

Résilience

Source: [Mind Beacon](#)



Des stratégies saines en période d'incertitude.....	2
À son niveau le plus élémentaire, le stress est une réaction au changement.....	3
Combat, fuite et inhibition.....	4
Comprendre le stress : Comment réduire la réaction au stress.....	6
S'entraîner à la réaction de détente.....	6
S'entraîner à mettre les choses en perspective.....	6
Gérer le stress relationnel.....	6
Tisser des liens sociaux.....	7
Se reconnecter à l'essentiel.....	7
S'engager à développer son aptitude mentale.....	7

Des stratégies saines en période d'incertitude

Comment protéger votre santé mentale lorsque les nouvelles sont inquiétantes

Nous sommes quotidiennement bombardés de nouvelles difficiles qui font la une des journaux et des médias sociaux – pandémies, grèves, instabilité économique, conflits politiques et catastrophes naturelles, tous ces événements inquiétants vont inévitablement envahir nos pensées et même influencer nos comportements. Quelquefois, nous ne sommes même pas certains de savoir comment réagir.

Une chose est claire, toutefois : les mauvaises nouvelles peuvent avoir un effet affligeant sur nous alors que nous essayons d'assimiler ce qui se passe. Tout repose sur la manière dont nous gérons ce flot d'information et cette approche dictera l'impact sur notre santé mentale.

En période d'incertitude, notre esprit a tendance à élaborer des scénarios catastrophe et on se retrouve facilement dérouté et impuissant face aux mauvaises nouvelles. Mais il existe des stratégies qu'on peut adopter pour préserver sa santé mentale. Ces conseils vous aideront à demeurer résilient face aux nouvelles affligeantes.

Limiter l'apport d'information

Il est tout à fait normal de se sentir un peu stressé quand on reçoit des mauvaises nouvelles – un événement tout nouveau, comme une pandémie, ne peut que nous rendre plus anxieux. Toutefois, si la quantité d'information et de nouvelles que nous assimilons a un impact négatif sur notre santé mentale, il vaut mieux se demander d'où sort cette information et si elle est vraiment nécessaire (comme une annonce officielle du gouvernement) par rapport à tout ce qui se passe autour.

Il est également important de connaître les sources des informations que nous lisons; essayez de limiter le temps que vous passez à lire toutes les nouvelles.

« Je déconseille fortement de lire chaque article ou chaque bulletin en quête de réponses ou de certitudes », prévient la Dr Katelyn Gomes, psychologue clinique au sein de MindBeacon. Le désir de s'informer est certainement légitime. Mais si l'information est trop abondante, on peut se sentir vite dépassé, créant ainsi un terrain favorable pour l'anxiété et la panique.

Bien sûr, certains préféreront aborder les choses sous un tout autre angle et ignorer tout bonnement la situation. Faire l'autruche n'est pas nécessairement une option saine; n'oubliez pas qu'il existe une relation continue entre les deux extrêmes : ignorer complètement le problème ou en faire une obsession, parce que vous êtes anxieux.

Théoriquement, il est préférable de trouver l'équilibre entre la constatation de l'incertitude du moment et le fait de travailler sur ces émotions, plutôt que d'alimenter l'anxiété par une surexposition.

Comprendre le biais de négativité et son fonctionnement

Si vous vous demandez pourquoi les mauvaises nouvelles semblent accaparer notre attention plus souvent que les nouvelles bonnes ou neutres, ce n'est pas parce que les mauvaises nouvelles sont plus

abondantes, mais parce que notre cerveau y est en fait plus sensible : un phénomène appelé le biais de négativité

Il est utile de remarquer comment l'anxiété nous conduit vers l'information négative. Lorsque vous vous sentez pris dans un biais de négativité, quand les choses négatives comme les mauvaises nouvelles ont un fort effet sur votre bien-être mental, essayez plutôt de vous concentrer sur des choses positives ou neutres.

