

## **Faire face à ses peurs et les vaincre**

Source: [Beacon](#)

Alors que les restrictions s'assouplissent progressivement, il est essentiel de vaincre notre peur pour aller de l'avant. Voici comment y arriver :

### **Gardez la communauté vivante**

La peur d'être à proximité des autres pourrait persister longtemps après la fin de la pandémie. Mais le nouveau sentiment d'appartenance aussi. La COVID-19 a fait ressortir ce qu'il y a de mieux chez nombre d'entre nous et nous a incités à aider nos voisins, à vérifier que les personnes vulnérables sont en sécurité et à cuisiner pour des amis. Essayez de préserver ce sentiment d'appartenance à la communauté de toutes les façons possibles. Vaincre la peur est beaucoup plus facile lorsque nous y faisons face ensemble.

### **Faites preuve de flexibilité**

Après la pandémie, les choses seront différentes pendant un certain temps. Certains aspects nous manqueront, et on souhaitera que d'autres soient différents. Essayez de ne pas vous concentrer sur ce qui est « perdu ». Concentrez-vous plutôt sur le présent et adaptez-vous à un mode de vie nouveau, différent, mais toujours satisfaisant.

### **Faites des plans**

Réfléchir à ce que vous voulez faire dans l'avenir permet de rester ancré dans le présent. Quels sont vos plans pour les premiers mois qui vont suivre la COVID-19? Peut-être une escapade en famille ou un week-end de golf entre amis? Vous avez des objectifs de travail? Notez-les et passez votre liste en revue lorsque vous avez l'impression que l'avenir n'est pas prometteur. Prenez des mesures pour en faire une réalité lorsqu'il sera sécuritaire de le faire.

### **Tournez-vous vers des amis solidaires**

Les émotions sont presque aussi contagieuses qu'un virus. Évitez de parler à quelqu'un de négatif ou qui pourrait alimenter vos craintes. Lorsque vous êtes anxieux ou que vous avez peur, tournez-vous vers des personnes qui peuvent donner des conseils réfléchis, sans porter de jugement.

### **Concentrez-vous sur ce que vous pouvez changer**

Lorsque vous vous sentez paralysé par la crainte de ce qui pourrait arriver, essayez de vous concentrer sur ce que vous pouvez contrôler. Comme passer du temps en famille, terminer des projets ou faire quelque chose à la maison.

### **Modérez les médias**

L'information nous aide à exercer une certaine maîtrise sur nos craintes, mais il ne faut pas exagérer. En effet, une trop grande exposition médiatique peut exacerber l'anxiété et la

peur. Recherchez l'information dont vous avez besoin (p. ex., lignes directrices sociales recommandées) et laissez le reste de côté. Vous pourriez aussi consacrer un temps donné par jour aux nouvelles, préférablement à une source en qui vous avez confiance.

### **Envisagez l'avenir avec calme**

La COVID-19 a évidemment eu de nombreuses conséquences sur notre avenir, mais toutes ne sont pas négatives. L'assouplissement des conditions de travail, le meilleur accès au soutien en santé mentale, le renforcement du sentiment d'appartenance et le renouvellement des relations avec les amis et la famille ne sont que quelques exemples d'éléments positifs. Alors, même si ce n'est peut-être pas l'avenir auquel nous nous attendions, c'est certainement un avenir dont nous pouvons nous réjouir.