

## « FAIRE FACE AU COVID »

*Comment répondre efficacement à la crise du Corona-virus par Dr Russ Harris*

*Traduction par Lise Grond et Lyne Taillefer, psychologues, avec l'accord de Dr Russ Harris.*

« FAIRE FACE AU COVID » est une série d'étapes pratiques pour répondre efficacement à la crise du Corona, en utilisant les principes de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT). Voici un bref résumé des étapes clé, et dans les pages qui suivent, nous les explorerons toutes plus en profondeur.

**F : Focusez sur ce que vous pouvez contrôler**

**A : Accueillez vos pensées et sentiments**

**C : Connectez-vous à votre corps**

**E : Engagez-vous dans ce que vous faites**

**C : aCtion engagée**

**O : Ouverture**

**V : Valeurs**

**I : Identifiez les ressources**

**D : Désinfection et distance physique**

Maintenant explorez-les une à une :

### **F = Focus sur ce que tu peux contrôler**

La crise du Corona peut vous affecter de différentes façons ; physiquement, émotionnellement, économiquement, socialement et psychologiquement. Nous sommes tous confrontés (ou le serons bientôt) aux défis très réels de la maladie grave généralisée et de l'incapacité des systèmes de soins de santé à y faire face, aux perturbations sociales et communautaires, aux retombées économiques et aux problèmes financiers, aux obstacles et aux interruptions de nombreux aspects de la vie... et la liste continue.

Et lorsque nous sommes confrontés à une crise de toute sorte, la peur et l'anxiété sont inévitables. Ceux sont des réponses normales et naturelles à des situations difficiles imprégnées de danger et d'incertitude. Il est trop facile de se perdre à s'inquiéter et à ruminer toutes sortes de choses qui échappent à votre contrôle : ce qui pourrait arriver à l'avenir; comment le virus pourrait vous affecter vous ou vos proches ou votre communauté ou votre pays ou le monde – et ce qui se passera alors – et ainsi de suite. Et bien qu'il soit tout à fait naturel que nous nous perdions dans de tels inquiétudes, ce n'est ni utile ni aidant. En effet, plus nous nous concentrons sur ce qui n'est pas sous notre contrôle, plus nous sommes susceptibles d'être désespérés ou anxieux.

Donc, la chose la plus utile à faire peu importe le type de crise – lié au Corona-virus ou autre – est de : ***se concentrer sur ce que vous contrôlez.***

Vous ne pouvez pas contrôler ce qui se passera dans le futur : vous ne pouvez pas contrôler le virus Corona lui-même ou l'économie mondiale ou la façon dont votre gouvernement gère tout ce gâchis sordide. Et vous ne pouvez pas contrôler vos sentiments comme par magie, éliminant toute cette peur et cette anxiété parfaitement naturelles. Mais vous pouvez contrôler ce que *vous faites* – ici et maintenant. Et c'est ce qui compte.

Parce que *vous vous mettez en action* – ici et maintenant – vous faites une énorme différence pour vous-même ou toutes personne vivant avec vous, et une différence significative pour la communauté qui vous entoure.

La réalité est que nous avons tous beaucoup plus de contrôle sur notre comportement que sur nos pensées et nos sentiments. Notre objectif numéro un est donc de prendre le contrôle de notre comportement - ici et maintenant - pour répondre efficacement à cette crise.

Cela implique à la fois de gérer notre monde intérieur - toutes nos pensées et nos sentiments difficiles - et notre monde extérieur - tous les vrais problèmes auxquels nous sommes confrontés. Comment faisons-nous cela? Eh bien, quand une grosse tempête éclate, les bateaux dans le port jettent l'ancre – car s'ils ne le font pas, ils seront emportés en mer. Et bien sûr, jeter l'ancre ne fait pas disparaître la tempête (les ancres ne peuvent pas contrôler le temps) - mais elle peut maintenir un bateau stable dans le port, jusqu'à ce que la tempête passe par elle-même.

