

Vivre avec
l'inquiétude et
l'anxiété en contexte
d'incertitudes
mondiales

À propos de ce guide :

Notre monde change très rapidement actuellement. Étant donné tout ce que l'on voit dans les nouvelles, il serait difficile de ne pas s'inquiéter de ce que cela signifie pour soi-même et pour ceux qu'on aime.

L'inquiétude et l'anxiété sont des problèmes communs dans des temps normaux, et quand ceux-ci prennent le dessus, ils peuvent devenir accablant. *Psychology Tools* a créé ce guide gratuit pour vous aider à gérer vos inquiétudes et votre anxiété durant ces temps d'incertitude.

Après avoir lu cette information, sentez-vous libre d'essayer les exercices si vous pensez que celles-ci pourraient vous servir. Il est normal de faire face à des difficultés pendant ces temps-ci, donc souvenez-vous de prendre soin de vous et de ceux que vous aimez.

Sincèrement,

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

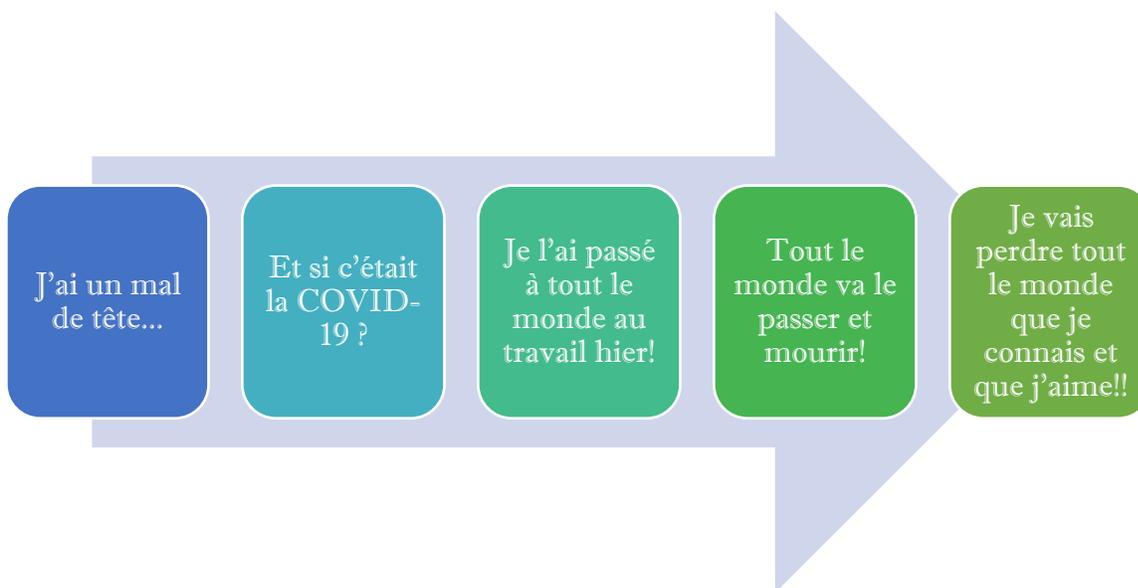
Ce document est une traduction libre de l'Université de Hearst à partir du guide « *Living with worry and anxiety amidst global uncertainty* » de *Psychology Tools*.

Qu'est-ce que de l'inquiétude ?

L'être humain a la capacité de penser à des événements futurs. Anticiper signifie qu'il peut prévoir des obstacles ou des problèmes ce qui peut lui donner la chance de trouver des solutions. Lorsqu'elle nous aide à atteindre nos buts, l'anticipation peut nous servir. Par exemple, se laver les mains et pratiquer la distanciation sociale sont des décisions qui peuvent aider à prévenir la transmission du virus. Cependant, s'inquiéter est une façon d'anticiper qui nous rend anxieux ou nerveux. Lorsqu'on s'inquiète trop, nous pensons souvent aux pires des scénarios et nous nous sentons incapables de gérer nos émotions.

