

Les éléments incontrôlables

Source: [Mind Beacon](#)

Combien de temps durera la crise de la COVID-19 et quelles en seront les conséquences sur nous tous? La réponse à ces deux questions est un mystère pour tout le monde.

Il est préférable d'accepter le fait qu'en ce moment, personne n'est en mesure d'y répondre. Renforcez plutôt votre conviction qu'il y aura bel et bien une fin à cette épreuve et que nous la traverserons ensemble.

Quels sont donc ces éléments qui vous inquiètent le plus et sur lesquels vous n'avez aucune prise?

Ce que l'avenir réserve

Certaines personnes essaient de prédire l'avenir de toutes sortes de manières, notamment en épiluchant tous les médias d'information pour se rassurer. Ou encore en spéculant de façon compulsive sur la suite des événements, en espérant arriver à quelque chose de certain.

Certains croient même pouvoir empêcher les malheurs de se produire simplement en y pensant très fort. Malheureusement, l'inquiétude constante et la spéculation ne permettent pas de réduire l'incertitude ni l'anxiété, encore moins de prévenir les malheurs.

La meilleure stratégie à adopter est d'accepter que l'avenir soit incertain et qu'il vaille mieux s'armer de ses valeurs, de ses forces, de sa compassion et de son optimisme pour y faire face. Au lieu de vous inquiéter ou d'imaginer le pire dans un avenir lointain et imprévisible, concentrez-vous à trouver des solutions concrètes aux problèmes d'aujourd'hui, de cette semaine et du mois en cours.

Vos réactions émotionnelles

Nos émotions sont des moyens de défense naturels. Elles nous renseignent également sur ce qui se passe et orientent nos comportements. Même les émotions extrêmes ont des choses importantes à nous apprendre.

Les émotions ne représentent pas un danger; vous n'avez donc pas à les ignorer ou à essayer de les maîtriser. Au cours de la crise de la COVID-19, il est possible que vous ressentiez de la peur, de l'anxiété, de la colère ou que vous soyez contrarié, démoralisé ou déprimé. Quand les gens ont peur de leurs émotions, ils ont tendance à vouloir les maîtriser, mais ça ne fonctionne généralement pas et peut même créer d'autres problèmes.

Alors, au lieu de chercher à maîtriser vos émotions, la meilleure stratégie à adopter est de les accepter telles qu'elles sont (naturelles, révélatrices et pas du tout dangereuses) et d'essayer de les gérer de votre mieux.

Ce que font vos voisins

Les seuls gestes que vous pouvez contrôler sont les vôtres. Vous n'avez aucun pouvoir sur ce que font les autres. Voilà une notion difficile à intégrer pour beaucoup de personnes. Cela dit, la plupart des gens heureux le sont parce qu'ils ont réussi à lâcher prise sur les actions des autres.

Par exemple, si vous vivez une relation stable et épanouie, vous avez sans doute compris que ça ne sert à rien d'espérer que votre douce moitié change sa façon de remplir le lave-vaisselle, de ranger ses tiroirs de sous-vêtements, de placer le rouleau de papier de toilette ou de tenir sa fourchette. En temps de COVID-19, vous ne pouvez rien faire contre les personnes qui ne respectent pas la distanciation sociale recommandée ou qui vident les rayons des épiceries.

La tentation est souvent forte de prendre la parole pour « éduquer » les autres, mais vous ne pouvez pas prédire leur réaction. Exprimez votre point une fois, puis lâchez prise. Peut-être qu'ils vous écouteront, peut-être que non. La meilleure stratégie à adopter est d'accepter que vous ne pouvez pas changer les autres. Contentez-vous d'agir selon ce que vous croyez être la bonne façon d'agir. Vous pourrez ainsi exprimer votre point calmement si une personne réagit de manière agressive ou disproportionnée.

Ce qui motive les autres

Non seulement vous ne pouvez pas contrôler ce que font les autres, mais encore moins ce qui les motive à agir.

Même si vous arrivez à convaincre quelqu'un de faire « la bonne chose », rien n'empêche qu'il le fasse peut-être pour les mauvaises raisons. Les gens ont toutes sortes de motivations et, à l'âge adulte, ces motivations ont tendance à se fixer.

Le fait de chercher à contrôler ce que font les autres en essayant de les changer, même avec l'intention de les « aider » donne rarement les résultats escomptés. La meilleure stratégie à adopter est d'accepter que les gens sont comme ils sont et qu'ils demeureront probablement ainsi toute leur vie. Ce n'est pas votre devoir de les « réparer ». Cherchez plutôt à mieux les comprendre et à les laisser agir selon leurs propres motivations. Si une personne se présente sous son vrai jour, faites-lui confiance.

Vous avez sans doute remarqué la thématique d'acceptation et d'engagement qui se dégage jusqu'à maintenant, n'est-ce pas?

L'inquiétude et la recherche obsessionnelle de contrôle sur les éléments incontrôlables sont vouées à l'échec. De l'énergie et du temps gaspillés. Il est impossible d'empêcher les malheurs de se produire et la poursuite de cet objectif crée davantage de stress et d'anxiété.

La plupart du temps, la meilleure stratégie à adopter est d'accepter les éléments incontrôlables et de se concentrer sur ceux que vous pouvez contrôler. Dans certaines circonstances, les seules choses sur lesquelles nous avons du pouvoir sont notre attitude face à la situation et les efforts que nous y mettons. Heureusement, c'est parfois suffisant pour traverser une tempête.

Alors, allons-y! Au cours des prochains jours, nous passerons en revue toutes les choses que vous pouvez contrôler. Et vous verrez, elles sont nombreuses!