

Comment réagir en ces moments difficiles

Faire FACE au COVID

Comment répondre efficacement à la crise du **Coronavirus** par le Dr Russ Harris, auteur de **The Happiness Trap** – Traduction très libre de Sylvain Miljours, Ph.D., psychologue.

Faire Face au COVID est une série d'étapes pratiques pour répondre efficacement à la crise du Coronavirus, en utilisant les principes de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT). Voici un bref résumé des étapes clés, et dans les pages qui suivent, nous les explorerons toutes plus en profondeur.



Faire FACE au COVID

- F** - Focusez sur ce que vous pouvez contrôler
- A** - Accueillez vos pensées et sentiments
- C** - Connectez-vous à votre corps
- E** - Engagez-vous dans ce que vous faites

- C** - Concentrez-vous sur l'action engagée
- O** - Ouvrez-vous
- V** - Vivez vos valeurs
- I** - Identifiez les ressources
- D** - Désinfectez-vous et distancez-vous.

Russ Harris est médecin, psychothérapeute, coach de vie et conférencier spécialisé dans la gestion du stress. Russ Harris a aidé des milliers de gens partout dans le monde à maîtriser la peur et à acquérir la véritable confiance en soi, grâce aux techniques de la thérapie ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Il est également l'auteur de L'amour engagé et Le grand saut, publiés aux Éditions de l'Homme.

Examinons maintenant ces éléments, un par un.



F - Focusez sur ce que vous pouvez contrôler

La crise du Coronavirus peut nous ébranler de multiples façons : physiquement, émotionnellement, économiquement, socialement et psychologiquement. Nous sommes tous (ou le serons bientôt) confrontés aux défis, très réels, qu'impose ce virus et aux difficultés de notre système de santé à y faire face, aux perturbations sociales et communautaires, aux retombées économiques et aux problèmes financiers, aux obstacles et aux interruptions dans de nombreux aspects de la vie ... et la liste continue.

Et lorsque nous sommes confrontés à une crise de quelque nature que ce soit, la peur et l'anxiété sont inévitables. Ce sont des **réponses normales et naturelles** à des situations difficiles imprégnées de danger et d'incertitude. C'est trop facile de se perdre dans les inquiétudes et les ruminations qui **échappent à votre contrôle** : ce qui pourrait arriver dans le futur ; comment le virus pourrait vous perturber ou ébranler vos proches ou votre communauté, ou votre pays, ou le monde - et ce qui se passera alors - et ainsi de suite. Et s'il est tout à fait naturel de se perdre dans de tels soucis, *ce n'est ni utile ni aidant*. **En effet, plus nous nous concentrons sur ce que nous ne contrôlons pas, plus nous sommes susceptibles de nous sentir désespérés ou anxieux.**

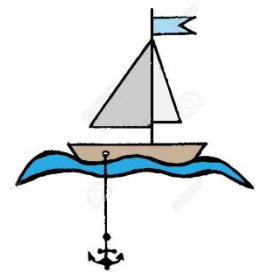
Donc, la chose la plus utile que l'on puisse faire dans n'importe quel type de crise, qu'elle soit liée au Coronavirus ou à une autre situation critique, est de se concentrer sur ce que **vous contrôlez**.

Vous ne pouvez pas contrôler ce qui se passera dans le futur : vous ne pouvez pas contrôler le virus lui-même, ni l'économie mondiale, ni la façon dont votre gouvernement gère tous ces changements. Et vous ne pouvez pas contrôler vos sentiments par magie, éliminant toute cette peur et cette anxiété parfaitement naturelles. Mais vous **pouvez contrôler ce que vous faites - ici et maintenant**. Et c'est ce qui compte.

Parce que ce que vous faites - **ici et maintenant** – peut faire une énorme différence pour vous-même, pour tous ceux qui vivent avec vous et, par le fait même, une différence significative pour la communauté qui vous entoure.

La réalité est que nous avons tous beaucoup **plus de contrôle sur notre comportement** que sur nos pensées et nos sentiments. Notre objectif premier est donc de prendre le contrôle de **notre comportement** - ici et maintenant - pour répondre efficacement à cette crise.

Cela implique à la fois de gérer avec notre **monde intérieur** - toutes nos pensées et nos sentiments difficiles - et **notre monde extérieur** - tous les problèmes réels auxquels nous sommes confrontés. Comment y parvenir ? Eh bien, quand une grosse tempête éclate, les bateaux du port jettent l'ancre - parce que sinon, ils seront emportés en mer. Et bien sûr, jeter l'ancre ne fait pas disparaître la tempête (les ancres ne peuvent pas contrôler le temps) - mais elle peut maintenir un bateau stable dans le port, jusqu'à ce que la tempête passe.



