

Traumatisme du COVID-19

Comprendre et gérer le traumatisme d'une pandémie

Alors que l'épidémie de COVID-19 continue de se propager à travers le monde, c'est toute la population mondiale qui est confrontée à l'incertitude et au bouleversement. Beaucoup d'entre se sentent anxieux pour de nombreuses raisons liées à cette crise. Entre autres, nous pouvons :

- Être inquiets à l'idée que certains de nos proches puissent contracter le virus (ou que nous puissions le contracter nous-mêmes) ;
- Avoir peur de perdre notre emploi et notre situation financière, et nous demander si (ou quand) les choses redeviendront comme avant ;
- Nous sentir déconnectés et coupés des personnes que nous aimons ;
- Nous sentir mal à l'aise en constatant les dégâts causés par l'épidémie auprès des populations et d'un point de vue économique ;
- Avoir du mal à vivre les restrictions de confinement, et à gérer le travail à domicile tout en devant s'occuper des enfants ou d'autres membres de la famille.

Il y a beaucoup de raisons d'être anxieux et tristes en ce moment. Cette pandémie est une crise mondiale qui nous affecte *tous*, individuellement et collectivement.

On considère généralement qu'une expérience est « traumatique » lorsqu'elle altère nos capacités normales à faire face, et anéantit notre sentiment de sécurité et de contrôle. Au cours de cette pandémie, la plupart d'entre nous risquent de se sentir – tour à tour – accablés, pas en sécurité, ou impuissants à contrôler le cours des événements. Ainsi, nous pouvons dire que la plupart d'entre nous connaîtront un certain degré de traumatisme. Ces événements nous affectent émotionnellement et personnellement, et cela est à la fois naturel et normal.

Alors, comment réagir ?

Lorsque nous ne savons pas ce qui va se passer, ni comment le contrôler, la chose la plus importante de se concentrer sur le contrôle de ses propres réactions, et de prendre des décisions ou de faire des choses qui nous permettront de faire face.

Même si la pandémie continue, il y a beaucoup de choses que nous pouvons faire maintenant pour nous aider à faire face au stress et aux traumatismes. La recherche suggère que les recommandations ci-dessous sont les plus efficaces que nous pouvons faire.

1. S'attendre à ressentir des sentiments intenses et difficiles

Nous devons nous attendre à ressentir des sentiments complexes et intenses liés à ces événements, à la fois dans le présent et dans l'avenir. En effet, en période de crise, nous pouvons ressentir – davantage et plus intensément – du stress, de la détresse, de la dépression, de l'irritabilité, du désespoir, de la panique, de l'anxiété, et de la tristesse. Il est donc important de *vous surveillez*, tout comme vous surveillez probablement l'actualité mondiale.

Soyez à l'écoute de vous-même et observez ce que vous ressentez et pensez. Quels signes de stress montrez-vous ? Quelles sont vos limites et à quel point en êtes-vous proche ? De quoi avez-vous besoin en ce moment ? Connaître les signes qui vous montrent que vous êtes stress(e), et les surveiller, vous aidera à décider ce que vous devez faire afin de mieux prévenir et traiter l'impact traumatique de cette pandémie. Cela vous évitera de vous sentir submergé(e) et impuissant(e), ou d'évacuer votre anxiété et votre frustration auprès des autres.

2. Faire en sorte de répondre à nos besoins en matière d'équilibre psychologique

En raison de la pression que nous vivons tous actuellement, il est important de nous aider nous-même, et d'aider les autres. Il est important de prendre soin de son équilibre psychologique de la même manière que l'on prend soin de sa santé. Pour commencer, observez le point suivant...

3. Maintenir une structure

Lorsque le monde semble imprévisible et effrayant, l'une des meilleures choses que l'on puisse faire pour s'aider soi-même est de rendre sa vie plus prévisible. Ainsi, si votre routine est bouleversée en raison de la crise, créez-en une autre. Divisez votre journée et planifiez-la. Commencez à organiser votre temps autour de choses que vous *pouvez* influencer et contrôler.

4. Rester en contact avec des personnes importantes pour soi

Restez connecté(e) ! Même si nous devons rester éloignés physiquement les uns des autres, nous pouvons trouver d'autres moyens de se connecter. Pendant les périodes de stress intense et d'isolement physique, il est encore *plus* important de rester en contact avec ses proches. Alors, utilisez la technologie et restez en contact !