« Si vous savez que vous êtes prédisposé à l'anxiété, vous serez mieux loti si vous savez reconnaître les tendances, ajoute Dr Gomes. C'est parfaitement normal de s'inquiéter, mais pas à outrance. »

Donner la priorité à des activités saines et apaisantes

Souvent, lorsque les nouvelles stressantes inondent notre quotidien au point d'affecter notre santé mentale, notre bien-être physique en pâtit. C'est dans ces conditions qu'on oublie la relation cruciale entre notre esprit et notre corps – et l'impact positif que la santé physique peut avoir sur le degré de stress. En effet, lorsque nous nous sentons submergés ou paniqués, nous ne prenons pas les meilleures décisions.

Dans cette optique, rien de tel que de s'adonner à une activité qui nous apaise quelque peu – méditer, faire du yoga, se promener. On aurait également tout intérêt à maintenir un style de vie sain en termes d'alimentation – lorsque le stress prend le relais, on a tendance à négliger l'exercice et l'alimentation saine.

Entretenir ses relations sociales

Aucun doute, nous sommes des êtres sociables. Et surtout en période de détresse, il est important d'entretenir les relations avec les amis, la famille et les collègues.

Les relations sociales contribuent à un style de vie sain et jouent un rôle prépondérant surtout lorsque vous vous sentez dépassés par les mauvaises nouvelles. Prenez pour exemple l'isolement et la distanciation sociale dans un contexte de pandémie virale. Voilà une bonne occasion de rester en contact avec les autres plutôt par Internet ou par téléphone, et utiliser ce temps pour parler de choses dont vous parleriez normalement, plutôt positives et neutres, plutôt que de ressasser ces problèmes qui entraînent du stress.

Les nouvelles alarmantes ne sont jamais faciles à vivre, surtout à une époque où l'information nous parvient si rapidement. On peut se sentir facilement dépassé ou anxieux, mais avec de la patience, du soutien et une prise de conscience, il est possible de préserver sa santé mentale. Nous nous sortons de moments difficiles grâce à notre résilience; ce qui compte est de savoir si nous en faisons assez pour renforcer cette résilience.

À son niveau le plus élémentaire, le stress est une réaction au changement

Un peu de stress peut être bon. Ainsi, quand on monte les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, les muscles des jambes se « raidissent » et, une fois à nouveau au repos, ils sont plus forts et résistants. Les muscles de vos jambes deviennent plus résilients après avoir été stressés.

De même, le fait de lutter et de réussir à surmonter une situation, dans les limites de la normale, nous aide à devenir un peu plus fort mentalement. En fait, les êtres humains ont tendance à ne pas très bien réussir dans un environnement sans stress, joyeux et utopique. Ils s'ennuient, ils dépriment et la situation peut finir par prendre une tournure bizarre. Passer des vacances sans stress, c'est une chose, mais mener toute une vie sans stress en est une autre. Personne n'en a vraiment envie. C'est peut-être difficile à croire en ce moment, mais c'est vrai.

Vivre une vie sans stress, ce serait comme vivre en apesanteur pendant trop longtemps. Sans le « stress » de la gravité, les muscles s'atrophient, et tout lâche. Nous avons besoin d'un peu de stress pour apprendre, progresser et prospérer – le but ultime de la vie selon les experts du bonheur.

Réussir à composer avec le stress nous rend plus résilients psychologiquement. C'est aussi simple que cela.

Bien sûr, le contraire est également vrai : un grand stress ne nous rend pas nécessairement plus forts. Un stress énorme est accablant. Si le stress est trop grand pendant trop longtemps, tout commence à s'écrouler.

Évoluer pour faire face au stress

Pendant des millions d'années, nos ancêtres lointains ont mené un dur combat pour survivre et s'adapter à un environnement en évolution constante. Pendant le processus de sélection naturelle, leur organisme s'est doté d'un mécanisme capable de maximiser l'éveil conscient et de produire l'énergie nécessaire pour survivre à des situations de vie ou de mort, dont des dangers physiques, comme chasser des animaux dangereux, échapper aux prédateurs et se défendre contre d'autres êtres humains qui voulaient leur nuire.

N'oubliez pas que, par définition, tout changement à notre environnement provoque un stress. Toutefois, les types de changements qui engendrent le plus de stress sont ceux qui sont nouveaux, imprévisibles, incertains, menaçants ou dangereux. La COVID-19 et tous les changements qui l'accompagnent constituent une source de grand stress pour la plupart des gens.