De même, dans un moment de crise, nous allons tous vivre des "**tempêtes émotionnelles**" : des pensées inutiles (on va tous mourir!) qui tournent dans notre tête et des sentiments douloureux qui



envahissent notre corps. Et si nous sommes emportés par cette tempête en nous, il n'y a rien d'efficace que nous puissions faire. La première étape pratique consiste donc à "**jeter l'ancre**", en utilisant la formule simple de **l'ACE** :

- ✓ A = Accueillez (reconnaissez) vos pensées et vos sentiments
- ✓ C = Connectez-vous à votre corps
- ✓ E = Engagez-vous dans ce que vous faites

A - Accueillez (reconnaissez) vos pensées et vos sentiments

Ceci veut dire reconnaître avec gentillesse tout ce qui se manifeste en vous : pensées, sentiments, émotions, souvenirs, sensations, pulsions. Adoptez la position d'un scientifique curieux, observant ce qui se passe dans votre monde intérieur. Ceci sans vouloir vous en débarrasser à tout prix.

Et tout en continuant à accueillir vos pensées et vos sentiments, revenez dans votre corps.

C - Connectez-vous à votre corps

Revenez dans votre corps physique et connectez-vous avec lui. Trouvez votre propre façon de le faire. Vous pouvez essayer les méthodes suivantes, ou trouver vos propres méthodes :

- Poussez lentement et fortement vos pieds dans le sol.
- Redressez lentement votre dos et votre colonne vertébrale ; si vous êtes assis, redressez-vous et avancez dans votre chaise.
- Pressez lentement le bout des doigts
- Étirez lentement vos bras ou votre cou, en haussant les épaules.
- Respirez lentement

Remarque : vous ne cherchez pas à vous détourner, à vous échapper, à éviter ou à vous distraire de ce qui se passe dans votre monde intérieur. Le but est de rester conscient de vos pensées et de vos sentiments, de continuer à reconnaître leur présence... **et en même temps**, de revenir et de vous connecter à votre corps, et de le bouger activement. Pourquoi ? Pour que vous puissiez contrôler autant que possible vos actions physiques, même si vous ne pouvez pas contrôler vos sentiments. (Rappelez-vous, F = Focusez sur ce que vous contrôlez).

Et tout en reconnaissant vos pensées et vos sentiments, et que vous revenez dans votre corps, soyez pleinement engagé...

E - Engagez-vous dans ce que vous faites

Prenez conscience de l'endroit où vous vous trouvez et recentrez votre attention sur l'activité que vous faites.



Trouvez votre propre façon de procéder. Vous pouvez essayer certaines ou toutes les suggestions suivantes, ou trouvez vos propres méthodes :

- Regardez autour de la pièce et remarquez 5 choses que vous pouvez voir.
- Remarquez 3 ou 4 choses que vous pouvez entendre.
- Remarquez ce que vous pouvez sentir ou goûter ou ressentir dans votre nez et votre bouche
- Remarquez ce que vous faites
- Terminez l'exercice en accordant toute votre attention à la tâche ou à l'activité en cours. (Et si vous n'avez pas d'activité significative à faire, voir les 3 étapes suivantes).

L'idéal est de parcourir lentement le cycle **ACE** 3 ou 4 fois, pour le transformer en un exercice de 2 à 3 minutes.

Si vous le souhaitez, pour vous aider à vous familiariser avec le sujet, vous pouvez télécharger gratuitement des enregistrements audios d'exercices de "jeter l'ancre", d'une durée variant de 1 à 11 minutes. Vous pouvez les écouter et les utiliser comme guide pour vous aider à développer cette compétence. Vous pouvez les télécharger ou les écouter en streaming à partir de cette page web : <https://www.actmindfully.com.au/free-stuff/> (copier et coller dans Google).

Remarque : ne sautez pas le **A** de **ACE** ; il est très important de continuer à **reconnaître** les pensées et les sentiments présents, surtout s'ils sont difficiles ou inconfortables. Si vous sautez le **A**, cet exercice se transformera en une technique de distraction - ce qu'il n'est pas censé être.