De même, dans une crise en cours, nous allons tous vivre des «tempêtes émotionnelles»: des pensées inutiles tournent à l'intérieur de notre tête et des sentiments douloureux tourbillonnent autour de notre corps. Et si nous sommes emportés par cette tempête en nous, nous ne pouvons rien faire d'efficace. Donc, la première étape pratique consiste à « jeter l'ancre », en utilisant la formule ACE simple:

**A = Accueillez vos pensées et vos sentiments**

**C = Connectez-vous à votre corps**

**E = Engagez-vous dans ce que vous faites**

Explorons-les une par une:

**A = Accueillez vos pensées et vos sentiments**

Accueillez en silence et avec bonté tout ce qui «apparaît» en vous: vos pensées, vos sentiments, vos émotions, vos souvenirs, vos sensations et vos pulsions. Adoptez la position d'un scientifique curieux en observant ce qui se passe dans votre monde intérieur.

Et, tout en continuant à accueillir vos pensées et vos sentiments, ...

**C = Connectez-vous à votre corps**

Revenez et concentrez-vous sur votre corps physique. Trouvez votre propre façon de procéder. Vous pouvez essayer toutes ou une partie des solutions suivantes, ou trouver vos propres méthodes:

- Pousser lentement vos pieds dans le sol.
- Redresser lentement le dos et la colonne vertébrale; si assis, assoyez-vous droit et en avant sur votre chaise.
- Pressez lentement ensemble le bout de vos doigts
- Étirez lentement vos bras ou votre cou, en haussant les épaules.
- Respirez lentement

Remarque: vous n'essayez pas de détourner votre attention, de vous échapper, d'éviter ou de vous distraire de ce qui se passe dans votre monde intérieur. Le but est de rester conscient de vos pensées et de vos sentiments, de continuer à reconnaître leur présence ... et en même temps, de revenir et de vous connecter à votre corps et de le bouger activement. Pourquoi? De cette façon, vous pouvez contrôler autant que possible vos actions physiques, même si vous ne pouvez pas contrôler vos sentiments. (Rappelez-vous, F = Focusez sur ce que vous pouvez contrôler)

Et lorsque vous reconnaissez vos pensées et vos sentiments, et revenez dans votre corps,  
...

## **E = Engagez-vous dans ce que vous faites**

Prenez conscience de l'endroit où vous êtes et recentrez votre attention sur l'activité que vous faites.

Trouvez votre propre façon de procéder. Vous pouvez essayer toutes ou une partie des solutions suivantes, ou trouver vos propres méthodes:

- Regardez autour de la pièce et remarquez 5 choses que vous pouvez voir.
- Remarquez 3 ou 4 choses que vous pouvez entendre.
- Remarquez ce que vous pouvez sentir ou goûter ou ressentir dans votre nez et votre bouche.
- Remarquez ce que vous faites.
- Terminez l'exercice en accordant toute votre attention à la tâche ou à l'activité en cours. (et si vous n'avez aucune activité significative à faire, consultez les 3 étapes suivantes).

Idéalement, parcourez le cycle ACE lentement 3 ou 4 fois, pour le transformer en un exercice de 2 à 3 minutes.

Si vous le souhaitez, pour vous aider à comprendre cela, vous pouvez télécharger gratuitement des enregistrements audio d'exercices de «largage d'ancre», d'une durée variant de 1 minute à 11 minutes. Vous pouvez les écouter et les utiliser comme guide pour vous aider à développer cette compétence. Vous pouvez les télécharger sur cette page Web (anglais): <https://www.actmindfully.com.au/free-stuff/free-audio/>

*REMARQUE: n'oubliez pas le A de ACE; il est si important de continuer à reconnaître les pensées et les sentiments présents, surtout s'ils sont difficiles ou inconfortables. Si vous omettez le A, cet exercice deviendra une technique de distraction - ce qu'il n'est pas censé être.*

Lâcher l'ancre est une compétence très utile. Vous pouvez l'utiliser pour gérer plus efficacement les pensées, sentiments, émotions, souvenirs, envies et sensations difficiles : désactiver le pilote automatique et s'engager dans la vie; vous ancrer et vous stabiliser dans des situations difficiles; perturber les ruminations, obsessions et inquiétudes; et concentrer votre attention sur la tâche ou l'activité que vous faites. Mieux vous vous ancrez dans l'ici et maintenant, plus vous avez de contrôle sur vos actions, ce qui facilite grandement les prochaines étapes: **COVID**.

