

# Stratégies de gestion du stress et de l'anxiété pendant la pandémie

Alisson Poirier-Arbour, Ph.D., psychologue

Clinique des troubles anxieux (CIUSSS Du Nord de l'île de Montréal)

Publié sur [www.tccmontreal.com](http://www.tccmontreal.com)

## CONCENTREZ-VOUS SUR LES ASPECTS SUR LESQUELS VOUS AVEZ DU POUVOIR OU DU CONTRÔLE

Pour gérer la situation actuelle, il est préférable de vous concentrer sur ce que vous pouvez faire. Vous pouvez, par exemple, appliquer les mesures préventives suggérées pour diminuer les risques de contracter le virus. Cela aidera à vous apaiser et à mieux composer avec l'anxiété.

## APPLIQUEZ DES STRATÉGIES DE PROTECTION ET DE PRÉVENTION DE PROPAGATION DU VIRUS

Les autorités suggèrent les stratégies suivantes : le lavage de main, éviter de se toucher la bouche, le nez ou les yeux, appliquer l'étiquette respiratoire et la distanciation sociale.

## RESTEZ INFORMÉ

Toutefois, il est recommandé de :

1. Rechercher des informations de qualité, basées sur ce que la science et les experts rapportent et à une faible fréquence (1 à 2 fois/jour).
2. Si vous consultez les nouvelles le soir, faites-le quelques heures avant le coucher
3. Désactiver les alertes et les notifications sur votre téléphone intelligent ou votre tablette

## FAITES CONFIANCE

Il est préférable de faire confiance à nos gouvernements, aux autorités et aussi, à notre système immunitaire qui contribuent à assurer notre protection et notre sécurité.

## NE RESTEZ PAS SEUL AVEC VOTRE DÉTRESSE

Identifiez les [ressources pour obtenir de l'aide](#), du soutien et des conseils. Cela inclut autant votre famille, vos amis, vos voisins, des groupes de soutien en ligne, des professionnels de la santé et des services d'urgence.

## FAVORISEZ DE SAINES HABITUDES DE VIE

- Le [sommeil](#) en quantité et en qualité suffisante (7 à 9 heures par nuit)
- Une saine alimentation (3 repas par jour)
- L'exercice physique (75 minutes d'exercice vigoureux ou 150 minutes d'exercice modéré par semaine)

## FAVORISEZ UNE ROUTINE

Il est préférable de maintenir une routine tout en étant souple étant donné que nous sommes tous en situation d'adaptation.

## PRATIQUEZ DES STRATÉGIES D'APAISEMENT ET DE GESTION DU STRESS QUE VOUS SAVEZ SAINES, EFFICACES ET ADAPTÉES POUR VOUS

Faites-les à quelques reprises pendant la journée et non pas uniquement avant de dormir.

Vous pouvez appliquer ces stratégies en variant la fréquence et la durée (p. ex. 6 fois 10 minutes vs 2 fois 30 minutes). Cela contribuera également à favoriser le sommeil :

- **Exemples de stratégies physiques** : yoga, la relaxation musculaire progressive de Jacobson, la respiration diaphragmatique
- **Exemples de stratégies cognitives** : méditation, sudoku, mots-croisés, visualisation
- **Exemples de stratégies visant à prendre soin de soi** : prendre un bain, manger un aliment ou boire un breuvage que l'on aime en pleine conscience (avec vos sens tout en restant connecté au moment présent), etc.

## TOLÉREZ L'INCERTITUDE, LE FLOU, LE VAGUE

La vie est remplie d'incertitude. Le risque zéro n'existe pas mais cette crise est temporaire. Il est important de se rappeler que cette pandémie s'arrêtera éventuellement.

## CLARIFIEZ SI VOS INQUIÉTUDES SONT EXCESSIVES

Comment savoir si vos inquiétudes sont excessives?

- Elles sont très fréquentes, elles surviennent plusieurs heures par jour
- Elles sont difficiles à contrôler, elles reviennent constamment à l'esprit

- Elles génèrent un niveau d'anxiété et de détresse important et nuisent au fonctionnement dans les activités quotidiennes, familiales, professionnelles et sociales.
- Elles sont souvent en lien avec des situations hypothétiques : le problème ou la difficulté n'est pas présent dans l'immédiat, ici et maintenant.
- Leur formulation peut commencer par les mots : «Si, tout d'un coup que...»
- Plus on y pense, plus on devient anxieux. Ce type d'inquiétude maintient et augmente l'anxiété.

### NOMMEZ LES ÉMOTIONS QUE VOUS RESSENTEZ

Les émotions difficiles et désagréables se présenteront tout au long de cette crise : peur, anxiété, frustration, colère, tristesse, ennui. Votre système nerveux peut s'apaiser légèrement en nommant les émotions désagréables que vous vivez.

