

L'énergie



« Et voilà que le malaise m'envahit... Le virus peut être partout et nulle part. Moi-même, je deviens une source potentielle de propagation de la COVID-19. Est-ce que j'ai bien compté les 20 secondes réglementaires de lavage des mains à l'entrée de l'épicerie ou suis-je allé un peu trop vite? Pourtant, je n'ai aucun symptôme et aucune raison de penser que je pourrais avoir la maladie, mais peut-être suis-je asymptomatique? Je me mets à douter de moi-même... »

COVID-19: un appel à la tolérance, malgré la peur (Canal Vie, 16 avril 2020) <https://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/covid-19-tolerance-malgre-peur-1.11788654>

Stratégie

J'apprends à tolérer l'anxiété liée à l'incertitude

Malgré le fait qu'il existe un risque, oui, un risque, celui d'être contaminé par la COVID-19, de contaminer les autres, de faire des erreurs, de ne pas être compétent rapidement face à de nouvelles tâches, d'être plus émotif au travail, il est important de rester réaliste et de ne pas surévaluer les risques et les conséquences qui en découlent. Dans votre travail habituel, vous négociez avec toutes sortes de risques, tous les jours. Vous pouvez apprendre à tolérer l'anxiété que vous fait vivre ce nouveau risque qu'est la COVID-19.

Il est inutile d'entretenir des scénarios catastrophiques (imaginer le pire) puisqu'ils mobilisent toutes vos énergies comme si vous deviez combattre « le pire » et servent surtout à vous rassurer. En ce moment, vous avez plutôt besoin de votre énergie pour vous mettre en action et faire face aux problèmes réels. Concentrez-vous sur les situations immédiates sur lesquelles vous avez du contrôle.

Pour aller plus loin : Stratégies de gestion du stress et de l'anxiété pendant la pandémie (Clinique des troubles anxieux, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal) <https://tccmontreal.files.wordpress.com/2020/04/stratc3a9gies-de-gestion-du-stresscovidpouirief.pdf>

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 laisse passer les émotions qui me submergent (elles vont passer);
- J'oriente mon attention sur ce que je peux faire maintenant;
- Je m'assure d'avoir bien respecté toutes les consignes de sécurité : j'ai mon masque, mes gants et je me rappelle que 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 m'assure d'avoir bien respecté les consignes d'hygiène au retour à la maison;
- Je laisse passer les émotions qui me submergent. Le sentiment de culpabilité est souvent vécu par les personnes qui ont un haut sens du devoir et des responsabilités. Il est normal de se sentir actuellement partagé entre le désir de soutenir la collectivité et de prendre soin de sa famille;
- Je constate que de parler de mes craintes avec mon conjoint me fait du bien.

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

Si je pense que je ne serai pas capable de m'adapter à cette nouvelle situation, si j'ai peur de faire des erreurs et de mettre la vie en danger :

- Je me dis qu'il est normal de ne pas me sentir compétent face à de la nouveauté. Soyez tolérant envers vous-même;
- Je fais confiance à mon expérience et à mes capacités d'adaptation;
- Je ne laisse pas les scénarios catastrophiques me submerger (mettre la vie en danger est le pire des scénarios, peut-être pas le plus réaliste);
- Je ne surévalue pas mes vulnérabilités et je ne sous-évalue pas mes forces. Une saine balance entre les deux vous permettra de vous regarder de manière plus réaliste et de diminuer votre stress devant l'inconnu et la nouveauté.

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 		<ul style="list-style-type: none"> • 1 800 361-2433 • travaillantevie.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>

