

Covid-19 : Renforçons notre résilience

Dr Sylvie Molenda, Centre National de Ressources et de Résilience, France

L'épidémie de Covid-19, en raison du risque de nuire à notre santé et celle de nos proches, et de l'incertitude de ses conséquences sociales et économiques, est une source potentielle de stress et d'anxiété.

Face à cette menace qui nous est inconnue, il peut être nécessaire de se demander comment nous pouvons, individuellement et collectivement, renforcer notre résilience afin de mieux traverser cette période d'incertitude. Comment vivre ce moment plus sereinement ? Qu'est-ce que la science sur la résilience peut nous apprendre en ces moments anxiogènes ?

La résilience c'est la capacité à s'adapter et à rebondir en période d'adversité. Et donc à traverser une épreuve avec le plus d'adaptabilité possible. Les études montrent que la résilience est corrélée à la souplesse (émotionnelle et cognitive), un brin de positivisme réaliste et une capacité à faire face aux événements douloureux de façon calme, mais proactive.

Voici ici comment, grâce à la littérature scientifique et clinique, nous pouvons augmenter notre résilience naturelle.

Entretenons notre évaluation d'auto-efficacité

La manière dont nous affrontons une épreuve est liée à l'évaluation que nous faisons de notre capacité à la traverser et à la surmonter.

Pour renforcer notre résilience, rappelons-nous que nous pouvons nous adapter, que nous sommes entourés, conseillés. Rappelons-nous que la vie est faite ainsi : faire face à des épreuves est normal et il ne sert à rien de nous braquer contre cet état de fait. Rappelons-nous aussi que nous avons été capables de traverser des épreuves avec succès dans le passé et que nous pouvons nous fier à nos capacités d'adaptation pour celle-ci aussi.

Tolérons l'incertitude

Nous ne savons pas encore comment la situation va évoluer. Beaucoup d'incertitude plane et aucun expert ne pourrait nous dire ce qui nous attend demain ou la semaine prochaine.

Dans ce contexte particulier, permettons-nous le flou, le vague et tolérons le fait que nous ne savons pas. Et ce, tout en nous rappelant que nous serons fixés bientôt. Et que l'épreuve sera temporaire.

Augmentons notre sentiment de sécurité

Nous avons besoin de sentir que nous comprenons bien ce qui se passe et que nous pouvons faire des gestes concrets pour nous aider.

Tenons-nous informés à partir de sources fiables comme celles des autorités sanitaires et ignorons les sites internet qui propagent de fausses informations qui peuvent nous stresser ou nous donner un sentiment d'impuissance.

Suivons les consignes édictées par Santé Publique France et par le Gouvernement qui sont efficaces pour nous préserver de la contamination. En adoptant des consignes efficaces pour éloigner le danger, nous réduisons notre peur de tomber malade.

Recherchons les médias qui augmentent notre sentiment de contrôle et d'auto-efficacité, c'est-à-dire les médias capables de bannir l'usage de mots dramatisants et d'accorder un temps de qualité à des nouvelles encourageantes (et ce, sans tomber dans le positivisme ridicule, bien sûr).

Rappelons-nous les faits

Gardons en tête ce que les infectiologues nous disent et ce que nous pouvons apprendre de l'expérience chinoise. Les chiffres à ce sujet montrent que dans un pays de 1,4 milliard d'habitants, près de 80 000 personnes ont été contaminées... et que, par conséquent, une immense population a été épargnée.

Nous savons aussi que les taux de guérison sont plus élevés que prévu. Nous savons aussi que plusieurs mesures prises par les gouvernements fonctionnent.

Revenons aux faits et à la science quand nous nous sentons emportés par l'inquiétude, la catastrophe ou la panique.

Faisons confiance

À notre système immunitaire, d'abord. À nos comportements ensuite, puisque nous suivons les consignes prescrites par la santé publique. Puis à nos dirigeants qui semblent préparés, qui ont le bien-être de la population à cœur et qui prennent des mesures pour nous protéger.

Faisons aussi confiance à nos médecins et à notre système de santé. Bref, abandonnons-nous aux experts quand nous sentons que nous ne maîtrisons pas toutes les données de la situation.

Soyons souples face aux adaptations nécessaires

Le confinement nous impose d'abandonner de nombreuses habitudes et de nous ajuster au travail, à la maison, face à nos loisirs. C'est dérangent. Et parfois même vraiment perturbant ou douloureux. Dans toute cette tourmente, rappelons-nous que nous serons capables de traverser cette épreuve.

Acceptons les circonstances et la réalité de la situation qui ne peuvent pas être changées et concentrons-nous sur ce que nous pouvons accomplir ou contrôler. Redéfinissons ce que nous entendons par « bonne journée » pour nous ajuster à la réalité actuelle de la situation et développons des plans d'activités simples à réaliser pour nous préserver d'impressions de dépassement ou de détresse excessive.

Nous trouverons même (peut-être) des occasions dans ces changements. Nous pourrions même a posteriori (pourquoi pas ?) être fiers de ce que nous avons été capables d'accomplir en tant que personne, famille, organisation ou société. Laissons tomber nos exigences et notre rigidité ; c'est le moment d'être plus souples et adaptatifs et de prendre les choses en relativisant nos priorités.

Privilégions les activités qui nous font du bien

Le confinement n'est pas une situation agréable à vivre. Il nous oblige à de nombreux renoncements et peut être à l'origine de frustrations. Compensons cet état de faits en nous inscrivant dans des activités plaisantes et apaisantes comme la lecture, la musique, l'organisation de jeux de société avec nos proches, de jeux simples avec notre animal de compagnie... ou toutes autres techniques qui ont déjà fonctionné durant des événements passés.

La peur de manquer de produits de première nécessité pour soi et ses proches peut devenir une préoccupation envahissante. Pour éviter que cette inquiétude mette à mal notre bien-être psychologique, passons à l'action et préparons, dans des proportions raisonnables, un kit comprenant des équipements médicaux (thermomètre, médicaments contre la fièvre (paracétamol uniquement)), de la nourriture et des fournitures d'hygiène.

Soyons bienveillant envers nous-même

Le confinement peut être source d'ennui et de tension. Exerçons-nous à être plus patient ou bienveillant envers nous-même, ou à voir la situation comme une occasion d'apprendre ou de développer de nouvelles forces. Célébrons les petits succès et prenons plaisir à accomplir des tâches, même les plus modestes. Evitons enfin les comportements impulsifs ainsi que la consommation d'alcool, de tabac ou de drogue.

Projetons-nous dans l'avenir avec des pensées positives

Essayons d'adopter des pensées positives sans pour autant nier la réalité. Remplaçons, par exemple, « c'est un moment difficile » par « c'est un moment difficile mais je peux le surmonter ».

Considérons la situation stressante dans un contexte plus large et gardons une perspective à long terme : « Que vais-je faire quand, demain, je serai à nouveau libre de sortir ? ».

Gardons le contact

Un soutien social de bonne qualité est un puissant facteur de protection quand nous sommes confrontés à une situation stressante. Dans cette période d'isolement physique nécessaire, restons en contact avec notre famille, nos amis, nos collègues par tous les moyens dont nous disposons : téléphone, appels vidéo, mails.

Augmentons notre solidarité collective

Cela peut vouloir dire agir en bons citoyens pour protéger les autres. Et aussi s'ouvrir à ceux qui sont plus démunis, moins préparés, mis en quarantaine ou souffrants.

La bienveillance et l'ouverture sont associées à une meilleure capacité à traverser l'adversité. Elles reflètent le meilleur de nous, de la nature humaine, de notre société. Elles sont associées à une plus grande résilience.

20200317