Comment ressent-on l'inquiétude ?

L'inquiétude peut se présenter comme une chaîne de pensées et d'images pouvant nous guider à des pensées catastrophiques et peu probables. Certaines personnes vivent l'inquiétude comme quelque chose d'incontrôlable, comme si l'inquiétude était sa propre personne. Il est normal que plusieurs d'entre nous aient remarqué leur tendance à penser aux pires des scénarios. L'exemple ci-dessous démontre que l'inquiétude peut se manifester très rapidement à partir de quelque chose d'assez mineur. Est-ce que vous avez déjà remarqué des pensées comme celles-ci ?



L'inquiétude n'est pas seulement dans nos têtes. Lorsque l'inquiétude devient excessive, elle se fait aussi ressentir dans nos corps. Certains symptômes physiques d'inquiétude et d'anxiété sont :

- La tension musculaire/les douleurs
- L'agitation ou l'incapacité de se détendre
- Les difficultés de concentration
- Les difficultés de sommeil
- Se fatiguer rapidement

Qu'est-ce qui déclenche l'inquiétude et l'anxiété ?

N'importe quoi pourrait être un déclencheur pour l'inquiétude. Même quand tout se passe bien, il est possible de penser : « et si tout tombait à l'eau ? ». Mais, il existe des situations particulières où l'inquiétude est plus commune. Voici trois types de situation qui agissent comme déclencheur de l'inquiétude :

- La situation ambiguë — interprétations subjectives qui peuvent être nombreuses
- La nouvelle situation — nous n'avons pas d'expérience antérieure pour nous reconforter

- La situation imprévisible — le déroulement n'est pas clair

Est-ce que ces exemples vous sont familiers ? La situation mondiale dans laquelle nous vivons comporte certainement les trois types de déclencheurs, donc il est normal que les gens vivent beaucoup d'inquiétude. Il s'agit d'une situation inhabituelle avec beaucoup d'incertitude, ce qui nous porte à ressentir de l'inquiétude et de l'anxiété.

Est-ce qu'il existe différents types d'inquiétudes ?

L'inquiétude peut améliorer ou empirer une situation et les psychologues distinguent souvent les inquiétudes en terme de celles liées à des problèmes réels et celles liées à des problèmes fictifs :

- Les inquiétudes face à de réels problèmes sont causées par de vrais problèmes qui nécessitent des solutions immédiates. Par exemple, étant donné que le virus est un réel problème, il existe des mesures de prévention telles que le lavage de mains régulier, la distanciation sociale et l'isolation si quelqu'un développe des symptômes. Exemples : « mes enfants ne peuvent pas aller à l'école et j'ai besoin de quelqu'un pour les surveiller » ou « je n'ai pas assez de nourriture pour les prochains quelques jours ».
- Les inquiétudes face à des problèmes fictifs par rapport au virus pourraient inclure le fait de réfléchir à la pire situation possible, par exemple, s'imaginer que la « plupart » des personnes atteintes du virus mourront. Exemples : « et si je perdais mon emploi et que je deviendrais pauvre ? », ou « je suis jeune et en santé, mais que faire si j'ai besoin d'un aide respiratoire ? »

Quand est-ce que l'inquiétude devient un problème ?

Tout le monde s'inquiète à un certain degré et anticiper peut nous aider à planifier et à gérer la situation. Il n'existe pas de « bonne quantité » d'inquiétude. L'inquiétude devient un problème lorsqu'elle t'empêche de vivre la vie qu'on veut vivre, ou si elle nous laisse démoralisée et épuisée.

Comment puis-je traiter mes inquiétudes ?