## **C = aCtion engagée**

Une action engagée signifie une action efficace, guidée par vos valeurs fondamentales; vous prenez des mesures parce que c'est vraiment important pour vous; vous entreprenez les actions même si cela soulève des pensées et des sentiments difficiles.

Une fois que vous avez jeté l'ancre, en utilisant la formule ACE, vous aurez beaucoup de contrôle sur vos actions, ce qui vous permet de faire plus facilement les choses qui comptent vraiment. Maintenant, évidemment, cela inclut toutes ces mesures de protection contre le Corona - lavage fréquent des mains, distanciation sociale, etc. Mais en plus de ces principes fondamentaux d'une action efficace, réfléchissez à :

Quels sont les moyens simples de prendre soin de vous, de ceux avec qui vous vivez et de ceux que vous pouvez réellement aider? Quelles actions gentilles, bienveillantes et solidaires pouvez-vous faire?

Pouvez-vous dire quelques mots gentils à une personne en détresse - en personne ou via un appel téléphonique ou un SMS?

Pouvez-vous aider quelqu'un dans une tâche ou une corvée, ou préparer un repas, ou tenir la main de quelqu'un, ou jouer à un jeu avec un jeune enfant?

Pouvez-vous reconforter et apaiser une personne malade? Ou dans les cas les plus graves, les soigner et accéder à l'assistance médicale disponible?

Et si vous passez beaucoup plus de temps à la maison, par auto-isolement ou mise en quarantaine forcée, ou distanciation sociale, quels sont les moyens les plus efficaces de passer ce temps?

Vous voudrez peut-être envisager l'exercice physique pour rester en forme, cuisiner des aliments sains (autant que possible, compte tenu des restrictions) et faire des activités significatives par vous-même ou avec d'autres.

Et si vous connaissez la thérapie d'acceptation et d'engagement ou d'autres approches basées sur la pleine conscience, comment pouvez-vous pratiquer activement certaines de ces compétences de pleine conscience?

À plusieurs reprises tout au long de la journée, posez-vous la question suivante: «Que puis-je faire en ce moment - aussi petit soit-il - qui améliore la vie de moi-même ou des autres avec qui je vis ou des gens de ma communauté? Et quelle que soit la réponse, faites-le et engagez-vous pleinement.

## **O = S'ouvrir**

S'ouvrir signifie faire de la place aux sentiments difficiles et être bienveillant envers soi-même. Les sentiments difficiles ne manqueront pas de se manifester au fil de

cette crise: peur, anxiété, colère, tristesse, culpabilité, solitude, frustration, confusion et bien d'autres.

Nous ne pouvons pas les empêcher de se produire; ce sont des réactions normales. Mais nous pouvons nous ouvrir et leur faire de la place: reconnaître qu'elles sont normales, leur permettre d'être là (même si elles font mal) et nous traiter avec bonté.

Rappelez-vous, la bienveillance envers soi est essentielle si vous voulez bien faire face à cette crise - surtout si vous êtes dans un rôle d'aidant. Si vous avez déjà pris l'avion, vous avez entendu ce message: «En cas d'urgence, mettez votre propre masque à oxygène avant d'aider les autres ». Eh bien, la bonté est votre propre masque à oxygène; si vous avez besoin de prendre soin des autres, vous le ferez beaucoup mieux si vous prenez également bien soin de vous.

Alors demandez-vous: « Si quelqu'un que j'aimais traversait cette expérience, ressentait ce que je ressentais - si je voulais être gentil et attentionné envers elle, comment pourrais-je la traiter? Comment devrais-je me comporter envers elle? Que pourrais-je dire ou faire? Essayez ensuite de vous traiter de la même manière.

Pour en savoir plus sur la gentillesse envers soi, également connue sous le nom d'auto-compassion, lisez cet eBook (anglais) :

[https://drive.google.com/file/d/1\\_Q3UcT9Q8VuSbiRm7x7-xjaxy5xkrba/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1_Q3UcT9Q8VuSbiRm7x7-xjaxy5xkrba/view?usp=sharing)

## **V = Valeurs**

Une action engagée doit être guidée par vos valeurs fondamentales: que voulez-vous défendre face à cette crise? Quel genre de personne voulez-vous être en traversant cela? Comment voulez-vous vous traiter, vous et les autres?