Écoutez l'entrevue suivante avec une chercheuse qui a consacré sa carrière à l'étude du stress : Lupien, S. (5 mars 2020) [Savoir nommer ses émotions pour diminuer l'anxiété](#). Penelope (Radio Canada)

### ACCEPTÉZ LES ÉMOTIONS QUI ÉMERGENT

Tentez d'accueillir avec ouverture et bienveillance les émotions désagréables qui surviennent afin de leur faire une place plutôt que de tenter de les chasser à tout prix et de vous juger. Vous pourriez par exemple, vous dire : «Je trouve ça difficile présentement». Tentez d'adopter la flexibilité du roseau face au vent et la tempête, comme dans la fable de Lafontaine intitulée « Le chêne et le roseau ». Le jugement envers soi-même lorsque vous souffrez risque d'accroître la souffrance que vous ressentez. Rappelez-vous que nous sommes tous touchés par cette pandémie et que nous éprouvons tous à un divers degré du stress et de l'anxiété en ce moment face à cette situation. Vous n'êtes pas seul. Nous sommes tous ensemble face à cette situation.

### LA DÉFUSION COGNITIVE AVEC LES PENSÉES DE TYPE CATASTROPHISATION

Des pensées de type catastrophisation (p. ex. « si je contracte le virus, je vais inévitablement mourir ») risquent d'augmenter votre niveau d'anxiété. On peut, lorsqu'on les voit surgir à l'esprit pratiquer la défusion cognitive. Cette technique peut vous aider à faire en sorte que vos pensées ne contrôlent pas vos comportements. Questionnez-vous sur la fonction/l'utilité de s'inquiéter de façon excessive. Est-ce que le fait de m'inquiéter m'aide à composer avec l'incertitude et mon anxiété ou est-ce plutôt nuisible ? Créer une distance avec vos pensées peut vous aider à choisir, en pleine conscience, d'agir de façon à favoriser votre bien-être. Vous serez aussi plus en mesure de choisir des actions qui seront un reflet de vos valeurs (ex. l'entraide, la santé, l'environnement) : Lisez l'article « [La fusion cognitive : quand les pensées de notre esprit singe contrôlent notre vie](#) » par Benjamin Schoendorff, psychologue.

### LORSQUE VOUS AVEZ DES INQUIÉTUDES EXCESSIVES EN LIEN AVEC VOTRE SANTÉ OU VOTRE SÉCURITÉ

Remettez les choses en contexte en vous centrant sur ce qui est présent dans l'ici et le maintenant (par exemple, dites-vous « présentement, je ne suis pas malade et je suis en sécurité »).

Répondez à vos doutes excessifs avec des arguments qui sont basés sur des faits, des preuves et ce que disent les experts.

### CONTINUEZ D'ADOPTER DES COMPORTEMENTS ET DES ACTIVITÉS EN FONCTION DE CE QUI EST IMPORTANT POUR VOUS, DE VOS VALEURS

Vous pourriez, par exemple, choisir de jouer avec vos enfants, de prendre une marche, d'avoir une discussion virtuelle avec un membre de votre entourage, de faire le ménage du printemps avant le printemps, de cuisiner sainement, etc.). Demandez-vous : « Quelles actions peuvent m'aider présentement malgré les émotions désagréables? »

### RESTEZ CONNECTÉ

Bien s'entourer est un bon moyen de gérer le stress. Restez connecté avec les gens que vous appréciez (par téléphone ou virtuellement) et engagez-vous, si cela vous est possible, à aider les gens qui sont plus vulnérables (en offrant un soutien matériel ou psychologique).

### SOYEZ AUSSI ATTENTIF AUX BONNES NOUVELLES

### PROJETEZ VOUS DANS L'AVENIR

#### Sources de référence :

Dugas, M. J. & Robichaud, M. (2007). Cognitive-Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: From science to practice. New York (NY). Routledge Taylor & Francis Group.

Harris, R. Face COVID-19: [article](#) sur [www.actmindfully.com.au](http://www.actmindfully.com.au) et [capsule vidéo](#) sur YouTube

O'Connor, K., & Aardema, F. (2012). Clinician's Handbook for Obsessive Compulsive Disorder. West Sussex, (UK). Wiley Blackwell.

Neff, K. & Germer, C. The Mindful Self-Compassion Workbook: A proven way to accept yourself build inner strength and thrive. New York (NY). Guilford Press.

Schoendorff, B. « La fusion cognitive : quand les pensées de notre esprit singe contrôlent notre vie » par Benjamin Schoendorff. Récupéré sur: <https://contextpsy.com/fusion-cognitive/>