Il est normal de s'inquiéter en ce moment, mais si vous sentez que ça devient excessif et que ça envahit votre vie, si ça vous cause de l'anxiété par exemple, ou si vous avez de la difficulté à dormir, cela pourrait valoir la peine d'essayer de trouver des moyens de limiter le temps que vous accordez à l'inquiétude et de prendre les mesures nécessaires pour assurer votre bien-être. Dans les prochaines sections de ce guide, nous avons incluses quelques fiches d'informations relatives à la gestion de l'inquiétude et au maintien du mieux-être. Celles-ci peuvent aider à :

- **Maintenir un équilibre dans votre vie.** Les psychologues pensent que le bien-être apparaît lorsqu'on réussit à vivre une vie avec un bon équilibre d'activités qui apportent du plaisir, l'accomplissement et l'intimité. La fiche d'information *Veillez sur votre bien-être en trouvant l'équilibre* discute en détails ce concept. Le *Menu d'activités* sur la prochaine page contient des suggestions d'activités qui peuvent vous aider à vous distraire et à rester actif ou active. Il faut se souvenir que nous sommes des êtres sociaux ; nous avons besoin de rapports sociaux pour prospérer et fleurir. Il est recommandé d'essayer quelques activités qui sont sociales et qui incluent d'autres personnes. Dans des périodes comme celle dans laquelle nous vivons, il faut

trouver des façons créatives de rester social à distance. Par exemple, garder le contact en ligne ou par téléphone.

- **Essayer d'identifier si vos inquiétudes existent face à des problèmes réels ou à des problèmes fictifs.** *L'arbre de décision face à l'inquiétude* est un outil qui peut vous aider à décider de quelle sorte d'inquiétude il s'agit. Si vous vivez beaucoup d'inquiétude face à des problèmes fictifs, il est important de se souvenir que votre pensée ne s'axe pas sur des problèmes qui peuvent être résolus en ce moment, et trouver des façons de laisser aller l'inquiétude et de se concentrer sur quelque chose d'autre. Cet outil peut aussi être utilisé avec des enfants s'ils ont de la difficulté à gérer leurs inquiétudes.
- **Tenter de remettre à plus tard vos inquiétudes.** L'inquiétude est insistante ; elle peut vous faire sentir comme si vous devez la soigner immédiatement. Vous pouvez expérimenter avec l'ajournement de vos inquiétudes qui existent face à des problèmes fictifs et plusieurs personnes trouvent que cela leur permet d'avoir une différente relation avec leurs inquiétudes. En pratique, cela signifie d'assigner un temps tous les jours pour s'inquiéter (exemple : 30 minutes à la fin de la journée). Ça pourrait sembler bizarre au début, mais ça veut aussi dire que pour les autres 23 heures et demie de la journée, vous essayez de laisser aller l'inquiétude jusqu'à ce que vous avez votre « temps d'inquiétude ». L'exercice Remettre à plus tard vos inquiétudes vous guidera à travers le processus nécessaire afin de l'essayer.
- **Se parler avec compassion.** L'inquiétude a parfois sa source dans la préoccupation ; on s'inquiète des autres lorsqu'on se soucie d'eux. Une thérapie cognitivo-comportementale pour gérer les pensées négatives, anxieuses ou pénibles est de les écrire et de trouver différentes façons de réagir à celles-ci. En utilisant la fiche informative *Défier ses pensées avec la compassion*, vous pouvez

vous exercer à réagir à vos pensées inquiétantes ou anxieuses avec gentillesse et compassion. Un exemple a été fourni pour vous aider à entamer cette pratique.

- **Pratiquer la pleine conscience.** Apprendre et pratiquer la pleine conscience peut vous aider à laisser aller les inquiétudes et vous ramener au moment présent. Par exemple, se concentrer sur les légers mouvements de votre respiration ou les sons autour de vous peut servir comme des « ancrés » pour revenir au moment présent et laisser aller les inquiétudes.

