

Se sentir anxieux par rapport au coronavirus

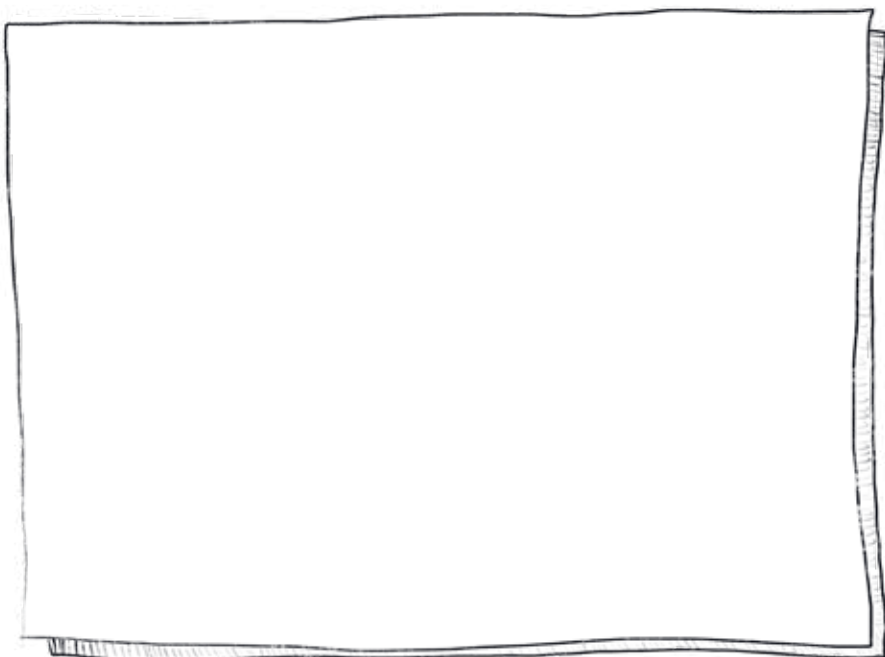


Se sentir anxieux est un sentiment normal. On se sent tous anxieux par moments. En ce moment, certaines personnes se sentent anxieuses à cause d'un nouveau virus appelé coronavirus (parfois appelé COVID-19). Vous pouvez trouver beaucoup de renseignements à ce sujet.

Beaucoup d'autres choses peuvent aussi nous rendre anxieux. C'est différent pour chaque personne.

On peut devenir anxieux quand on fait quelque chose pour la première fois, ou si les choses ne se passent pas comme on le voudrait.

Les gens utilisent des mots différents pour parler de l'anxiété, comme par exemple se sentir tendu, inquiet ou stressé. Quels sont les mots que vous utilisez ?



L'histoire de Kate

Kate se sent anxieuse parce qu'il y a beaucoup de changements dans sa vie à cause du coronavirus. Elle a un emploi dans une boutique solidaire, mais elle n'a pas travaillé depuis l'apparition du virus. Son club local a été fermé, donc ils ont commencé à faire des appels vidéo sur l'ordinateur à la place. Ça veut dire que Kate peut voir ses amis, mais elle trouve ça plus difficile de parler sur l'ordinateur. Elle est heureuse de pouvoir de nouveau rendre visite à ses parents, mais elle a peur de devoir arrêter ses visites s'ils tombent malades.



Qu'est-ce qui vous rend anxieux ?

Cochez les cases si ces choses vous ont rendu anxieux.

	COCHEZ
Est-ce que je pourrai de nouveau rendre visite à ma famille?	<input type="checkbox"/>
Est-ce que je vais perdre ma place au collège?	<input type="checkbox"/>
Qu'est-ce qui se passe si j'oublie de me laver les mains?	<input type="checkbox"/>
Qu'est-ce qui se passe si quelqu'un s'approche trop près de moi quand je suis dehors?	<input type="checkbox"/>
Qu'est-ce qui se passe si ma mère ou mon père tombe malade?	<input type="checkbox"/>
Qu'est-ce qui se passe si je tombe malade?	<input type="checkbox"/>
Est-ce que je vais revoir mes amis?	<input type="checkbox"/>
Est-ce que je serai en sécurité quand je sortirai?	<input type="checkbox"/>
Est-ce que les règles vont encore changer?	<input type="checkbox"/>
Qu'est-ce qui se passe si je dois me faire tester?	<input type="checkbox"/>

Est-ce qu'il y a d'autres choses qui vous rendent anxieux en ce moment?

Inquiétudes

Quand on est anxieux, on pense ou on dit souvent des choses dans la tête. On appelle parfois ces choses des inquiétudes ou des pensées anxieuses. Dans ce livret, on les appelle des inquiétudes.

