

Maîtriser le stress pendant la COVID-19 :

2^e PARTIE



À l'heure actuelle, il se peut que vous éprouviez la « fatigue pandémique », un phénomène surnommé ainsi par les professionnels de la santé pour décrire les effets durables du stress, tels que la lassitude et la fatigue, provenant des adaptations perpétuelles à la COVID-19.¹ Dans mon article précédent publié dans le JCSLM, vol. 82, n° 3, j'ai discuté de l'impact du stress, des situations provoquant le stress et des techniques pour gérer les sentiments négatifs et accablants liés au stress. Le présent article aborde d'autres méthodes pour vous aider à diminuer votre stress pendant ces périodes sans précédent. Je voudrais également renforcer l'importance de prendre soin de vous, étant donné votre rôle essentiel aux premières lignes de la COVID-19 au Canada, dans le cadre du traçage des contacts et des tests de dépistage.

PRENDRE SOIN DE VOUS PENDANT LA COVID-19

Quand vous songez au terme « autogestion de la santé », qu'est-ce qui vous vient à l'esprit? Vous pensez peut-être aux mots « faites-vous plaisir » ou considérez une journée luxueuse au spa. Cependant,

l'autogestion de la santé concerne votre réponse aux besoins physiques, émotionnels, sociaux ou spirituels. Il peut s'agir de faire de l'exercice, de vous accorder une mesure de gentillesse, de passer du temps avec votre famille ou vos amis, ou de renouer avec la nature.² En raison du chaos et des responsabilités qui se présentent dans nos vies, nous reportons souvent la prise en charge de notre santé au lieu d'y donner priorité. Nous pouvons également considérer cela comme un luxe. L'autogestion de la santé constitue une priorité et une nécessité, et non pas une extravagance, dans le cadre des tâches que vous effectuez. En termes courants, il faut se nourrir afin de s'épanouir!

TYPES D'AUTOGESTION DE LA SANTÉ

Prenez un instant pour examiner la liste ci-dessous et songez à des façons par lesquelles vous pouvez prendre soin de vous dans le contexte de ces éléments.²

- Physique : sommeil, étirement, marcher, aliments sains, yoga, repos
- Émotionnel : gestion du stress, pardon, compassion, gentillesse
- Social : établissement des limites personnelles, création de systèmes

EN SAVOIR PLUS

Visitez le Centre d'apprentissage de la SCSLM pour regarder la présentation intégrale de Rosina Mete (en anglais) intitulée *Creating Calm during COVID-19: Is it possible? (Yes!)* et pour accéder à d'autres ressources.

Consultez apprentissage.scslm.org

de soutien, réseaux sociaux positifs, communication, temps passé ensemble, demande d'aide

- Spirituel : solitude, prière, méditation, yoga, relation, nature, tenue de journal, espace sacré

ADOPTER LE PRINCIPE DE L'AMOUR PUR ET DUR?

Une approche courante envers le stress que j'entends souvent dans mon rôle clinique, et dans un contexte social de la part de mes amis et de ma famille, est celle de « qui aime bien, châtie bien ». Quand les choses deviennent plus difficiles, on a tendance à repousser nos limites. Quand on est perturbé, il faut accepter la situation. À titre de clinicienne, je dois mentionner que cette approche est appropriée à court terme, dans le cas d'un athlète qui se prépare à une course. Mais à long terme, cette philosophie peut nuire à votre santé mentale et à vos capacités d'adaptation. L'approche de l'amour pur et dur fait appel à des motivateurs comme la peur, la colère, la culpabilité ou la honte pour accomplir une tâche ou franchir un obstacle. Par conséquent, ce type de discours peut avoir des effets néfastes sur votre perception de vous-même et de vos compétences.

Si l'amour pur et dur n'est pas recommandé par les thérapeutes en santé mentale, quelle approche serait donc préférable? La réponse est l'affirmation.

EXEMPLES D'AFFIRMATION ET DE SON DÉVELOPPEMENT

Les affirmations sont des déclarations réalistes positives ou neutres. Elles peuvent donner du confort, favoriser des émotions positives et fournir un point de vue plus raisonnable. Quelques exemples d'affirmations comprennent :

- Je suis l'architecte de ma vie; je bâtis sa fondation et choisis ses contenus.
- Chaque matin, c'est une chance de commencer une nouvelle journée.
- Les jours ne sont pas tous agréables, mais on peut trouver quelque chose d'agréable tous les jours.
- Je m'accepte même si je fais parfois des erreurs.

Pour développer vos propres affirmations, mettez en pratique les étapes suivantes :

1. Vous pouvez commencer par « Je suis... », « La vie est... », « Chaque jour... » ou modifiez une affirmation déjà fournie.
2. Composez une déclaration qui vous est significative ou rassurante.
3. Votre affirmation peut reconnaître des difficultés et progresser vers des solutions ou favoriser un sentiment de tranquillité.

Au fil du temps, les affirmations permettent de concevoir des idées plus réalistes et adaptables, tout en adoptant une approche positive et compatissante envers le stress.

EN RÉSUMÉ

L'autogestion de la santé et les affirmations sont deux stratégies visant à appuyer votre bien-être émotionnel, surtout pendant cette période

pandémique. Bien que cela prenne de l'effort et du temps, il s'agit d'un investissement dans votre santé mentale pouvant générer des bienfaits impressionnants. Les professionnels de laboratoire médical sont des étoiles scintillantes qui fournissent des renseignements essentiels pour la prestation des soins de santé et la planification pandémique partout au Canada. Vos connaissances considérables et vos compétences sont bien appréciées, mais je veux souligner que votre santé mentale et votre mieux-être émotionnel constituent des priorités. ■

RÉFÉRENCES

- ▶ ¹UCLA Health. 7 Steps to Reduce Pandemic Fatigue. <https://connect.uclahealth.org/2020/07/07/7-steps-to-reduce-pandemic-fatigue/>
- ▶ ²Blessing Manifesting. Types of Self-Care You Need to Know. <https://www.blessingmanifesting.com/2017/07/what-is-self-care.html>

RESSOURCES UTILES

La Trousse de santé mentale de la SCSLM offre d'autres outils, stratégies et produits liés au bien-être mental. Vous la trouverez au site santementale.scslm.org.

Le gouvernement du Canada a financé des services de conseils gratuits par vidéo, clavardage ou messagerie texte pendant la pandémie. On offre également du soutien communautaire, des cours et des applis en ligne. Cette ressource bilingue, Espace mieux-être Canada, est accessible 24 heures par jour, 7 jours par semaine, et se trouve à ca.portal.gs.

D'autres ressources liées à la COVID-19 en matière de santé mentale sont offertes sur le site Web de la Commission de la santé mentale du Canada à mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19, et sur le site d'Anxiété Canada à anxietycanada.com/covid-19/.



ROSINA METE
MSC, PhD, RP