Combat, fuite et inhibition

Face à un changement dans son environnement qu'il perçoit comme étant menaçant ou dangereux, le corps réagit en faisant appel à trois stratégies : *COMBAT*, *FUITE* ou *INHIBITION*.

Au cours de l'évolution, face à une menace, l'organisme de l'être humain produisait automatiquement une décharge d'énergie, mettant ainsi les êtres humains en mode de combat ou de fuite et leur permettant de faire tout ce qui était en leur pouvoir pour survivre. Ainsi, aujourd'hui encore, le mécanisme *COMBAT*, *FUITE* ou *INHIBITION* se déclenche en réaction à une menace.

Lorsque la réponse *COMBAT*, *FUITE* ou *INHIBITION* intervient, l'hormone adrénocorticotrope (ACTH) est produite par le cerveau et libérée dans le sang. Elle envoie des signaux aux glandes surrénales pour qu'elles produisent du cortisol et d'autres hormones. L'une de ces hormones, l'adrénaline, fait battre le cœur plus vite, augmente la pression sanguine, améliore la capacité pulmonaire et accroît la force musculaire.

Toutes les autres parties du corps, désormais sous le contrôle du système nerveux sympathique, réagissent en dirigeant l'énergie vers les organes vitaux et en vous préparant à un effort excessif, c'est

à dire que tout votre corps est en état de vigilance. Il est dans un état de surexcitation et prêt à tout pour survivre.

Malheureusement, la réaction au stress n'a guère changé depuis 200000 ans. Il est rare que vous devions nous battre ou nous sauver pour rester en vie, mais nous avons toujours la même réaction primitive que nos ancêtres face à un danger.

La réaction au stress donne de bons résultats dans des situations intenses de courte durée où notre vie est en péril. Elle fonctionne bien si nous échappons au danger et trouvons un refuge sûr, c'est-à-dire lorsque les taux des hormones responsables du stress reviennent rapidement à la normale.

Il est bon que nous puissions faire appel à la stratégie *COMBAT*, *FUITE* ou *INHIBITION* et elle peut encore parfois être utile dans la vie moderne.

Contrairement à la COVID-19, la plupart des facteurs de stress que nous gérons au quotidien ne sont pas une « question de vie ou de mort », même si notre corps réagit parfois comme s'il était en danger.

Par exemple, s'il peut encore arriver de rencontrer un grizzly ou un tigre dans une forêt, une menace viendra plus probablement de quelqu'un qui s'introduit chez nous ou d'une voiture qui ne s'arrête pas à un feu rouge. Si l'un ou l'autre de ces incidents se produisait, la réponse au stress vous serait fort utile.

Dans d'autres situations, la réponse *COMBAT*, *FUITE* ou *INHIBITION* n'aide pas du tout. Par exemple, si vous pratiquez la distanciation sociale, vous travaillez à la maison, vous vous occupez d'enfants ou de parents âgés et que vos finances et l'avenir vous préoccupent, vous aurez du mal à composer avec tout cela si votre corps est en mode survie par-dessus le marché. Une petite dose de peur, c'est motivant, mais une surdose de peur, c'est invalidant.

Dans notre monde moderne, les facteurs de stress sont chroniques et complexes. Le stress causé par la COVID-19 est continu : trop de choses changent trop rapidement; le sentiment de perte de contrôle est constant; il y a trop de besoins et pas assez de temps pour y répondre; nous avons des attentes irréalistes envers nous-mêmes et les autres; et nous n'arrivons pas à équilibrer notre travail et notre vie familiale et personnelle.

Notre réponse au stress – si adaptative et utile dans certaines conditions – peut devenir inadaptée en situation de stress chronique et continu comme la pandémie de COVID-19. Autrement dit, elle peut se retourner contre nous.

Le corps humain n'a tout simplement pas été conçu pour résister aux effets physiologiques d'un état constant de *COMBAT*, *FUITE* ou *INHIBITION*.

Au bout d'un certain temps, les hormones, si utiles à court terme, commencent à avoir des effets négatifs. Notre corps n'est pas censé être pendant très longtemps en état de vigilance et de surexcitation. En fait, si tel est le cas, les systèmes risquent de commencer à se dégrader.