Ces inquiétudes tournent parfois en rond dans notre tête, et elles peuvent être difficiles à arrêter.

Ça peut arriver à tout le monde. Le problème, c'est que si on passe beaucoup de temps à s'inquiéter, ça peut aggraver l'anxiété.

Souvent, une inquiétude en entraîne une autre, et ça peut être difficile de penser à autre chose. Ça veut dire qu'on ne peut pas se concentrer sur ce qu'on fait.



Les inquiétudes de Kate :

Kate s'est retrouvée avec beaucoup d'inquiétudes concernant son travail à la boutique solidaire. Elle ne va pas travailler même quand le magasin est ouvert, car elle ne se sent pas en sécurité. Elle a peur de perdre son emploi. Plus elle y pense, plus elle est anxieuse. Elle a peur que si elle perd son emploi, elle ne puisse pas en trouver un autre. Ces pensées restent bloquées dans sa tête. Kate s'inquiète aussi de l'avenir et de tout ce qui pourrait mal tourner. Elle a peur que les choses ne reviennent jamais à la normale.



Quelles sont vos inquiétudes? Vous pouvez les écrire ci-dessous.

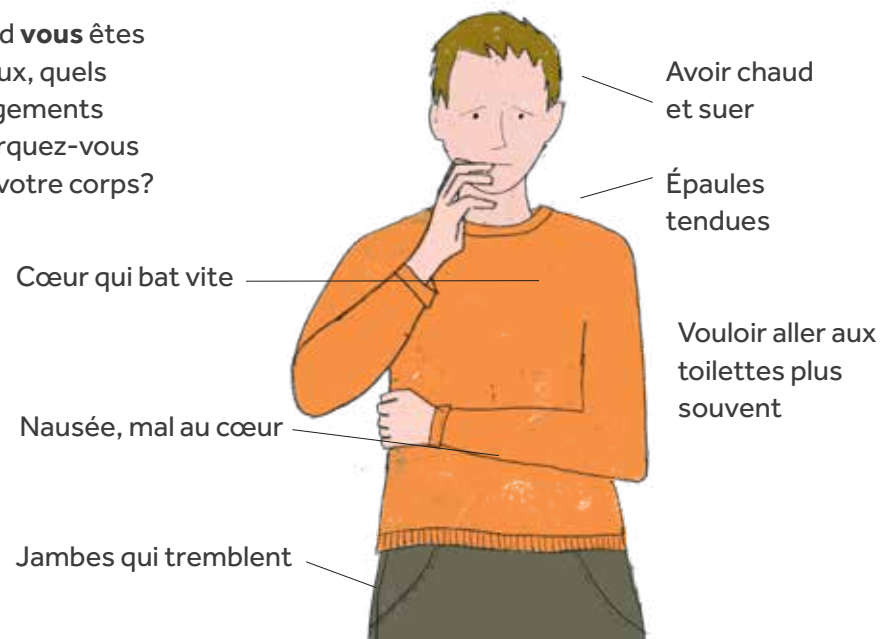
Anxiété dans le corps

On peut remarquer des changements dans notre corps quand on se sent anxieux. Voici quelques changements :

Cochez les changements que vous ressentez dans votre corps

	COCHEZ
Cœur qui bat vite	<input type="checkbox"/>
Nausée, mal au cœur	<input type="checkbox"/>
Jambes qui tremblent	<input type="checkbox"/>
Avoir chaud et suer	<input type="checkbox"/>
Vouloir aller aux toilettes plus souvent	<input type="checkbox"/>
Épaules tendues	<input type="checkbox"/>

Quand **vous** êtes anxieux, quels changements remarquez-vous dans votre corps?



Quand Kate se sent anxieuse, elle remarque qu'elle a la nausée. Ses épaules sont tendues. Parfois, si Kate est vraiment anxieuse, ses jambes tremblent et elle doit s'asseoir. Puis Kate a peur que les gens remarquent qu'elle est anxieuse, et ça la rend encore plus anxieuse.

Quelques conseils pour rester calme

Voici quelques idées pour rester calme.

Voici quelques idées :

- Avoir des pensées calmes.
- Détendre son corps.
- Ne pas penser à ses inquiétudes.
- Rester en contact avec les autres, quand on ne peut pas leur rendre visite.
- Être gentil avec soi-même et avec les autres.



Avoir des pensées calmes

Une des choses qu'on peut faire pour se sentir moins anxieux est de s'entraîner à avoir des pensées calmes. Plus vous vous entraînez, plus ce sera facile.

Voir les choses différemment

Si on s'**arrête** et qu'on **remarque** qu'on est inquiet, on peut essayer de voir les choses différemment.