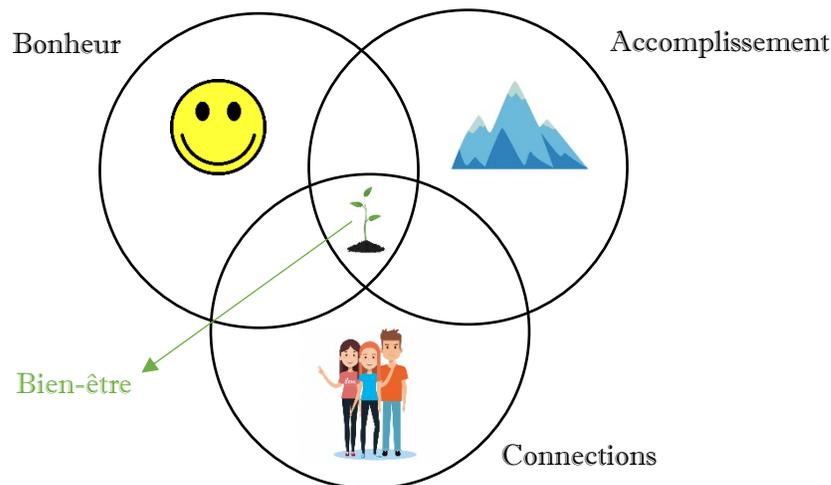
Veillez sur votre bien-être en trouvant l'équilibre

Avec la situation mondiale actuelle, plusieurs routines et activités quotidiennes sont en changement. Cela peut être troublant et peut rendre le fait de maintenir notre bien-être difficile. Peu importe si vous travaillez de la maison, ou si vous êtes en isolement ou en distanciation, organiser une routine quotidienne peut aider lorsque celle-ci crée un équilibre entre des activités qui :

- Vous donne un sens **d'accomplissement** ;
- Vous aide à vous sentir **près des autres et en relation avec autrui** ;
- Vous donne du **plaisir**.

Lorsqu'on éprouve des difficultés avec nos inquiétudes et de l'anxiété, on peut perdre contact avec les activités qui nous amenaient de la joie. Planifiez des activités qui vous apportent du plaisir et qui vous font sentir joyeux ou joyeuse. Par exemple : lire un bon livre, regarder un film de comédie, danser ou chanter vos chansons préférées, prendre un bain relaxant ou manger votre nourriture préférée.

Nous nous sentons bien lorsqu'on a accompli quelque chose, donc il pourrait aider d'inclure des activités tous les jours qui nous donnent un sens d'accomplissement. Par exemple : faire des tâches ménagères dans la maison, décorer, jardiner, faire une tâche pour le travail, cuisiner une nouvelle recette, faire de l'exercice ou compléter une tâche « de vie », comme payer une facture.



Nous sommes des êtres sociaux et nous avons besoin d'être près des autres et en relation avec d'autres personnes. Avec la situation actuelle, plusieurs d'entre nous sont en isolement ou en distanciation des autres, donc il est important que l'on trouve des moyens créatifs de connecter avec les autres pour que nous ne devenions pas isolés et seuls. Comment est-ce l'on peut rester en communication avec nos familles et nos amis et amies et avoir une vie sociale virtuelle ? Peut-être en utilisant les médias sociaux, le téléphone, des appels vidéo, des activités en ligne comme un livre virtuel ou un club de film. Vous pouvez aussi explorer des clubs locaux en ligne et voir s'il y a des façons de s'intégrer dans la communauté.

Un déséquilibre du plaisir, de l'accomplissement et de l'intimité peut affecter notre humeur. Par exemple, si vous passez la plupart de votre temps à travailler sans prendre le temps pour faire quelque chose de plaisant ou socialiser, vous pouvez vous sentir dépressif et isolé. D'autre part, si vous passez la plupart de votre temps à vous détendre et à ne pas faire les autres choses qui vous sont importantes, cela peut aussi affecter votre humeur.

