



# Techniques de pleine conscience pour gérer l'anxiété liée au coronavirus chez soi et au travail.

## Qu'est-ce que le coronavirus ?

De tous les événements dignes d'intérêt qui se sont produits depuis le début de la nouvelle année, il y a un mot qui est resté présent dans les médias et fait la une quotidienne de nombreux médias : le coronavirus, également connu sous le nom de COVID-19. Les coronavirus sont en fait une grande famille de virus qui provoquent des maladies allant du simple rhume à des maladies plus graves, celui-ci attire particulièrement l'attention car c'est un nouveau virus, c'est-à-dire que c'est une nouvelle souche de la famille des coronavirus.

Les alertes et les annonces incessantes sur le coronavirus peuvent être anxiogènes et vous laisser dans le doute : dois-je avoir peur du virus ? Comment devrais-je me préparer ? Quel impact le virus aura-t-il sur mon activité commerciale ? Que vous vous prépariez, pour vous-même et votre famille, ou que vous soyez un employeur qui se demande comment préparer ses équipes, vous disposez de plusieurs approches.

La pleine conscience peut vous aider à parcourir le labyrinthe des informations données sur le coronavirus : familiarisez-vous avec les faits, comprenez comment le cerveau fonctionne dans ce genre de situation, apprenez comment vous pouvez vous préparer calmement et rationnellement, et soyez sensible à la manière dont vous traitez l'information de façon à prendre une décision qui soit intentionnelle.

## Devons-nous avoir peur du coronavirus ?

Depuis que les premiers cas suspects de coronavirus ont été signalés à Wuhan, en Chine, le 31 décembre 2019, le virus s'est propagé dans d'autres pays. Le nombre de pays atteints par le virus continue d'augmenter et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a récemment accru son évaluation du risque de la nouvelle souche de coronavirus à « très élevé », entraînant chez de nombreuses personnes un sentiment amplifié d'anxiété vis-à-vis du virus.

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, les symptômes les plus courants sont la fièvre, la fatigue et une toux sèche. Certaines personnes peuvent présenter d'autres symptômes tandis que d'autres, bien qu'infectées, n'en développent aucun. La plupart (environ 80 %) guérissent sans avoir besoin de traitement particulier. Si les symptômes apparaissent dans votre foyer ou au travail, il est rassurant et utile de savoir quand appeler le médecin et comment éviter de propager la maladie. Toute personne qui présente une fièvre, une toux ou des difficultés respiratoires doit appeler son médecin, une clinique de soins urgents ou le service des urgences pour obtenir un avis médical. Le professionnel de santé vous dira s'il faut vous rendre dans un établissement de soins de santé. Si vous vous sentez malade, même si vos symptômes sont légers, il est recommandé de vous confiner chez vous et d'éviter tout contact avec les personnes dans votre foyer jusqu'à ce que vous soyez rétabli(e).

## Comment votre cerveau perçoit-il le coronavirus ?

Autant la réponse combat-fuite du cerveau est utile en cas de situations potentiellement dangereuses, autant elle peut provoquer de l'anxiété durant des événements tels que la propagation mondiale du coronavirus.

Donc pourquoi votre cerveau se fixe-t-il sur les dangers du coronavirus alors que la grippe saisonnière touche plus de monde ? La grippe est une maladie que nous connaissons bien et en tant qu'adultes, nous savons comment la gérer. Les nouveaux virus, comme le COVID-19, peuvent faire un peu plus peur qu'un virus familier, et toute cette incertitude facilite le dérapage du cerveau qui part dans des pensées plus anxieuses les unes que les autres.

Alors qu'il est bon d'être conscient de ce qui se passe, il l'est tout autant de prendre un moment pour examiner vos pensées et sentiments anxieux et voir d'où ils proviennent. Sont-ils fondés sur des faits ou subissez-vous une réponse au stress à cause de l'incertitude de la situation ?

Comprendre la différence entre les deux peut vous aider à maintenir une paix intérieure alors que plus d'information est recueillie.

### **Réduisez votre exposition médiatique au virus.**

La plupart d'entre nous passent notre journée devant un écran et il est facile de tomber dans un des deux camps. D'un côté, les gens qui regardent et lisent tout ce qu'ils peuvent sur le coronavirus et de l'autre, les gens qui choisissent d'éviter carrément le sujet pour se concentrer sur des choses « plus gaies ». Les deux comportements sont légitimes lorsqu'un nouveau virus se propage, mais il existe aussi une autre voie, celle de la pleine conscience, qui permet aux deux camps de trouver un terrain d'entente.

