

# Stratégies pour faire face au stress et aux émotions désagréables

En cette période de pandémie de COVID-19, il est tout à fait normal de se sentir anxieux. Il devient alors important de prendre soin de notre santé psychologique, afin de diminuer notre stress. Voici des stratégies que les psychologues proposent pour mieux gérer le stress et les émotions désagréables. Certaines pourront vous convenir mieux que d'autres, selon la situation, votre façon d'être et votre niveau d'énergie.

## 1 Soutien

Consiste à se confier à une personne de confiance sur ce que nous vivons ou à demander conseil.

**Par exemple**, contacter des proches en téléconférence pour briser notre isolement, faire appel à un service de consultation (Info-Social 811), se confier sur une ligne d'écoute (Écoute-entraide : 1-855-965-4463) ou contacter un professionnel de la santé mentale pour avoir une consultation en téléconférence (Ordre des psychologues du Québec : 1-800-561-1223).



## 2 Acceptation

Consiste à prendre du recul par rapport aux événements actuels et à lâcher prise face à ceux-ci, puisque nous avons peu de contrôle sur ces derniers (à l'exception de suivre les règles et directives du gouvernement). L'acceptation consiste aussi à prendre le temps d'observer les émotions que la pandémie de COVID-19 suscite en nous et à tolérer leur présence, sans chercher à s'en débarrasser. La relation de lutte que nous entretenons avec les événements et nos émotions tend à augmenter la souffrance, plutôt qu'à nous aider à nous adapter. Accepter ne signifie pas apprécier vivre la crise entourant la pandémie de COVID-19, ni les émotions désagréables qu'elle fait naître, mais plutôt à adopter une attitude de lâcher-prise. Accepter de vivre un événement par rapport auquel nous avons peu de contrôle permet de garder notre énergie, alors qu'accepter nos émotions les amène souvent à diminuer en intensité.

**Par exemple**, se dire qu'il est normal d'être triste et de vivre des deuils par rapport au fait de vivre sa grossesse dans le contexte actuel peut aider à accepter la situation.

Projet STEP

Info-Social 811

Écoute-entraide

1-855-965-4463

Ordre des psychologues du Québec

1-800-561-1223

STEP © Tous droits réservés

## 3 Résolution de problème

Consiste à porter notre attention sur des problèmes que nous pouvons contrôler et à faire une liste de solutions potentielles. Nous pouvons ensuite choisir la solution potentielle qui apparaît la plus appropriée. Si la situation ne s'améliore pas, il s'agit de tenter une autre solution. Cette stratégie peut aussi être utilisée pour se préparer face à une situation stressante en fractionnant la situation en petites étapes plus faciles à résoudre.

**Par exemple**, se dire que nous ne pouvons pas empêcher la pandémie de COVID-19, mais que nous pouvons faire de notre mieux pour protéger notre santé. Ensuite, déterminer des choses assez facilement réalisables que nous pouvons faire en ce sens : se laver fréquemment les mains, respecter les règles de distanciation sociale, faire une lecture sur la gestion du stress (Livres de Sonia Lupien : A chacun son stress et Par amour du stress), apprendre à cuisiner de nouveaux plats santé, etc. Autre exemple : se faire une liste de différentes activités pouvant remplacer celles qu'il n'est plus possible de faire.

## 4 Distraction

Consiste à trouver une activité qui capte notre attention afin de se changer les idées face à la situation stressante et reprendre de l'énergie.

**Par exemple**, se garder des moments pour s'informer sur la situation de crise sanitaire, mais également, se réserver du temps tous les jours pour faire des activités qui nous permettent d'être absorbés et ne plus penser à la pandémie (ex., lecture au sujet du développement de l'enfant, préparation des semis pour le jardin, jouer à un jeu de société, etc.).

## 5 S'ancrer dans le moment présent

Consiste à diriger notre attention sur le moment présent plutôt que sur des pensées liées au passé ou encore sur des inquiétudes par rapport au futur. Une façon de faire peut être de porter attention aux sensations agréables ou aux éléments du moment vécu.

**Par exemple**, porter attention aux couleurs de la flore lors d'une marche en forêt, prendre le temps de savourer pleinement les saveurs d'un bon repas, ou focaliser sur les mouvements de son corps au moment de faire ses exercices.



Projet STEP

Info-Social 811

Écoute-entraide

1-855-965-4463

Ordre des psychologues du Québec

1-800-561-1223

STEP © Tous droits réservés

## 6 Se calmer

Consiste à tenter de s'apaiser et de faire diminuer notre stress par divers moyens.

**Par exemple**, certaines personnes ressentent des bienfaits à faire des exercices de respiration abdominale, de la relaxation, du yoga ou de la méditation. Mettre de la musique que nous apprécions, marcher à l'extérieur si possible, faire de l'activité physique ou prendre un bain chaud peuvent également aider à nous sentir plus calmes. Finalement, s'imaginer dans un endroit où nous nous sentons bien et en sécurité peut s'avérer apaisant.

## 7 Voir les choses différemment

Consiste à identifier notre pensée et de faire l'effort d'envisager une autre façon de voir la situation en lien avec la pandémie. Lorsque nous focalisons sur une pensée (ex., « Ça va vraiment mal »), nous avons tendance à surtout remarquer ce qui vient prouver cette pensée.

**Par exemple**, plutôt que de voir uniquement la pandémie comme une situation difficile, envisager qu'elle peut aussi être un temps d'arrêt pour prendre du repos, un moment idéal pour se montrer solidaire les uns les autres, etc.

## 8 Rediriger l'attention vers les aspects positifs

Consiste à prendre du recul par rapport à une situation difficile en portant également attention aux éléments positifs. Ce sur quoi nous focalisons notre attention a tendance à prendre plus de place. En focalisant sur ce que nous n'avons pas, nous risquons de passer à côté de ce que nous avons.

**Par exemple**, tenter de porter attention au beau temps qu'il fait dehors, faire l'effort de se rappeler une discussion agréable que nous avons eue la veille avec un proche, remarquer ce qui va bien en lien avec la grossesse, etc.

Projet STEP

Info-Social 811

Écoute-entraide

1-855-965-4463

Ordre des psychologues du Québec

1-800-561-1223

STEP © Tous droits réservés

Projetstep.ca

Facebook.com/

projetstep.uqtr

f