S'arrêter, remarquer et penser différemment.

L'histoire de Kate

Quand Kate a une pensée angoissée comme « Qu'est-ce qui se passe si je perds mon emploi? », elle essaie de s'arrêter et de voir la situation différemment. Elle se rappelle que « ça va, les choses vont bientôt revenir à la normale ». C'est une pensée calme qui l'aide à se sentir moins anxieuse.

D'autres pensées calmes peuvent nous aider quand on est anxieux :

« Ça ne va pas durer éternellement »

« Je ne suis pas le seul, d'autres aussi ont eu ces changements »

« Je peux m'en sortir »

« J'ai mes travailleurs de soutien pour m'aider avec les problèmes »



Détendre son corps



- ➔ S'asseoir sur une chaise
- ➔ Prendre quelques respirations lentes sans forcer
- ➔ Inspirer par le nez et expirer par la bouche, si vous vous sentez à l'aise de le faire
- ➔ Compter ces respirations : 1 – 2 – 3
- ➔ Laisser les épaules se détendre
- ➔ Essayer de laisser les muscles s'assouplir et se détendre

Parfois, des activités de détente peuvent vous aider à détendre votre corps.

Ça peut être prendre un bain ou écouter de la musique relaxante.

Quelles sont les activités de détente que vous aimez?

Si vous voulez en savoir plus sur la relaxation, vous pouvez regarder le court métrage de relaxation inclus dans cette trousse de ressources.

Faire quelque chose pour ne plus penser à ses inquiétudes

Une autre façon de se sentir moins anxieux est de faire quelque chose pour se changer les idées. C'est ce que l'on appelle parfois une distraction. Vous pouvez choisir quelque chose à faire quand vous vous sentez anxieux.

L'histoire de Kate :

Kate ne sort qu'une fois par jour, donc elle a essayé de trouver de nouvelles choses à faire à la maison, comme danser sur sa musique préférée et regarder ses émissions préférées. Sa travailleuse de soutien l'a aidée à trouver un cours d'exercices en ligne. Après le dîner, elle va se promener dehors pour faire de l'exercice. Si Kate se concentre sur ce qu'elle fait maintenant, elle ne pense pas à ses inquiétudes pour l'avenir.



Voici quelques autres bonnes idées de choses à faire :

- ➔ Préparer un repas
- ➔ Écouter la radio
- ➔ Regarder des DVD
- ➔ Faire des projets dans la maison
- ➔ Faire des activités artistiques
- ➔ Téléphoner à quelqu'un pour discuter

Parler aux autres et rester en contact

Discuter avec d'autres personnes peut aussi nous aider à ne pas penser à nos inquiétudes. Même quand on ne peut pas rendre visite aux autres, on peut rester en contact par téléphone ou par ordinateur. Planifiez un appel à la même heure chaque semaine. Vous pouvez demander à un ami ou à un travailleur de vous aider si vous en avez besoin.

Être gentil avec soi-même

Parfois, on oublie de bien se traiter. Ça aide vraiment d'être gentil avec soi-même quand on se sent anxieux.

Ça peut impliquer certaines des idées ci-dessus, comme des pensées calmes ou une respiration lente. D'autres petites choses peuvent aider.

Remarquez si vous êtes trop dur avec vous-même et essayez d'avoir ces pensées gentilles :

Ça va, je fais de mon mieux

Ce n'est pas de ma faute

C'est normal de se sentir comme ça, tout le monde est anxieux

On se sent bien aussi quand on est gentil avec les autres

On se sent tous bien quand on aide les autres. Ça peut être des petites choses, comme téléphoner à un ami pour lui faire savoir que vous pensez à lui. Vous pouvez aussi envoyer une carte à une personne à qui vous tenez. Voici d'autres idées :



L'histoire de Kate :

Au lieu de s'inquiéter de tous ces changements, Kate a trouvé d'autres choses à faire à la place. Elle ne pense plus à ses inquiétudes en faisant des choses qu'elle aime, comme danser et garder la forme. Chaque fois qu'elle s'inquiète de perdre son emploi, elle pratique ses pensées calmes.



Faire un plan et s'entraîner

Utilisez cette page pour faire un plan qui marche pour vous. Écrivez des choses qui pourraient vous faire sentir mieux quand vous êtes anxieux :

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→



Le présent document a été adapté par le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) pour être utilisé au Canada avec l'autorisation de l'Université de Glasgow.



Canada

Ce projet est financé par la composante Personnes handicapées du Programme de partenariats pour le développement social du gouvernement du Canada.



University
of Glasgow

Ce livret a été publié par
l'Université de Glasgow

Illustrations © Heedi Design