Jeter l'ancre est une compétence très utile. Vous pouvez l'utiliser pour gérer plus efficacement les pensées, sentiments, émotions, souvenirs, pulsions et sensations difficiles ; en désactivant le pilote automatique et en vous engageant dans la vie ; en vous ancrant et en vous stabilisant dans des situations difficiles ; en contrecarrant les ruminations, les obsessions et les inquiétudes ; et en concentrant votre attention sur la tâche ou l'activité que vous faites. Mieux vous vous ancrez dans l'ici et maintenant, plus vous avez le contrôle sur vos actions - facilitant grandement les prochaines étapes : **COVID**

C - Concentrez-vous sur l'action engagée

Une **action engagée** signifie une **action efficace**, guidée par vos valeurs fondamentales ; l'action que vous entreprenez est vraiment importante pour vous, même si elle soulève des pensées et des émotions difficiles. Une fois que vous aurez jeté l'ancre, en utilisant la formule **ACE**, vous aurez beaucoup de contrôle sur vos actions - ce qui facilitera la réalisation des choses qui comptent vraiment. Cela inclut évidemment toutes les mesures de protection contre le Coronavirus - fréquent lavage des mains, distanciation sociale, etc. Mais en plus de ces principes fondamentaux d'action efficace, envisagez :



- Quels sont les moyens simples de prendre soin de soi, de ceux avec qui on vit et de ceux qu'on peut aider de façon réaliste ?
- Quelles actions de soutien, de bienveillance et d'entraide pouvez-vous faire ?
- Pouvez-vous dire des mots aimables à une personne en détresse - en personne ou par un appel téléphonique ou un SMS ?
- Pouvez-vous aider quelqu'un à accomplir une tâche ou une corvée, ou à préparer un repas, ou à tenir la main de quelqu'un, ou jouer à un jeu avec un jeune enfant ?
- Pouvez-vous reconforter et apaiser une personne malade ? Ou, dans les cas les plus graves, soignez-les et aidez-les à accéder à l'assistance médicale disponible ?

Et si vous passez beaucoup plus de temps à la maison, par isolement ou quarantaine forcée, ou par distanciation sociale, quels sont les moyens les plus efficaces de passer ce temps ?

Vous pouvez envisager de faire de l'exercice physique pour rester en forme, de cuisiner (comme) des aliments les plus sains possible compte tenu des restrictions et de faire des activités utiles, seul ou avec d'autres.

Et si vous êtes familier avec la **thérapie d'acceptation et d'engagement** ou d'autres approches basées sur la pleine conscience, comment pouvez-vous mettre en pratique activement certaines de ces compétences en matière de pleine conscience ?

Tout au long de la journée, posez-vous la question suivante : "Que puis-je faire maintenant - aussi petit soit-il - pour améliorer ma vie, celle des autres ou des membres de ma communauté ? Et quelle que soit la réponse, faites-le et engagez-vous pleinement. On peut toujours faire un petit pas dans la direction de ce qui est important pour nous.

O - Ouvrez-vous

S'ouvrir, c'est faire de la place pour les sentiments difficiles et être bienveillant avec soi-même. Les sentiments difficiles ne manqueront pas de se manifester au fur et à mesure que la crise se développe : peur, anxiété, colère, tristesse, culpabilité, solitude, frustration, confusion, et bien d'autres encore.

Nous ne pouvons pas les empêcher de se produire ; ce sont des réactions normales. Mais nous pouvons nous ouvrir et leur faire de la place : **reconnaître qu'ils sont normaux**, leur permettre d'être là (même s'ils nous font souffrir) et nous traiter avec gentillesse et compassion.

N'oubliez pas que la bienveillance est essentielle si vous voulez bien faire face à cette crise - surtout si vous êtes dans un rôle d'aidant. Si vous avez déjà pris l'avion, vous avez entendu ce message : *en cas d'urgence, mettez votre propre masque à oxygène avant d'aider les autres*. Eh bien, la bienveillance envers soi-même est votre propre masque à oxygène ; **si vous devez vous occuper des autres, vous le ferez beaucoup mieux si vous prenez également bien soin de vous**.

Alors demandez-vous : "Si quelqu'un que j'aime vivait cette expérience, ressentait ce que je ressens - si je voulais être gentil et attentionné envers lui, comment le traiterais-je ? Comment me



comporterais-je à leur égard ? Que pourrais-je dire ou faire ? Alors, essayez de vous traiter de la même manière.

