

Ce que la COVID-19 a enseigné les experts

Source: [Beacon](#)

Alors que nous entamons le troisième mois de la pandémie, nous serons nombreux à vouloir prendre un moment pour réfléchir à notre expérience. Les membres de notre équipe en font partie. Voici ce que la COVID-19 a enseigné à nos experts ainsi que les stratégies d'adaptation qui leur ont été les plus utiles.

Qu'avez-vous appris de la COVID-19?

Khush Amaria, Ph. D.

- **Je suis chanceuse**

Nous avons discuté des raisons pour lesquelles la gratitude est importante pour nous garder les deux pieds sur terre, en santé sur le plan émotionnel, et résilients. J'ai souvent dû me rappeler que j'étais en sécurité, que mon entourage était en sécurité et que je n'avais pas à me sentir coupable; que le sentiment de culpabilité m'empêcherait d'offrir mon aide, notamment à ceux qui souffraient. Je n'ai pas ignoré la souffrance et les difficultés des personnes qui m'entouraient, mais j'espérais que ma gratitude pourrait aider quelqu'un d'une manière ou d'une autre.

- **L'humour est important**

Je pense aux moments où j'ai dit à quelqu'un « il a fallu une pandémie à mon mari ou à mes enfants pour faire telle ou telle chose » avant de rire à haute voix. Si l'humour est un outil, j'ai essayé de l'utiliser pour m'aider à faire face au caractère tout à fait incroyable de ce qui se passait dans le monde.

- **Je n'ai pas à tout faire, je ne suis pas tenue à la perfection, et même les petits succès comptent**

Plutôt que de vouloir accomplir quelque chose de grand et de vraiment significatif dans le contexte de mon nouvel horaire de travail avec les enfants à la maison, j'ai utilisé la méthode des objectifs SMART – spécifiques, mesurables, atteignables, pertinents et temporels. Par exemple, le gym prenait une place importante dans ma vie avant la COVID-19. Au lieu de me convaincre que je pouvais maintenir le même rythme, je me suis concentrée sur un objectif SMART, c'est-à-dire essayer de bouger tous les jours pendant environ 30 minutes et accepter que ce ne soit pas toujours satisfaisant. Mais cela était pertinent pour moi et ça m'a aidée à gérer mon stress.

- **Je peux tolérer l'incertitude**

J'admets que je n'aime pas nager dans l'inconnu. J'aime planifier. J'aime savoir à quoi m'attendre et j'aime être aux commandes dans la mesure du possible. Cependant, la COVID-19 m'a appris que je peux mieux tolérer l'incertitude. Et que je peux donner

l'exemple aux personnes qui ont du mal à le faire. J'ai eu de nombreuses occasions de m'exercer à tolérer l'incertitude et de même en être fière!

- **Finalement, ça peut sembler ironique, mais je me suis servi du programme Construire notre résilience**

J'ai lu les différents articles. J'ai réfléchi à la façon dont je pourrais intégrer et adapter ces outils à ma vie – qu'il s'agisse de la pleine conscience à laquelle je n'avais jamais été très bonne ou du contenu sur les relations, étant donné que je ne suis pas une thérapeute de couple. Chaque fois que j'ai lu un article ou regardé une vidéo, j'ai trouvé une nouvelle idée pour soulager le stress et renforcer la résilience.

Meredith Landy, Ph. D.

- Je suis capable d'apprendre à vivre dans le moment présent.
- Je peux être moins exigeante envers moi et ça peut être une bonne chose.

Jennifer Carey, Ph. D.

- Je peux en faire plus que je le croyais, mais non sans larmes, sans douleur et sans rires... et avec au moins sept heures de sommeil.

Quelle a été votre stratégie d'adaptation la plus efficace?

Meredith Landy, Ph. D.

Je prends le temps de me demander si ma vie correspond à mes valeurs.

Jennifer Carey, Ph. D.

Ce qui m'a énormément aidée, c'est de cesser de comparer tout ce que je vis et ce que je fais maintenant à la façon dont les choses étaient « avant ».

Au cours des premières semaines, mon esprit comparait presque inévitablement les circonstances actuelles à celles d'avant. Cette comparaison m'a inévitablement amenée à mettre de l'avant le manque et la perte, ce qui n'aide en rien. Cependant, en prenant les nouvelles circonstances pour ce qu'elles sont, j'ai été plus en mesure d'apprécier certains aspects qui étaient dissimulés par mes comparaisons antérieures. Cela ne veut pas dire que je ne fais plus jamais de comparaisons, mais je travaille fort pour ne pas m'attarder sur ces pensées.

Un moment de réflexion

Alors que nous entrons dans la phase 2, le moment est bien choisi pour réfléchir à ce que vous avez appris et utiliser ces leçons pour avancer. Qu'avez-vous appris de la COVID-19? Ce que vous avez appris à propos de vous-même vous a-t-il surpris? Qu'est-ce qui vous aide à traverser les moments difficiles? Notez vos réflexions ou utilisez-les pour entamer une discussion avec des amis.