Recueillir des informations sur le coronavirus et se tenir au courant est important, mais être à l'écoute d'une couverture médiatique sensationnaliste qui a pour but de provoquer anxiété et panique peut être contreproductif au maintien de l'équilibre de votre environnement tant personnel que professionnel. Établir des limites personnelles et s'en remettre aux actualités médiatiques axées sur les faits des sites Web gouvernementaux, fréquemment mis à jour, peut vous aider à rester informé sans tomber dans l'anxiété ou l'inquiétude. Ces sources incluent :

- **L'OMS**
- **Le Ministère des Solidarités et de la Santé**

### **Conseils sur l'élaboration d'un plan**

Un des éléments importants de la pleine conscience est d'accepter les choses comme elles sont mais de choisir comment y répondre, et ce même principe peut être appliqué à la présente situation. Vous ne pouvez pas changer le fait que le coronavirus s'est propagé, mais vous pouvez choisir votre réaction par rapport à ce fait. Vous préparer tant sur le plan personnel que professionnel peut vous aider à réagir avec confiance et rationalité.

#### **À la maison**

- Faites le plein de médicaments et de nourriture pour limiter le temps passé dans les lieux publics ;
- Suivez les recommandations gouvernementales les plus récentes si des membres de la famille deviennent symptomatiques ;
- Ayez des discussions ouvertes et saines au cours desquelles vos sentiments et ceux de votre famille sont reconnus et pris en considération ; cela peut également aider au maintien d'une atmosphère calme et sereine.

#### **Au travail**

- Les entreprises peuvent prendre des précautions en proposant le travail à distance et les employés peuvent le cas échéant prendre des jours d'arrêt maladie ou de congé ;



- Les employeurs peuvent aussi créer des lieux sûrs où les employés peuvent discuter ouvertement du COVID-19 sans être jugés, afin d'apaiser leur anxiété ;
- Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir à usage unique et jetez-le. Aussi, couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir jetable plutôt que votre main ;
- Utilisez des lingettes imbibées d'alcool pour désinfecter votre poste de travail, téléphone et tout autre appareil que vous touchez ;
- Évitez de toucher votre visage avec vos mains.

### **Restez calme (et attentif)**

Il est difficile d'ignorer toutes les histoires et réponses teintées de panique provoquées par le coronavirus à travers le monde, mais une approche consciente de la situation peut vous aider, tant sur le plan personnel que professionnel, à faire face et à planifier d'une manière calme et rationnelle. Tournez votre attention vers l'intérieur, vers vos pensées et vos sentiments par rapport à la situation, puis reconnaissez que parce qu'il s'agit d'une nouvelle souche virale, votre mental vous submergera de pensées anxieuses.

Mais plutôt que de céder à la peur du coronavirus, en comprendre les symptômes, évaluer si les personnes que vous côtoyez sont symptomatiques ou non et prendre les choses en mains, à la maison comme au travail, vous permettront d'être confiant et préparé. Les sites Web du Ministère des Solidarités et de la Santé, de l'OMS et d'autres organismes gouvernementaux fiables qui ne tournent pas le sujet au sensationnalisme sont des sources qui présentent des faits réels, dénués de sensation sur l'état actuel du coronavirus. De plus, ces sites fournissent les gestes barrières les plus récents pour se protéger et protéger vos proches durant cette période unique de grippe et de maladie.

Sources :

Organisation mondiale de la santé, [www.who.int](http://www.who.int)

Ministère des Solidarités et de la Santé, <https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/coronavirus-questions-reponses>

Écrit par Becky Greiner. 

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le 911 si vous résidez aux États-Unis et si vous résidez en dehors des États-Unis, appelez le numéro des urgences ou rendez-vous aux urgences ou dans un établissement de soins urgents ambulatoires. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses affiliés ou toute entité par lequel le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et tous ses éléments connexes, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et changer sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants faisant partie du Programme d'aide aux employés peut varier selon les termes du contrat ou les exigences réglementaires des pays. Des exclusions et limitations de couverture peuvent être en vigueur.

© 2020 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF998385 201574-032020 OHC