V. Vivez vos valeurs

Les **actions engagées** doivent être guidées par vos **valeurs fondamentales** : Que voulez-vous défendre face à cette crise ? Quel genre de personne voulez-vous être en traversant cette crise ? Comment voulez-vous vous traiter et traiter les autres ?

Vos valeurs peuvent inclure l'amour, le respect, l'humour, la patience, le courage, l'honnêteté, l'attention, l'ouverture, la gentillesse... ou bien d'autres encore. Cherchez des moyens de "**saupoudrer**" ces valeurs dans votre journée. Laissez-les guider et motiver votre action engagée.

Bien sûr, au fur et à mesure que cette crise se déroule, il y aura toutes sortes d'obstacles dans votre vie ; des objectifs que vous ne pouvez pas atteindre, des choses que vous ne pouvez pas faire, des problèmes pour lesquels il n'y a pas de solutions simples. Mais vous pouvez toujours vivre en fonction de vos valeurs d'une multitude de façons différentes, même face à tous ces défis. Revenez surtout à vos valeurs de gentillesse, d'attention et de bienveillance. Réfléchissez à :

- Quelles sont les manières aimables et attentionnées dont vous pouvez vous traiter pendant cette période ?
- Quels sont les paroles aimables que vous pouvez vous dire, les actes aimables que vous pouvez faire pour vous-même ?
- De quelles manières bienveillantes voulez-vous traiter les autres qui souffrent ?
- Quels sont les moyens aimables et attentionnés de contribuer au bien-être de votre communauté ?
- Que pouvez-vous dire et faire qui vous permettra de regarder en arrière dans les années à venir et de vous sentir fier de votre réponse ?

I - Identifier les ressources

Identifier les ressources d'aide, d'assistance, de soutien et de conseil. Cela inclut les amis, la famille, les voisins, les professionnels de la santé, les services d'urgence, etc. Et assurez-vous de connaître les numéros de téléphone des lignes d'assistance téléphonique d'urgence, y compris une aide psychologique si nécessaire.

Contactez également vos réseaux sociaux. Et si vous êtes en mesure d'offrir un soutien à d'autres personnes, faites-le-leur savoir ; vous pouvez être une ressource pour les autres, tout comme ils peuvent l'être pour vous.

Un aspect très important de ce processus consiste à trouver une source d'information **fiable et digne de confiance** pour faire le point sur la crise et des lignes directrices pour y répondre. Le site web de l'Organisation mondiale de la santé est la principale source d'informations de ce type : <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>



Consultez également le site web du ministère de la Santé de votre pays. Utilisez ces informations pour développer vos propres ressources : plans d'action pour vous protéger et protéger les autres, et pour vous préparer à une quarantaine ou une urgence.

D - Désinfection et distance physique

Je suis sûr que vous le savez déjà, mais cela vaut la peine d'être répété : désinfectez vos mains régulièrement et pratiquez la distanciation sociale autant que possible, pour le plus grand bien de votre communauté. Et n'oubliez pas que nous parlons de distanciation physique, et **non pas de coupure émotionnelle**. (Si vous n'êtes pas sûr de ce que cela signifie, lisez ceci : <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>)

Il s'agit là d'un aspect important de l'action engagée, il faut donc l'aligner profondément sur vos valeurs ; reconnaissez qu'il s'agit là d'actions véritablement bienveillantes.

En résumé

Ainsi, encore et encore et encore, alors que les problèmes s'accumulent dans le monde qui vous entoure, et que vous faites face à vos propres tempêtes émotionnelles, revenez aux étapes de FACE COVID :

- **F** – Focusez-vous sur ce qui est sous votre contrôle ;
- **A** – Accueillez vos pensées et vos sentiments ;
- **C** – Connectez-vous à votre corps ;
- **E** – Engagez-vous dans ce que vous faites ;
-
- **C** – Concentrez-vous sur l'action engagée
- **O** – Ouvrez-vous aux ressentis inconfortables ;
- **V** – Vivez selon vos valeurs, selon ce qui est important pour vous ;
- **I** – Identifier les ressources
- **D** – Désinfection et distanciation

J'espère qu'il y a quelque chose d'utile pour vous ici, et n'hésitez pas à le partager avec d'autres personnes si vous pensez que cela peut être utile.

Nous vivons des moments fous, difficiles et effrayants, alors s'il vous plaît, traitez-vous avec gentillesse. Et souvenez-vous des paroles de Winston Churchill : "*Quand vous traversez l'enfer, continuez*".

Je vous souhaite bonne chance, Russ Harris