Vos valeurs peuvent inclure l'amour, le respect, l'humour, la patience, le courage, l'honnêteté, la bienveillance, l'ouverture, la gentillesse... ou bien d'autres. Recherchez des moyens de «saupoudrer» ces valeurs dans votre journée. Laissez-les guider et motiver votre action engagée.

Bien sûr, alors que cette crise se déroule, il y aura toutes sortes d'obstacles dans votre vie; des objectifs que vous ne pouvez pas atteindre, des choses que vous ne pouvez pas faire, des problèmes pour lesquels il n'y a pas de solutions simples. Mais vous pouvez toujours vivre vos valeurs d'une multitude de façons différentes, même face à tous ces défis. Revenez particulièrement à vos valeurs de gentillesse et de bienveillance. Réfléchissez à:

Quelles sont les manières gentilles et bienveillantes de vous traiter pendant que vous traversez cette situation?

Quels mots gentils vous pouvez vous dire, quelles bonnes actions vous pouvez faire par vous-même?

De quelles manières gentilles pouvez-vous traiter les autres qui souffrent?  
Quelles sont les manières gentilles et bienveillantes de contribuer au bien-être de votre communauté?

Que pouvez-vous dire et faire qui vous permettra de regarder en arrière dans les années à venir et d'être fier de votre réponse?

### **I : identifiez les ressources**

Identifier les ressources pour l'aide, l'assistance, le soutien et les conseils. Cela comprend les amis, la famille, les voisins, les professionnels de la santé et les services d'urgence. Et assurez-vous de connaître les numéros de téléphone de la ligne d'assistance d'urgence, y compris l'aide psychologique si nécessaire.

Rejoignez également vos réseaux sociaux. Et si vous êtes en mesure d'offrir du soutien aux autres, faites-le-leur savoir; vous pouvez être une ressource pour d'autres personnes, tout comme ils peuvent l'être pour vous.

Un aspect très important de ce processus consiste à trouver une source d'informations *fiable et digne de confiance* pour des mises à jour sur la crise et des lignes directrices pour y répondre. Le site Web de l'Organisation mondiale de la santé est la principale source de ces informations: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Consultez également le site Web du département de la santé publique de votre pays.

Utilisez ces informations pour développer vos propres ressources: des plans d'action pour vous protéger et protéger les autres, et pour vous préparer à l'avance à la quarantaine ou à l'urgence.

### **D = Désinfection et distance physique**

Je suis sûr que vous le savez déjà, mais cela vaut la peine d'être répété: désinfectez vos mains régulièrement et pratiquez autant de distanciation sociale que possible, pour le plus grand bien de votre communauté. Et rappelez-vous, nous parlons de distanciation physique - pas de coupure émotionnelle (Si vous n'êtes pas sûr de ce

que cela signifie, lisez ceci (anglais) : <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Ceci est un aspect important de l'action engagée, alignez-le donc profondément avec vos valeurs; reconnaissez que ce sont vraiment des actions bienveillantes.

### **En résumé**

Donc, encore et encore et encore, alors que les problèmes s'accumulent dans le monde autour de vous et que les tempêtes émotionnelles font rage dans le monde en vous, revenez aux étapes de FACE COVID:

**F : Focusez sur ce que vous pouvez contrôler**

**A : Accueillez vos pensées et sentiments**

**C : Connectez-vous à votre corps**

**E : Engagez-vous dans ce que vous faites**

**C : aCtion engagée**

**O : Ouverture**

**V : Valeurs**

**I : Identifiez les ressources**

**D : Désinfection et distance physique**

\*\*\*\*\*

Eh bien, j'espère qu'il y a quelque chose d'utile ici pour vous; et n'hésitez pas à partager cela avec les autres si vous pensez que cela peut vous être utile. Ce sont des moments fous, difficiles et effrayants, alors faites-vous plaisir. Et souvenez-vous des paroles de Winston Churchill: « *quand vous traversez l'enfer, continuez* ».

Cordialement,

Russ