À la fin de chaque jour, pouvez-vous vous demander ce que vous avez fait pendant la journée qui vous a amené un sens d'accomplissement ? De la joie ? De l'intimité avec les autres ? « Est-ce que j'ai atteint un bon équilibre aujourd'hui ou qu'est-ce que je peux faire de différent demain ? »

Menu d'activités pour se tenir occupé ou occupée

Animaux

Flatter un animal, faire une promenade avec un chien, écouter les oiseaux.

Être actif

Aller faire une promenade, aller faire de la course, aller nager, aller faire de la bicyclette, faire des exercices à la maison.

Nettoyer

Nettoyer la maison, la cour, la salle de bain, la toilette, votre chambre, le réfrigérateur, le four, vos souliers, remplir/vider le lave-vaisselle, faire le lavage, d'autres tâches, organiser votre espace de travail, nettoyer une armoire.

Créer

Faire un dessin, peindre une toile, prendre des photos, organiser un album de photos, terminer un projet, tricoter, coudre.

S'exprimer

Rire, pleurer, chanter, crier.

Actes de bonté

Aider un ami/un voisin/un étranger, faire un cadeau pour quelqu'un, faire un geste spontané de gentillesse, faire une faveur à quelqu'un, enseigner quelque chose à quelqu'un, etc.

Penser

Rêver, méditer, prier, réfléchir, penser, exercices de relaxation, yoga.

Musique

Écouter de la musique que vous aimez, découvrir de la nouvelle musique, écouter la radio, faire de la musique, chanter une chanson, jouer un instrument, écouter à un podcast.

Nature

Jardinage, planter quelque chose, couper l'herbe, cueillir des fleurs, aller prendre une marche dans la nature, s'asseoir dans le soleil.

Horaire

Se réveiller plus tôt, se coucher plus tard, dormir le matin, compléter quelque chose sur votre liste « à faire ».

Prendre soin de soi

Prendre un bain ou une douche, laver vos cheveux, faire un massage facial, couper vos ongles, se faire bronzer (crème solaire !), prendre une sieste.

Nouveauté

Essayer de la nouvelle nourriture, écouter de la nouvelle musique, visionner une nouvelle émission de télévision, porter de nouveaux vêtements, lire un nouveau livre, etc.

**Socialiser
avec des gens**

Entrer en communication avec un(e) ami(e), rejoindre un nouveau groupe, rejoindre un site de rencontre, écrire une lettre.

Cuisiner

Cuisiner un mets pour soi-même, cuisiner pour quelqu'un d'autre, faire un gâteau/biscuits, rôtir des guimauves, trouver une nouvelle recette.

Apprendre

Apprendre quelque chose de nouveau, une nouvelle habileté, des nouveaux faits, visionner un tutoriel.

Réparer

Réparer quelque chose dans la maison, votre bicyclette, votre auto, fabriquer quelque chose de nouveau, changer les ampoules, décorer une pièce.

Planifier

Créer un but, créer un budget, faire un plan de 5 ans, créer une liste « à faire », créer une liste de magasinage.

Lire

Lire votre livre préféré, un nouveau livre, le journal ou votre site web préféré.

