaiser la solitude et l'isolement pendant la pandémie

Normalisez la réaction : Le fait de gérer la pandémie de COVID-19 peut donner lieu à une vaste palette d'émotions. Il est tout à fait naturel de vouloir savoir « Que suis-je censé faire ? Comment puis-je me protéger et protéger mes proches ? Suis-je trop inquiet ? Comment puis-je rester connecté aux autres ? » En un mot, nous sommes tous plongés dans l'*incertitude*. Il n'y a pas de réaction « normale » à avoir face à cette pandémie, mais il est important que chacun reconnaisse et accepte sa manière de réagir. Cela peut être très utile pour nous aider à gérer les sentiments normaux que nous sommes susceptibles d'éprouver, par exemple la solitude, l'insécurité, la peur, l'angoisse, l'impuissance et l'isolement.

Exutoires permettant de gérer les émotions : La pratique d'activités créatives peut s'avérer une manière saine d'identifier et d'exprimer une large palette d'émotions qui surgissent en nous. Essayez de réserver du temps pour des exutoires créatifs existants ou nouveaux que vous pratiquerez régulièrement. Voici quelques idées à envisager : cuisiner, jouer d'un instrument, dessiner, faire des collages, danser, créer une playlist, jardiner, tricoter, peindre, prendre des photos ou préparer des bouquets de fleurs.

Exercice physique : La pratique d'exercice physique libère dans notre corps des endorphines et des hormones qui renforcent nos sentiments positifs et promeuvent notre bien-être. En ce moment où nous avons moins de contact physique avec les autres, l'exercice physique peut être une activité clé qui nous aidera à nous sentir connecté, en sécurité et attaché. Il n'est pas nécessaire de faire des exercices longs ou de forte intensité. Des études ont montré que la production d'endorphines commence au bout de 15 minutes d'accélération continue du rythme cardiaque. Faire de la marche, danser sur une vidéo ou suivre un cours de yoga en ligne peut donc renforcer vos sentiments positifs et vous donner une attitude plus positive face à la vie tel qu'elle se présente en ce moment.

Connexion émotionnelle : Le fait de parler avec d'autres personnes nous donne l'opportunité d'identifier et de partager nos réactions personnelles. Les discussions nous aident à mieux comprendre et reconnaître l'impact qu'ont nos circonstances actuelles sur nos vies, et nous empêchent de nous sentir isolés ou seuls.

- Donnez-vous comme priorité de rester connecté à ceux qui constituent votre système de soutien (famille, amis, collègues, communauté) et parlez avec eux régulièrement.
- Faites preuve de créativité et utilisez la technologie : organisez des appels vidéo, envoyez un colis, écrivez une lettre, jouez ensemble à un jeu en ligne.
- Aidez les autres si vous le pouvez, et laissez les autres vous aider en partageant avec eux ce que vous vivez actuellement. Contactez les membres de votre entourage qui sont âgés, qui vivent seuls, qui se trouvent dans une situation difficile ou qui sont vulnérables.
- Contactez un conseiller via l'EARP et parlez-lui de ce que vous ressentez.

Consolidez vos relations et découvrez-en de nouvelles : Profitez de ce moment pour consolider vos relations avec les personnes qui partagent votre vie. Nous pouvons utiliser quelques-unes des ressources ci-dessous pour poser des questions plus profondes à nos proches. Nous pourrions jouer à des jeux, faire des puzzles, cuisiner ensemble ou pratiquer d'autres activités avec les membres de notre foyer. Le moment peut être idéal pour reprendre contact avec des amis de longue date que nous avons perdus de vue. Nous pouvons remercier ceux qui nous ont formés ou guidés au cours de notre vie. Peut-être pouvons-nous aussi nouer de nouvelles amitiés ; nous pouvons envoyer un SMS à quelqu'un ou partager un même ou un article, ou simplement contacter quelqu'un pour savoir comment il/elle gère son propre stress.

Restez informé : Nous avons de la chance de pouvoir accéder à des informations en temps réel. Comme dans toute autre situation qui ne cesse d'évoluer, il est vital de prendre des décisions qui sont basées sur des informations actualisées. Cependant, il est tout aussi important de comprendre quelle est notre réaction émotionnelle et physique à l'information en continu. Si vous remarquez des sentiments de stress ou d'isolement accrus, songez à réduire et/ou mieux choisir les médias que vous consommez. Il est particulièrement important de réduire les médias consommés le soir, car une stimulation excessive peut affecter le sommeil.

Ressources :

- One-Moment Meditation: "How to Meditate in a Moment" (La méditation en un instant) par : Martin Boroson
<https://www.youtube.com/watch?v=F6eFFCi12v8>
- Le « Livre des questions » est un moyen très amusant de lancer de nouveaux sujets de conversation et de découvrir de nouvelles dimensions chez les autres et chez soi-même. Commandez-le en ligne.
- StoryCorps propose de nombreuses questions adaptées à tous les âges pour lancer des conversations intéressantes. <https://storycorps.org/participate/great-questions/>
- Article du New York Times : Ces questions peuvent être posées à n'importe qui.
<https://www.nytimes.com/2015/01/11/style/modern-love-to-fall-in-love-with-anyone-do-this.html>
- Site Web du Devoir de protection : <https://doc.rescue.org>
- Prenez contact avec un conseiller via le Programme d'aide aux employés et de résilience (EARP)
<https://doc.rescue.org/access-a-counselor/>