

Surmonter l'incertitude liée à la pandémie

Réfléchissez : écoutez-vous. Réfléchissez à vos difficultés et aux aspects positifs de votre quotidien pendant la pandémie. Ménagez-vous de l'espace pour prendre le temps d'écouter ce que vous pensez et ressentez. Faites part de ce qui vous arrive à un ami ou un psychologue, prenez du temps pour prier, méditer ou écrire vos réflexions.

Soyez indulgent avec vous-même : il n'y a pas de bonne façon de traverser une période difficile. Certaines personnes deviennent très productives. D'autres ont besoin de plus de temps pour récupérer et se rétablir. Il est essentiel de mettre de côté les attentes des autres. Faites-vous confiance : vous savez ce qui est bon pour vous.

Sachez vous arrêter : notre esprit cherche souvent à remplir le vide de l'inconnu et de l'incertitude par les pires scénarios. Vous remarquez peut-être que votre anxiété s'accroît. Votre esprit tend à envisager tous les scénarios possibles pour tenter de les résoudre. Il est parfois important de dire à notre cerveau ou à nos émotions de faire une pause. Soyez vigilant face aux distorsions courantes de la pensée : voir les choses en « tout ou rien », tirer des conclusions hâtives, réfléchir trop longtemps à ce qu'il faut faire ou ne pas faire. Lorsque votre niveau d'anxiété augmente, il peut être utile de distraire ou de recadrer vos pensées.

Identifiez votre « cadeau » du jour : recherchez et appréciez les moments et les petites choses agréables qui ponctuent la journée. La gratitude est une stratégie de résilience puissante. Réfléchissez à ce qui peut vous aider à recharger vos batteries et ménager du temps pour le faire chaque jour. Pensez à ce qui a de l'importance pour vous, qui donne du sens à ce que vous êtes, et donnez la priorité à ces activités.

Faites appel à votre « Cercle de résilience » : échangez avec des personnes qui vous inspirent et avec qui vous pouvez être vous-même. Rappelez-vous que nous ne sommes pas seuls face à cette pandémie. Contactez de vieux amis, discutez avec votre famille et vos proches. Envoyez une lettre, passez un appel vidéo, envoyez un e-mail ou un sms. Jouez à un jeu virtuel avec des amis, lisez un livre à plusieurs ou trouvez un autre moyen d'enrichir vos relations.

Demandez un soutien : sachez quand vous avez besoin d'aide et demandez-en. Faites appel à votre écosystème de soutien et à vos proches, contactez votre conseiller EARP et d'autres soutiens.

Ne cherchez pas sans cesse des explications : il peut être difficile d'accepter l'incertitude. Nous sommes souvent tentés de remplir rapidement le vide de l'inconnu. Il est essentiel de ne pas se précipiter sur les certitudes. Il faut parfois accepter que tout n'a pas nécessairement de sens, ou qu'il peut y avoir de nouvelles possibilités dans l'inconnu.

Réfléchissez à la façon dont vous voulez réagir : il est facile, dans un tel contexte, d'être sur la *défensive* et de réagir en fonction de nos peurs. Une réponse d'*apprentissage* consiste à déterminer ce qu'on peut contrôler et à être plus conscient de nos réponses. Une réponse de *développement* consiste à chercher à être flexible, à prendre soin de nous et à se tourner vers les autres pour les soutenir.

- 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/>