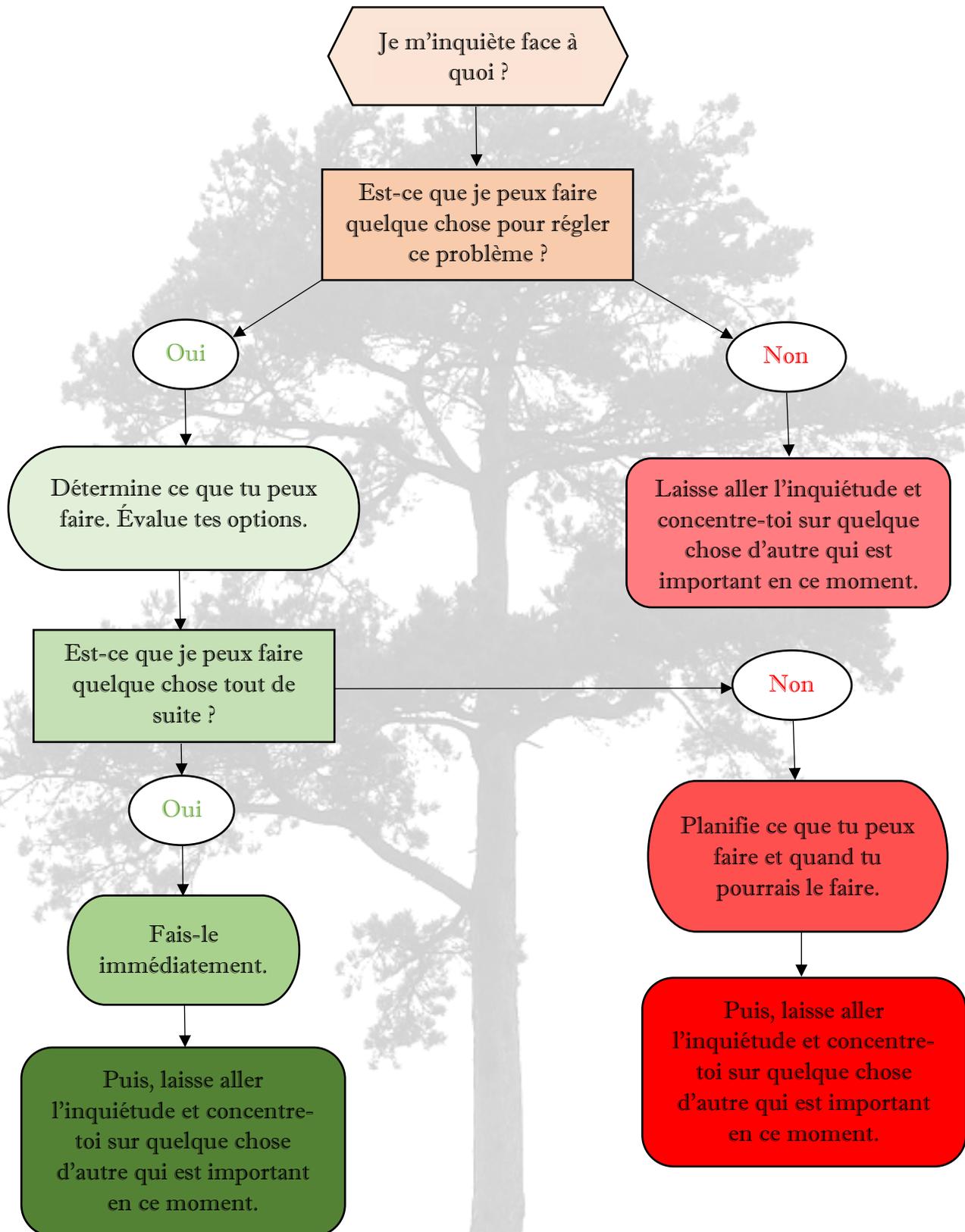
Visionner

Visionner un film, une émission de télévision ou une vidéo sur YouTube.

Écrire

Écrire une lettre, écrire dans votre journal, votre curriculum vitae, commencer à écrire un livre.

