

Garder notre équilibre quand la réalité change sans cesse

Le covid-19 amène avec lui une grande incertitude et nous oblige à nous adapter rapidement aux changements importants et fréquents qui surgissent dans notre vie quotidienne. Comment garder l'équilibre lorsque la réalité qui nous entoure est en constante évolution?



Développer la résilience

La résilience est la capacité de s'adapter à des circonstances difficiles et de réussir à se développer malgré ces difficultés. C'est aussi la capacité de "se remettre" après une période d'épreuves, d'apprendre d'elle, de grandir et de retrouver le bien-être lorsqu'elle se termine.

Notre capacité à relever des défis peut varier selon les diverses étapes de notre vie, elle dépend de nos traits de caractère, du type et du nombre des épreuves auxquelles nous sommes confrontés. À une époque comme celle-ci, où la difficulté se prolonge pour une durée indéterminée et se caractérise par des changements incessants, il est moins facile de s'adapter et de faire face. Cependant, ce sont précisément ces mêmes caractéristiques de la période du covid-19 qui offrent une occasion particulière de développer nos compétences personnelles, afin de construire et de faire progresser notre force mentale.

Pensée positive et efficace

La pensée efficace nous permet d'être réalistes et de réfléchir rationnellement, même lorsque les choses semblent mal tourner. La réalité est généralement complexe, et la capacité de regarder la moitié pleine du verre, de trouver les avantages et d'aller de l'avant, permet de réussir à relever les défis. Même lorsque la réalité est en majorité affligeante, on peut se rappeler que les obstacles font partie de la vie, que les mauvaises choses vont passer elles aussi et que la situation va s'améliorer au bout d'un certain temps. Conservez votre sens de l'humour, il aide à maintenir un regard sain et à garder les proportions. Essayez d'examiner votre perception de la situation – est-elle réaliste? Quels domaines de la vie sont aujourd'hui les points d'ancrage sûrs dans votre vie? Où réussissez-vous et qu'est-ce qui vous fait plaisir, même en cas d'incertitude dans d'autres domaines? Parmi vos capacités, quelles sont celles qui vous aident à affronter la situation? Lors de moments délicats dans le passé, qu'est-ce qui vous a aidés? Qu'est-ce qui a bien marché pour vous aujourd'hui? Comment avez-vous fait pour y arriver?

N'oubliez pas de vous renforcer aussi là où vous avez eu du mal par le passé et concentrez-vous sur les moyens dont vous disposez maintenant pour résoudre les problèmes. Dites-vous que vous êtes capables de gérer l'épreuve, progressez pas à pas, chaque jour. Félicitez-vous pour chaque jour passé; adoptez une attitude positive, où vous ferez preuve de compassion et de respect envers vous-même: vous aussi avez le droit de faire des erreurs, d'éprouver des difficultés, de vous sentir frustrés.

Les valeurs

Les valeurs sont des idées qui donnent un sens à notre vie. Elles définissent ce qui nous importe et exige notre intérêt. Elles nous aident à diriger nos vies et à établir des normes selon lesquelles nous examinons notre comportement. Ces valeurs sont une composante essentielle de notre résilience mentale et elles contribuent au sentiment d'estime de soi. Faire preuve d'amour et vous soucier de vos enfants est un exemple de valeur; maintenir un niveau de professionnalisme et d'engagement dans votre travail en est un autre.

L'examen de vos valeurs vous permet de définir vous-mêmes ce qui est important pendant cette période d'épidémie de covid-19. Vous constaterez peut-être que pour rester patients avec vos enfants, vous devez vous ménager une bonne nuit de sommeil; vous choisirez peut-être de réduire votre charge de travail même si cela demande des concessions, afin de maintenir le niveau de professionnalisme que vous désirez.

Essayez de discerner parmi vos actions et vos comportements, ceux qui vous font avancer vers vos valeurs et les appliquer. Dans votre façon de faire face, qu'est-ce qui n'est pas efficace? Les valeurs sont un vecteur positif lorsqu'on comprend qu'elles ne peuvent jamais être complètement réalisées, mais qu'il est possible de toujours progresser vers elles. Sachant que vous agissez de façon continue de manière à promouvoir vos valeurs, il vous sera plus facile de conserver un sentiment d'estime de soi et une attitude positive, même lorsque vous faites une erreur ou que vous traversez une période difficile.

Une vie saine au quotidien

Une routine saine est essentielle pour conserver un équilibre mental dans notre vie en général et lors de périodes complexes en particulier. Une routine saine comprend le maintien d'une alimentation équilibrée, de l'exercice physique et la garantie d'un sommeil de qualité et suffisant. Au-delà de la santé physique qu'elle procure, elle contribue à la concentration, à la bonne humeur et au sentiment de confiance et d'estime de soi.

Il n'est pas toujours facile de trouver la force de préparer une belle salade de fruits pour améliorer le repas ou de choisir d'aller courir au lieu de rester devant une bonne série télévisée. Cependant, si vous vous sentez régulièrement fatigués, tendus et stressés, si vous sentez que vous réagissez intensément aux difficultés journalières et que vous avez du mal à rester équilibrés, pensez aux petits changements que vous pouvez apporter à votre quotidien pour améliorer la situation. Un tout petit changement dans la journée peut avoir un effet positif sur votre sensation d'équilibre et vous aider à affronter les écueils.

Trouver le temps de respirer

Nous avons tous besoin d'un instant dans la journée pour souffler, surtout aux périodes où nous submerge une impression d'incertitude et de manque de contrôle de la situation. Afin de maintenir notre équilibre mental au milieu des tensions et des changements constants, un moment d'introspection et de réorganisation est nécessaire. Découvrez ce qui vous aide à interrompre la course pendant un moment, arrêtez-vous et concentrez-vous sur votre capacité à contenir la difficulté. Avez-vous besoin d'exercices de respiration? de relaxation avant de vous endormir? peut-être d'un bain ou d'une pause-café avec un bon livre?

Soutien

Pour traverser une période difficile comme celle-ci, nous avons tous besoin de soutien - une écoute attentive, un regard compréhensif, le sentiment que quelqu'un voit et apprécie les nombreux efforts que nous faisons.

Réservez du temps pour de vraies conversations avec des membres de la famille ou des amis proches, entretenez les relations afin de pouvoir vous soutenir mutuellement. N'ayez pas honte de demander de l'aide: la réalité de la vie n'est pas facile et personne n'est obligé de l'affronter tout seul. Parlez aux autres de vos sentiments, il est plus agréable de traverser l'épidémie de covid-19 ensemble.

Si vous vous sentez submergés et que vous estimez avoir besoin d'une aide professionnelle, n'hésitez pas à contacter votre médecin de famille, les centres de santé mentale ou les assistants sociaux de la mairie pour obtenir l'aide qui vous revient et dont vous avez besoin.