5. Retour aux sources

Lorsque tout s'écroule, il faut se reconnecter à la base. Cette base aide notre corps et notre cerveau à faire face efficacement, à réguler le stress, à améliorer l'humeur, à traiter les informations, et à prendre de bonnes décisions :

- ✓ **Dormez suffisamment** (oui, cela implique notamment ne pas regarder les informations le soir, et trouver des moyens de se relaxer avant de dormir).
- ✓ **Faites de l'exercice tous les jours.** Même si vous devez pour cela faire preuve de créativité, bougez votre corps ! L'exercice vous aidera à sécréter des hormones régulatrices du stress et à vous sentir plus calme et moins impuissant(e).
- ✓ **Mangez des aliments sains.** La nourriture (et la boisson) que vous donnez à votre corps vous donne de l'énergie. Si vous mettez du carburant de mauvaise qualité ou du mauvais type, votre corps et votre cerveau n'auront pas suffisamment d'énergie pour réagir et fonctionner efficacement.
- ✓ **Visez l'équilibre.** Lorsque vous planifiez votre journée et votre emploi du temps, cherchez à atteindre l'équilibre. Utilisez-vous votre corps autant que votre esprit ? Avez-vous le temps de vous divertir et de vous reposer au-delà de votre travail ?

6. Créer une boîte à outils de gestion du stress

Vous avez probablement déjà une trousse de secours quelque part dans votre maison ? Eh bien, il est maintenant temps de créer une boîte à outils de gestion du stress. Dressez une liste d'activités et d'objets qui vous aident à vous sentir calme, en sécurité, bien où vous êtes et joyeux(-se). Ces questions peuvent notamment vous aider à faire cela :

- Qu'est-ce qui me fait plaisir ? Qu'est-ce que j'aime faire, juste parce que j'aime ça ?
- Que dois-je faire pour me divertir ?
- Qu'est-ce qui m'aide à me sentir en paix et reposé(e) ? Qu'est-ce qui m'aide à me calmer lorsque je me sens vraiment tendu(e) ? Quels mouvements m'aident à me reconnecter à l'endroit où je me trouve et à mon corps ? [Conseil d'expert, les exercices de respiration profonde sont *vraiment* bons pour cela].
- Qu'est-ce qui m'aide à me connecter à ce qui a des sources de sens, de buts, de perspective et d'espoir ?

7. Arrêter de lire et de regarder les INFORMATIONS

Bien sûr, il est important de rester un minimum informé(e). Mais la recherche montre clairement que plus vous regarderez ou lirez des informations sur cette pandémie, plus vous vous serez traumatisé(e) et vous sentirez en insécurité. Il est donc important de limiter la quantité d'informations que l'on consomme. « Changez de chaîne » le soir (pas seulement à la télé, mais dans votre cerveau). Ne parlez pas de COVID-19 trop tard dans la soirée, et, avant de dormir, lisez, regardez, ou faites autre chose, qui n'a rien à voir avec la pandémie.

8. Rester loin des mécanismes d'adaptation toxiques

Lorsque nous sommes stressés, nous faisons tous des choses pour essayer de nous aider à faire face. Certaines des stratégies d'adaptation que nous choisissons sont plus risquées et plus nocives que d'autres (par exemple, le sport est plus sain que la consommation d'alcool). C'est le bon moment pour limiter les mécanismes d'adaptation qui peuvent être toxiques. Par exemple, ne buvez pas trop, ne prenez pas de drogues, ou ne restez pas éveillé(e) toute la nuit en vous ruant sur les chaînes d'information. Toutes ces choses peuvent nous aider à nous sentir bien, ou nous sembler amusantes, sur le moment, mais, finalement, elles ne nous aident pas.

9. À quelque chose malheur est bon !

On a tous entendu quelqu'un nous dire un jour : « À quelque chose malheur est bon ! ». Lorsque nous traversons une épreuve, cela peut nous sembler très agaçant. *Pourtant*, c'est très vrai. La pandémie de COVID-19 provoque d'importantes perturbations et difficultés pour beaucoup d'entre nous, mais malgré (ou même, « à cause ») de cette pandémie, il y a aussi des « bons moments ». Cherchez-les. Nommez-les. Célébrez-les. Ces aspects positifs ne doivent pas nécessairement permettre de faire oublier les aspects négatifs pour être précieux.

10. Tendre la main et demander de l'aide

Si vous vous sentez désespéré(e), dangereux(-se), extrêmement triste ou bouleversé(e) ; si vous l'impression de ne plus rien contrôler, ou si, tout simplement, vous ressentez le besoin de parler, contacter un professionnel et demandez de l'aide. De nombreux employeurs mettent à disposition de leurs employés des programmes de soutien au personnel qui permettent d'obtenir des conseils. De nombreux psychologues, médecins, et conseillers spirituels sont disponibles pour fournir un soutien, que ce soit par téléphone ou visioconférence. Il vous suffit de tendre la main...

Pour finir...

N'oubliez pas que la pandémie finira par s'éteindre, et que nos vies retrouveront un rythme plus calme. En attendant, soyez indulgent(e) avec vous-même et avec les autres. Tout le monde est stressé, a du mal à se concentrer, et à rester bien dans sa peau. Faites preuve de compassion envers vous-même et envers les autres.