

Garder une perspective saine tout au long de la crise de la COVID-19

Source: [Manulife](#)

Lorsque de mauvaises nouvelles surviennent chaque jour, cela peut être un temps très éprouvant.

Pour beaucoup, le stress et l'anxiété s'accompagnent d'un sentiment de perte de contrôle.

Lorsque les nouvelles sont sombres, il est important de mettre les choses en perspective.

Essaiez les moyens suivants pour maintenir une perspective saine :

1. **Comparez vos pensées troublantes à la réalité**

Soyez conscient de la façon dont vos pensées correspondent à la réalité – et à la réalité de votre famille et de vos amis. Si vos réflexions sur les gens dans les médias et la pandémie mondiale sont trop intenses, exercez-vous à limiter vos pensées aux personnes que vous connaissez personnellement, plutôt qu'aux personnes que vous ne connaissez pas.

2. **Concentrez votre attention ailleurs**

Trouvez des activités calmantes et des choses à faire qui ne vous ramèneront pas à des événements stressants. Assurez-vous d'avoir des conversations sur d'autres sujets et envisagez d'exclure le sujet du coronavirus pendant un certain temps.

3. **Ne vous laissez pas submerger par les nouvelles**

Essayez de limiter les nouvelles que vous lisez ou regardez, et assurez-vous de les obtenir auprès de sources légitimes fondées sur des données scientifiques. Il est peu probable que vous passiez à côté de quelque chose d'important, alors il est tout à fait correct de ne pas passer beaucoup de temps à lire des articles qui répètent les mêmes choses.

Il n'est jamais facile de composer avec de mauvaises nouvelles et des moments difficiles, mais il est important de savoir qu'il y a toujours des choses que vous pouvez faire pour limiter le stress et l'inquiétude que vous pourriez ressentir.

N'oubliez pas qu'il est facile de se laisser emporter par la frénésie de la crise, mais la panique ne sert à rien. L'application des conseils ci-dessus peut vous aider à adopter des habitudes de pensée calme qui mèneront à une meilleure prise de décision.

Contaxtez PAEF pour plus de soutien:

- Composez le 1-877-847-4525
- Courriel : support@resourcesforyourlife.com
- Visitez le site <http://ca.resourcesforyourlife.com>
 - CODE : BMWecare
- Téléchargez l'application ICONNECT YOU dans l'App Store ou dans Google Play.
 - MOT DE PASSE : 149301