L'arbre de décisions face à l'inquiétude



Remettre à plus tard vos inquiétudes

Les psychologues disent qu'il y a deux sortes d'inquiétude :

- L'inquiétude face à des problèmes réels porte sur des problèmes qui vous affectent en ce moment et sur lesquels vous pouvez agir immédiatement. (Ex. : « mes mains sont sales du jardinage, il faut les laver. »)
- L'inquiétude face à des problèmes fictifs porte sur des problèmes qui n'existent pas en ce moment, mais qui *pourraient* apparaître à l'avenir. (Ex : « et si je mourais ? »)

Les gens pour lesquels leurs inquiétudes les dérangent vivent souvent celles-ci comme étant incontrôlable et occupant tout leur temps. Ces personnes croient parfois qu'il serait bénéfique pour eux de plonger dans l'inquiétude lorsqu'elle apparaît. Essayer de remettre à plus tard ces inquiétudes, c'est-à-dire assigner un temps de la journée pour ne faire que s'inquiéter et de limiter ce temps pourrait aider à découvrir sa relation avec l'inquiétude. Suivez les étapes ci-dessous *au moins* une fois par semaine.

Étape 1 : Préparation

Décidez à quel temps vous allez vous inquiéter, et pour combien de temps.

- Ce temps est mis de côté tous les jours spécifiquement pour s'inquiéter.
- À quel temps de la journée croyez-vous être dans le meilleur état d'esprit pour gérer vos inquiétudes ?
- Quand est-ce que vous avez moins de chances de vous faire déranger ?
- Si vous n'êtes pas sûr, de 15 à 30 minutes par jour à 19 h est souvent un bon début.

Étape 2 : Remettre l'inquiétude à plus tard

Pendant la journée, décidez si les inquiétudes qui surmontent existent face à des problèmes réels auxquels vous pouvez agir immédiatement ou fictifs ou si elles existent face à des problèmes fictifs et devraient être reportées à un autre temps. S'il s'agit d'une inquiétude face à des problèmes fictifs, repoussez celle-ci jusqu'au temps désigné à s'inquiéter. Redirigez votre attention au moment présent en utilisant vos 5 sens (la vue, l'ouïe, le touché, l'odorat et le goût), en essayant de se concentrer sur ce qui est externe et non interne en vous disant que vous allez vous inquiéter plus tard.

Étape 3 : Le temps de s'inquiéter

Utilisez le temps que vous avez désigné à l'inquiétude pour vous inquiéter. Peut-être opteriez-vous à mettre sur papier les inquiétudes face à des problèmes fictifs. Est-ce qu'elles vous inquiètent encore en ce moment ? Est-ce que ces inquiétudes vous portent à agir ?

- Essayez de prendre le temps de vous inquiéter même si vous sentez que vous n'avez pas beaucoup d'inquiétudes ou si elles semblent ne pas presser en ce moment.
- Réfléchir sur ces inquiétudes : est-ce qu'elles vous donnent les mêmes sentiments maintenant qu'elles vous donnaient lorsqu'elles sont premièrement apparues ?
- Est-ce que ces inquiétudes peuvent se convertir en problèmes réels ou vous pouvez chercher une solution ?

Défier ses pensées avec compassion

Situation

Avec qui est-ce que vous étiez ? Qu'est-ce que vous étiez en train de faire ? Où étiez-vous ? Quand est-ce que c'est arrivé ?

Je regardais les nouvelles pendant près de 2 heures de fil.

Émotions et sensations corporelles

Qu'est-ce que vous avez senti ? (de 0 % à 100 %)

J'ai senti de l'anxiété et des sensations de panique qui s'intensifiaient.

Pensée automatique

Qu'est-ce qui vous est passé par la tête ? (pensées, images ou souvenirs)

Cette situation est terrible, si tant de gens peuvent mourir. Qu'est-ce qui va arriver à moi et à ma famille ?

*Si vous aviez pensé à une image ou à un souvenir, qu'est-ce que ça a représenté pour vous ?

Réponse compatissante

Quelle serait une réponse compatissante qui pourrait contrer vos idées négatives ?

Il est justifiable de s'inquiéter, il serait anormal de ne pas s'inquiéter. Quelle est la meilleure chose à faire pour soi-même pour mieux se sentir ? Peut-être, regarder un film de comédie au lieu des nouvelles, ou se lever et faire quelque chose d'autre.

