

## 6 façons de surmonter la fatigue de la COVID-19

Source: [Coeur AVC](#)

Si vous avez du mal à respecter les précautions liées à la pandémie, vous ressentez peut-être ce qu'on appelle la « fatigue de la COVID-19 ». Si c'est le cas, vous n'êtes pas seul. Après tous ces longs mois passés à se laver les mains, à rester chez soi, à éviter les contacts avec sa famille et ses amis et même à désinfecter la maison, peut-on vraiment vous en vouloir?

J'ai moi-même fait preuve de laisser-aller. En mars, j'ai commencé à désinfecter quotidiennement les surfaces les plus souvent touchées dans ma maison, des poignées de porte aux téléphones cellulaires. Je le fais beaucoup moins maintenant.

Pour la plupart des gens, la fatigue de la COVID-19 témoigne de la difficulté à changer ses comportements. Je parle ici de changements comme arrêter de fumer, entreprendre un programme d'exercice ou suivre un régime pour perdre du poids. Au début, il est facile de changer de mode de vie. Même un certain nombre de mesures rigoureuses peuvent être maintenues à court terme.

Cependant, l'exercice se révèle beaucoup plus difficile à long terme. Et plus vous adoptez de nouveaux comportements, plus la tâche est ardue.

### Conseils pour rester sur la bonne voie

Si vous ou l'un de vos proches ressentez la fatigue de la COVID-19, plusieurs actions peuvent être posées. Les conseils suivants sont similaires aux méthodes de gestion de l'anxiété, car les deux concepts sont étroitement liés.

- **Faites de l'activité physique.** [L'activité physique](#) est un excellent mécanisme d'adaptation dont les effets sur votre humeur et votre vision des choses sont généralement immédiats.
- **Parlez aux autres.** Discuter de ce que vous ressentez et des défis que vous rencontrez peut être thérapeutique. C'est souvent ainsi qu'on réalise que les autres vivent la même chose que nous. Même parler à voix haute peut faire du bien.

### Rédiger un engagement à adopter de nouveaux comportements peut vous aider.

**Dr Scott Lear**

- **Pensez différemment.** C'est peut-être plus facile à dire qu'à faire, mais gardez à l'esprit qu'il y a des choses que vous ne pouvez pas contrôler, comme l'augmentation du nombre de cas ou le comportement d'autres personnes. Concentrez-vous plutôt sur les actions que vous pouvez poser, comme faire l'épicerie une seule fois par semaine. Tâchez de ne pas oublier que nous sommes dans un monde en constante évolution, qui pourrait être très différent dans trois mois.
- **Pratiquez la pleine conscience et la méditation.** Vous pourrez ainsi vivre le moment présent, sans vous préoccuper de l'avenir ni du passé. Cet exercice de lâcher-prise peut être pratiqué n'importe quand et n'importe où, et plus vous le pratiquez, plus vous en tirez profit.

- **Oubliez la COVID-19 quelques instants.** Limitez votre consommation d'informations sur la pandémie et le temps que vous y consacrez, notamment sur les médias sociaux. Évitez également de vous lancer dans des discussions en ligne avec des personnes qui ont des points de vue divergents. Il est peu probable qu'elles changent d'avis et cela aura pour seul effet de vous mettre en colère.
- **Ancrez les précautions liées à la COVID-19 dans vos habitudes.** Rédigez un engagement à adopter de nouveaux comportements, comme de toujours avoir un masque et du désinfectant pour les mains avec vous lors de vos sorties. Précisez ce que ces mesures signifient pour vous, comme le fait de vous permettre d'assurer la sécurité des autres membres de votre communauté. Installez des points de repère dans votre maison, tel un panier de masques propres près de la porte d'entrée, pour vous servir de rappel et transformer ce comportement en habitude.

Bien que la pandémie puisse constituer un défi pendant encore un certain temps, il ne faut pas baisser les bras. Comme le Dr Anthony Fauci l'a si bien dit : « Nous allons nous en sortir et revenir à la normale. N'abandonnez pas. Ne désespérez pas. Ne reléguez pas les mesures préventives aux oubliettes. Nous pouvons mettre fin à cette crise. »