Cette dégradation se manifeste au début par des symptômes légers, comme des maux de tête occasionnels ou des nuits blanches, des tensions et des douleurs, ou des rhumes et des gripes à répétition. Si le stress se prolonge, il peut entraîner une maladie physique ou psychologique chronique.

Comprendre le stress : Comment réduire la réaction au stress

S'entraîner à la réaction de détente

L'hypervigilance chronique étant un symptôme de stress très courant, nous aimerions vous présenter diverses techniques qui vous aideront à induire la réaction de détente et à faire baisser votre état de surexcitation.

Qu'il s'agisse d'exercices quotidiens de respiration contrôlée, de relaxation musculaire progressive ou de yoga, d'un entraînement autogène ou d'une séance de méditation en pleine conscience, le fait d'apprendre à induire une réaction de détente aide à diminuer la surexcitation et à freiner la réponse au stress lorsqu'elle se déclenche. Il suffit de prendre quelques minutes, une ou deux fois par jour, pour bien respirer.

S'entraîner à mettre les choses en perspective

Nous savons que le changement et l'incertitude sont des sources de stress. Nous savons également que les changements perçus comme des menaces déclenchent la réponse *COMBAT*, *FUITE* ou *INHIBITION*. Si nous sommes exposés pendant trop longtemps à un environnement que nous percevons comme une menace, notre réponse au stress peut devenir une partie du problème au lieu de la solution.

Par conséquent, pour développer notre capacité de résilience, nous devons comprendre le rôle central que jouent nos préjugés, attentes, perceptions, évaluations et interprétations dans la manière dont nous réagissons aux événements. Face au changement et à l'incertitude, nos attentes, nos perceptions et l'évaluation de notre capacité à y faire face dicteront notre réaction.

Par exemple, une demande pourrait être stressante pour nous si elle est inattendue, si nous pensons que nous ne disposons pas de suffisamment de temps pour effectuer la tâche, si nous ne savons pas comment y répondre, ou si nous l'interprétons comme de la manipulation, de la cruauté ou un manque de délicatesse.

Autrement dit, c'est notre interprétation d'une situation et notre perception de notre capacité à la surmonter qui déterminent le niveau de stress que nous ressentons à son égard.

Nos perceptions, interprétations et attentes étant si importantes pour déterminer le stress que nous ressentons, nous tenons aussi à vous présenter des techniques qui vous aideront à vous adapter au changement et à affronter l'incertitude, ainsi qu'à mieux reconnaître et à remettre en question vos préjugés, hypothèses, interprétations et attentes.

Gérer le stress relationnel

L'être humain est un animal social. Seul dans la nature, il était vulnérable. Au cours de son évolution, il a appris à vivre en groupe pour être en sécurité. Vivre et travailler au sein de groupes sociaux est une source de grand réconfort et de soutien.

Toutefois, les relations sont aussi une source de changement, d'incertitude, de tension, de menace et de conflit potentiel. Vu que la COVID-19 peut déclencher un certain stress dans vos relations, nous

allons vous présenter des techniques pour vous comporter différemment dans vos relations et des pistes de réflexion connexes.

Tisser des liens sociaux

En tant qu'animaux sociaux, nous éprouvons le besoin profond d'entretenir des liens enrichissants avec notre famille, nos amis et la communauté. Les relations peuvent être stressantes, mais elles apportent également un grand réconfort et beaucoup de soutien.

La COVID-19 vous a peut-être isolé de votre famille, de vos amis et de votre communauté. Cette solitude peut être particulièrement difficile à vivre, car ce sont les liens sociaux qui contribuent à atténuer le stress. Certes, un ami, un colocataire ou un partenaire peut vous stresser, mais il peut aussi vous aider à déstresser en partageant un repas ou en rigolant avec vous, ou encore en vous serrant dans ses bras à la fin de la journée.

Le contraire est également vrai. L'isolement social est très stressant. D'ailleurs, on décrit souvent l'isolement cellulaire dans une prison comme une « punition cruelle et inhabituelle ». En Amérique du Nord, l'« épidémie de solitude » a été reconnue comme un grave problème de santé publique, en particulier chez les hommes. Nous devons tous remettre sérieusement en question les forces qui favorisent la solitude et l'isolement, même dans les meilleures conditions. Pendant la crise de la COVID-19, il est particulièrement important de préserver nos liens avec les autres.