Qu'avez-vous appris de la COVID-19?

Hemal Schroff, Ph. D.

L'importance de l'interaction sociale pour me sentir efficace dans mon travail. L'importance d'établir une routine, même sans en avoir besoin a priori. J'ai aussi appris que le sentiment de solitude et l'impression d'en avoir ras le bol se manifestent par vagues et ne sont pas constants.

Andrew Gentile, Ph. D.

Au début, j'avais l'impression d'en profiter, voire de mieux prendre soin de moi et de mieux exercer mes fonctions de psychologue grâce à la souplesse qu'offrait la situation. La pandémie m'apportait un sens et un but bien définis pour aider les gens à relever un défi concret d'ampleur universelle. Plus tard, alors que la nouveauté de ce mode de vie s'estompait, l'expérience m'a rendu plus humble, car j'ai compris que personne, pas même les professionnels de la santé mentale comme moi, n'était épargné par les effets des contraintes imposées par la COVID-19 sur le bien-être fondamental.

Plus particulièrement, j'ai appris à connaître mes facteurs de vulnérabilité. À titre d'exemple, je vis seul et je viens d'arriver dans cette ville. Alors, après un mois ou deux d'isolement, j'ai pris conscience de l'importance du contact humain dans notre bon fonctionnement. J'ai eu l'impression que la chimie de mon corps avait changé; je suis devenu hypersensible au stress et j'en suis même venu à me sentir un peu mal dans ma peau. Le contact humain a toujours été important pour moi, mais il est devenu évident que ce besoin était exacerbé en raison du confinement lié à la pandémie.

J'ai également constaté à quel point il est important pour moi d'avoir du temps de transition entre le travail et la vie personnelle. J'ai compris qu'en télétravail, comme je n'avais aucune séparation entre mon espace de travail et mon espace de vie, j'ai dû me créer du temps libre et prévoir des activités physiques. Sans cela, c'est comme si mon corps ne comprenait pas quand le travail se termine et n'arrivait pas à se détendre. J'ai constaté que des réflexions liées au travail s'immisciaient dans ma vie personnelle plus que d'habitude, et qu'un véritable flou s'installait entre les deux sphères.

Maksuda Akter, Ph. D.

J'ai constaté que nous restons liés les uns aux autres malgré l'isolement physique et que nous ne sommes pas seuls. Plus précisément, la COVID-19 nous a appris que nous traversons cette crise ensemble, comme une seule grande communauté à l'échelle mondiale, et que l'interconnexion est profonde.

Leorra Newman, Ph. D.

J'ai été agréablement surprise par la facilité avec laquelle je me suis adaptée au télétravail. En revanche, j'ai pris conscience que j'avais besoin d'un moment de réflexion en solitaire, que je prenais naturellement pendant mon déplacement du bureau à la maison.

Quelle a été votre stratégie d'adaptation la plus efficace?

Andrew Gentile, Ph. D.

La respiration en pleine conscience et les bains chauds m'ont beaucoup aidé à lutter contre le stress. Par contre, j'ai remarqué que les moments plus difficiles étaient directement liés à la façon dont je prenais soin de moi dans les trois principales sphères que sont le sommeil,

l'activité physique et l'alimentation. J'ai compris que je devais m'assurer de faire de l'exercice chaque jour, de prévoir du temps la fin de semaine pour préparer des repas sains (car j'ai rarement envie de le faire après une longue journée de travail), de fermer tous mes écrans vers 21 h et de mettre en place d'autres bonnes pratiques d'hygiène du sommeil. Et quand j'ai du mal à respecter mes propres règles, je me permets de baisser mes attentes au besoin pour ne pas me sentir coupable de sauter mes bonnes habitudes, en remplaçant un entraînement par une simple promenade, par exemple.

Leorra Newman, Ph. D.

L'activité physique est sans contredit la stratégie d'adaptation qui fonctionne le mieux pour moi. J'aime aller courir avec un voisin tout en respectant la distanciation sociale; ça me permet d'apaiser le stress et d'améliorer mon humeur. La pâtisserie arrive bonne deuxième : j'ai suivi l'appel du levain dès les premières semaines et j'ai appris à faire du pain. L'odeur qui se dégage dans la maison est extraordinaire et le goût est incomparable! Quel bonheur de réaliser quelque chose de manuel et de concret qui me permet de nourrir ma famille!

Maksuda Akter, Ph. D.

Je pense que la pandémie nous a permis de ralentir notre rythme. Elle nous a offert l'occasion de prendre conscience de nos croyances et de nos sources de réconfort.

J'ai essayé de profiter de ce temps de qualité pour faire des activités agréables en famille : soirées de cinéma maison, sports en plein air et préparation de repas délicieux avec mon fils, entre autres. Nous avons célébré nos festivals familiaux, notre anniversaire de mariage et les anniversaires de naissance de manière différente, mais mémorable.