

Comment gérer le stress



Alors que le Vermont sort du confinement, les répercussions de la pandémie du COVID-19 sur notre vie quotidienne sont toujours aussi présentes. Plusieurs se remettent à peine de leurs problèmes de santé, leurs problèmes financiers et autres difficultés. Il devient de plus en plus difficile de se repérer parmi les nouvelles normes et les règles dans nos vies professionnelles et personnelles et nos réponses face à cela divergent de l'un à l'autre..

Après une longue période d'absence de contact physique avec les autres, il convient de prendre conscience de l'impact de ces difficultés sur nous et nos communautés. Même si la technologie a permis à plusieurs personnes de rester en contact, l'enthousiasme et les angoisses à l'idée de se retrouver en personne ne sont pas forcément les mêmes chez tout le monde. Le [département de la Santé mentale du Vermont \(lien en anglais\)](#) a réuni des astuces pour nous aider à avancer sur le chemin de la guérison de nos communautés. [Trouvez une liste complète de ressources ici \(lien en anglais\)](#).

Connaître les faits

Nos connaissances sur la COVID-19 continuent d'évoluer, tout comme l'évidence croissante de [la sécurité et l'efficacité des vaccins \(lien en anglais\)](#). Le département de la Santé du Vermont et les [Centers for Disease Control \(lien en anglais\)](#) fournissent des informations précises, mises à jour et facilement accessibles. Les informations sur la COVID-19 communiquées par les médias sont parfois invérifiables ou incomplètes pouvant entraîner l'expansion de la désinformation et avoir des conséquences imprévisibles. Prendre conscience de notre utilisation des médias sociaux peut nous permettre de ralentir la propagation de la désinformation et contribuer à notre bien-être mental général.

Générosité envers tous

L'épidémie de COVID-19 a bouleversé nos vies et a changé presque tous les aspects de notre mode de vie. L'heure est à la générosité envers tous, alors que nous essayons de guérir et de nous réintégrer dans la société. Le stress de l'épidémie et le traumatisme y afférent sont réels.

L'anxiété, la peur et la douleur sont des sentiments normaux, dans ce contexte d'évolution permanente. Soyez gentil, car nous sommes tous en train de redécouvrir nos nouveaux horizons.

[L'auto-compassion \(lien en anglais\)](#) peut nous aider à être plus attentifs envers nous-mêmes et envers les autres. Tenir un journal intime, faire du sport et avoir une bonne hygiène alimentaire, entre autres, peuvent nous permettre d'avancer dans la bonne direction. Même le fait de penser aux résultats, petits ou grands, atteints au cours de cette année et les rappeler aux autres, pourrait avoir un effet positif sur notre bien-être.

[La sécurité chez soi dans le Vermont \(vidéo en anglais\)](#)

Faites place à la guérison

Nos inquiétudes concernant les répercussions du COVID-19 sur la santé sont toujours présentes, de même que l'anxiété causée par la façon dont nous avançons dans cette nouvelle réalité, qui est tout sauf normale. Identifier nos éléments déclencheurs et nos principales préoccupations pourrait améliorer notre état. Chacun de nous ayant un niveau de confort et de confiance différent. Prendre un moment pour comprendre ce que nous ressentons nous donne une chance de sensibiliser davantage. Mais que pouvons-nous faire pour y faire face ? Comment réussir à avancer avec les fardeaux supplémentaires de l'année écoulée ? Sommes-nous les seuls à nous inquiéter ? Utiliser des [techniques simples \(lien en anglais\)](#) et discuter avec les autres peuvent nous aider à nous sentir moins dépassés et plus soutenus.

Unis dans l'expérience

Identifier nos préoccupations et exprimer notre besoin de soutien nous permet de nous unir aux autres dans cette expérience partagée de chagrin, d'incertitude et d'espoir pour l'avenir. Y a-t-il une chose que vous aimez faire et que vous souhaitez partager avec d'autres personnes ? Trouver un groupe avec qui courir ou jardiner peut être une façon sympa d'interagir en toute sécurité avec les autres à l'extérieur, tout en créant un espace pour partager nos expériences. Pas prêt pour les contacts physiques ? Servez-vous encore de la technologie pour communiquer et parler de l'évolution des choses.

Prenez d'abord soin de vous

Prendre du temps pour soi est encore plus difficile quand on se trouve dans une situation d'urgence ayant des impacts continus. Cela peut paraître comme une corvée de plus. Cependant, une promenade, des [techniques de réduction du stress \(lien en anglais\)](#), comme le yoga ou un exercice de pleine conscience, un livre ou un article amusant peuvent améliorer notre humeur. Il a également été démontré que ces pratiques renforcent notre système immunitaire.

Retrouver les bonnes habitudes

La COVID-19 et les questions qu'elle a soulevées ont changé nos habitudes au quotidien. Le fait que nos habitudes aient été perturbées ou interrompues pendant un certain temps ont pu aggraver notre état d'anxiété. Essayer de retrouver les bonnes habitudes peut s'avérer un véritable défi. À partir d'aujourd'hui, nous pouvons créer ou réintroduire les habitudes qui ont un impact positif sur notre bien-être. Marcher à l'extérieur ou faire de la gym pour bien démarrer la journée peuvent nous aider à gagner du temps pour notre propre santé. Choisir des activités sympa en soirée comme regarder un film, écrire dans son journal intime, jouer d'un instrument de musique ou jouer, et bien sûr, parler avec des amis et la famille peut aider à retrouver une routine positive. Reprendre les activités de groupe, rester physiquement actif et laisser les autres rentrer dans nos vies sont essentiels pour retrouver notre bien-être sur le long terme.

Où s'adresser en cas de deuil et de perte

Nombreux sont ceux qui vivent encore le deuil et la perte causés par la pandémie. Peut-être avez-vous perdu un être cher ou n'avez-vous pas pu l'assister au moment de sa mort. Ou peut-être étiez-vous seul à pleurer la mort de quelqu'un, sans vos amis et votre famille pour vous soutenir. Même si personne n'est mort, certains d'entre nous ont perdu leur emploi, leur santé ou du temps qu'ils auraient pu passer avec leurs amis et leur famille. Le deuil est une réaction naturelle.

Le poids de la perte et du deuil est immense et nécessite du temps pour la guérison. Le deuil ou le sentiment général de perte, peuvent nous prendre au dépourvu, surtout lorsqu'ils perdurent. À chacun sa façon de faire son deuil ou d'exprimer son sentiment de perte. Face à ces épreuves, le sentiment de renouveau et de reconnexion peut sembler pour le moins discordant. La prise de conscience et le partage des émotions, aussi complexes et permanentes soient-elles, nous aidera à nous relever ensemble.

- [En savoir plus sur le deuil \(lien en anglais\)](#)
- [Si vous avez perdu un être cher pendant la pandémie du COVID-19 \(lien en anglais\)](#)
- [Si vous ressentez un manque en raison de changements dans vos habitudes quotidiennes et le mode de vie \(lien en anglais\)](#)

L'Agence fédérale de gestion des urgences (FEMA) met à disposition une aide financière pour les frais funéraires liés à la COVID-19. En savoir plus sur l'[assistance funéraire liée à la COVID-19 \(lien en anglais\)](#).