

J'apprends à gérer mes inquiétudes



« Rien n'est plus comme avant. Et tout est là... Si on veut diminuer nos réponses de stress devant cette situation insolite, on doit accepter de s'adapter à la situation. On doit accepter de modifier nos habitudes (...) »

Tiré du texte COVID-19 : La force de l'adaptation de Sonia Lupien, Ph.D., directrice du Centre d'études sur le stress humain.

Stratégie

Technique du « STOP »*

Voici une technique intéressante pour gérer vos soucis. Elle consiste à prendre conscience de votre habitude à ruminer, puis à pratiquer l'arrêt de pensée. Il s'agit tout simplement de vous dire « STOP » en pensée, puis d'orienter votre esprit vers une autre activité.

Vous pouvez également choisir de remplacer vos soucis par des pensées plus aidantes et encourageantes. Par exemple :

- « Je ne dois pas me laisser envahir par mes soucis. »
- « Je dois éviter de penser constamment que ça ne va pas. »
- « Je me dis « STOP » et j'oublie un moment mes difficultés. »
- « Je fais une activité qui sollicite mon attention et qui me divertit. »

*Tiré du site : <http://www.approvoiserlestress.com>

Je pratique cette stratégie pour m'aider à gérer mon stress

J'ai peur de contracter le virus

Si je me rends au chevet d'un patient et que la crainte de contracter le virus m'envahit, je dis « STOP » à mes pensées et je me rappelle que :

- J'ai respecté toutes les consignes de sécurité. Je porte mon masque, mes gants et je demeure vigilant;
- J'apporte des soins de qualité et du réconfort à une personne en grand besoin.

J'ai peur d'être porteur et de transmettre le virus à mes proches

Si je rentre du travail et que je me sens coupable parce que j'ai peur de transmettre le virus à ma famille, je dis « STOP » à mes pensées et je me rappelle que :

- J'ai respecté toutes les consignes de sécurité;
- Je fais un travail essentiel pour soutenir la collectivité;
- Je me permets un moment de détente pour me recentrer.

Je suis réaffecté à de nouvelles tâches sans être préparé. Je me sens dépassé et stressé

Si j'ai peur de faire des erreurs et de mettre la vie en danger, je dis « STOP » à mes pensées et je me rappelle que :

- Je ne suis pas seul dans cette situation;
- Je suis en période d'adaptation;
- Je discute avec mon coordonnateur professionnel;
- Je demande à mon gestionnaire d'être en jumelage avec un intervenant du secteur;
- Je contacte un conseiller de la DSM-SPPDC pour me soutenir dans les bonnes pratiques.

Besoin d'aide?

La plupart d'entre vous arriverez à vous adapter à la situation, mais il demeure important de rester attentif à vos besoins. Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait aggraver vos réactions émotionnelles. Certains pourraient ressentir une plus grande fatigue, des peurs envahissantes, avoir plus de difficulté à accomplir leurs tâches quotidiennes, à développer une crainte excessive de contagion ou même des pensées suicidaires.

Selon votre degré de stress, voici différentes ressources à votre disposition :

Je consulte des outils/repères qui peuvent m'aider	Je communique avec	J'appelle	Je communique avec mon PAE	Je cherche du soutien à l'extérieur de mon milieu de travail
<p>Page Web « Prendre soin de soi »</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mon coordonnateur professionnel • Mon gestionnaire immédiat 	<p>Besoin d'aide Accès aux services Anxiété, stress Séparation, rupture Conflit familial Alcool, drogue, jeux de hasard Crise Dépression...</p> <p>811 Info-social 24 h / 7 jours Rapide, confidentiel et sans frais!</p> <p>Service d'aide en situation de crise suicidaire</p> <p>1 866 APPELLE 1 866 277-3553 24 h / 7 jours Rapide, confidentiel et sans frais!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 800 361-2433 • travauxantevie.com 	<p>Communiquer avec l'Ordre des psychologues du Québec au 1800 561-1223 ou à l'adresse www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide</p>