Se reconnecter à l'essentiel

On se protège mieux contre le stress et on y est plus résistant si l'on prend des décisions et si l'on mène sa vie conformément à ses valeurs fondamentales.

Dans un monde où les médias sociaux sont omniprésents, les intentions, les attentes et les valeurs des autres nous submergent. On nous dit souvent ce qu'on « devrait » apprécier, comment on « devrait » se comporter et qui on « devrait » être. Nous souhaitons donc que vous vous exerciez à prendre vos distances par rapport à tout ce bruit.

Vos valeurs fondamentales sont la boussole grâce à laquelle vous restez sur la bonne voie et menez votre vie comme vous l'entendez, particulièrement en période de stress comme celle que l'on vit actuellement. Nous vous encourageons à déterminer ce qui vous importe et à consulter régulièrement votre boussole.

S'engager à développer son aptitude mentale

Pour être plus fort et plus souple et avoir plus d'endurance, vous devez faire des exercices qui font travailler vos muscles et votre système cardiovasculaire.

De plus, lorsque vous faites de l'exercice, les connexions entre vos muscles et votre cerveau se refont. Cela est particulièrement vrai lorsque vous vous entraînez en pratiquant un sport. Les connexions dans le cerveau changent au fur et à mesure que vous apprenez de nouvelles techniques. Vous aurez plus de facilité à vous motiver si vous vous fixez un objectif, comme participer à une course, intégrer une équipe ou améliorer votre jeu.

Il en va de même pour la santé psychologique et la résilience.

Se motiver à retrouver une bonne forme mentale est plus facile quand on vise à être davantage en phase avec son travail, ses loisirs et ses passe-temps, à entretenir des liens plus étroits avec sa famille, ses amis, son partenaire, sa communauté, et à se rappeler le sens et le but de sa vie.

Attention : révélations! L'art de la résilience consiste à considérer la situation dans son ensemble, même en cas de grand stress, **comme en ce moment par exemple.**

Cependant, on finit souvent par s'ennuyer à la salle de sport. En janvier, lorsqu'on prend la résolution d'améliorer sa condition physique, la salle de sport est bondée. Mais, à l'approche du mois de mars...

Les « secrets » d'un engagement durable en faveur de la santé psychologique et de la forme physique sont les mêmes :

- Prenez un engagement à long terme, fondé sur des valeurs, à l'égard de votre santé. Personne ne peut le faire à votre place, et vous le méritez bien.
- Même une activité physique modérée de courte durée est bénéfique à bien des égards. Un peu d'exercice à long terme fait des merveilles. Inutile de tout changer d'un seul coup dans votre vie.
- Fixez vous des objectifs raisonnables et atteignables, même s'il s'agit de vous engager à faire un exercice à la fois au fil du temps. Après 50 ans de recherche sur la gestion du stress, on sait que le développement de la capacité de résilience est un projet à long terme. Pour renforcer la forme mentale, il suffit de se fixer quelques objectifs raisonnables et atteignables et de s'employer à les réaliser petit à petit. On y parvient lentement en consolidant une compétence et une bonne habitude à la fois.
- Attendez vous à ce que votre motivation fluctue. Félicitations, vous êtes humain!
- Faites des mélanges. Il est normal de passer d'une technique à l'autre pour garder à chacune son côté inédit.
- N'oubliez pas de faire des exercices d'étirement! Pour atteindre la forme mentale, il faut déclencher la réaction de détente et pratiquer la pleine conscience.
- Engagez vous socialement. Professez votre engagement à l'égard du bien être. Dites autour de vous que vous travaillez à améliorer votre forme mentale et expliquez les raisons.

N'oubliez pas que l'aptitude mentale, c'est comme la condition physique. Vous ne pouvez pas tout faire en même temps. Choisissez une technique, comme méditer une fois par jour, et mettez-la en pratique pendant un certain temps. Prenez le temps de vous fixer des objectifs raisonnables et réalisables et essayez de les atteindre progressivement.