*Essayez de répondre avec la sagesse, la force, la chaleur, la bonté et sans jugement. Qu'est-ce que ma/mon meilleur(e) ami(e) me dirait ? Qu'est-ce qu'un être compatissant me dirait ? Quel ton de voix faudrait-il utiliser pour me réassurer ?

Situation

Avec qui est-ce que vous étiez ? Qu'est-ce que vous étiez en train de faire ? Où étiez-vous ? Quand est-ce que c'est arrivé ?

Émotions et sensations corporelles

Qu'est-ce que vous avez senti ? (de 0 % à 100 %)

Pensée automatique

Qu'est-ce qui vous est passé par la tête ? (pensées, images ou souvenirs)

*Si vous aviez pensé à une image ou à un souvenir, qu'est-ce que ça a représenté pour vous ?

Réponse compatissante

Quelle serait une réponse avec compassion qui pourrait contrer vos idées négatives ?

*Essayez de répondre avec la sagesse, la force, la chaleur, la bonté et sans jugement. Qu'est-ce que ma/mon meilleur(e) ami(e) me dirait ? Qu'est-ce qu'un être compatissant me dirait ? Quel ton de voix faudrait-il utiliser pour me réassurer ?

Quelques conseils

- **Créez une routine.** Si vous passez plus de temps à la maison, il est important de continuer avec une routine quotidienne. Maintenez une heure habituelle pour se réveiller et pour aller vous coucher, pour manger et pour vous préparer et vous habiller chaque matin. Vous pouvez utiliser un tableau pour donner de la structure à votre journée.
- **Restez actifs et actives mentalement e physiquement.** Lorsque vous créez votre routine, incorporez des activités qui gardent votre pensée et votre corps actifs. Par exemple, vous pouvez essayer d'apprendre quelque chose de nouveau par l'entremise d'un cours en ligne, ou vous donner le défi d'apprendre une nouvelle langue. Il est aussi important de rester actif physiquement. Par exemple, faire une tâche de ménage difficile pour 30 minutes ou suivre une vidéo d'exercice à la maison.
- **Pratiquez la gratitude.** Pendant des temps d'incertitude, développer une pratique de gratitude peut vous aider à sentir des moments de joie, de vie et de plaisir. À la fin de chaque jour, prenez le temps de réfléchir sur ce qui vous amène de la gratitude. Essayez d'être précis et remarquez de nouvelles choses chaque jour. Par exemple : « Je suis reconnaissant ou reconnaissante qu'il faisait soleil au dîner, j'ai donc pu m'asseoir dehors pour manger. » Vous pouvez commencer un journal de gratitude ou garder des notes dans un pot de gratitude. Encouragez d'autres personnes dans votre maison à le faire aussi.
- **Remarquez et limitez les déclencheurs d'inquiétude.** Pendant que la situation se développe, on peut sentir le besoin de suivre les nouvelles et de vérifier les médias sociaux pour des mises à jour. Cependant, vous pourriez remarquer que cela déclenche aussi vos inquiétudes et votre anxiété. Essayez de remarquer ce qui déclenche votre inquiétude. Par exemple, est-ce que c'est regarder les nouvelles pour plus de 30 minutes ? Vérifier les médias sociaux chaque heure ? Essayez de limiter le montant de temps que vous vous exposez à des déclencheurs d'inquiétude. Vous pouvez choisir d'écouter les nouvelles à un certain temps de la journée, ou limiter le temps que vous passez sur les médias sociaux pour vérifier les nouvelles.
- **Ayez recours à des sources fiables.** Il peut être utile d'être conscient ou consciente de la source des informations que vous consommez. Soyez prudent et choisissez des sources fiables. L'Organisation mondiale de la santé fournit d'excellentes informations ici : <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty

Language: English (US)

Translated title: Vivre avec l'inquiétude et de l'anxiété en contexte d'incertitudes mondiales

Type : Guide

Document orientation: Portrait

URL: <https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty>