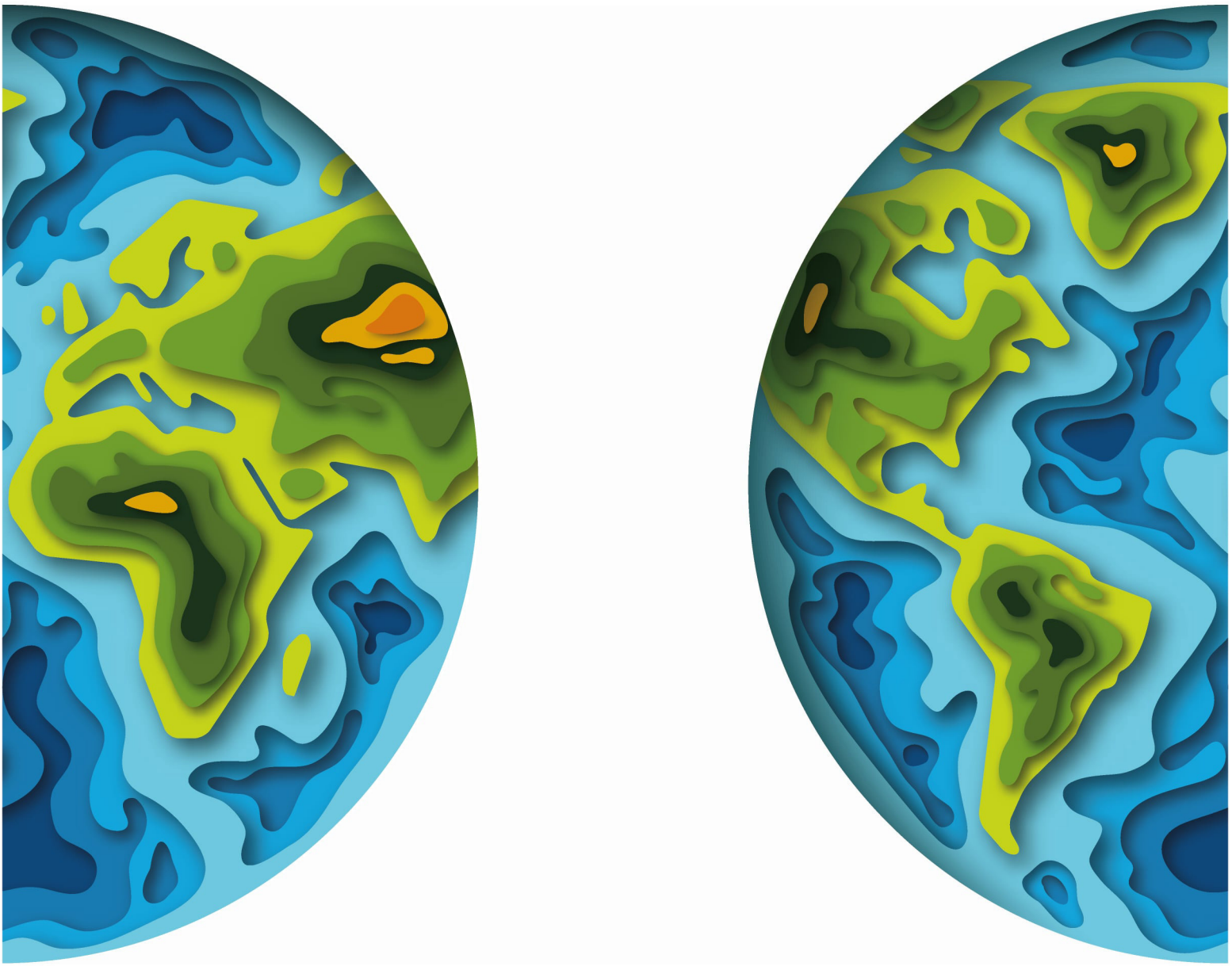
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Guide

Français | French

Bien vivre inquiétude et anxiété dans un contexte global d'incertitude



PSYCHOLOGYTOOLS®

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

A propos de ce guide

Notre monde évolue actuellement à grande vitesse. Il serait difficile de ne pas s'inquiéter en entendant les nouvelles, que ce soit des conséquences pour vous-même ou vos proches.

Même lorsque tout va bien, l'inquiétude et l'anxiété sont des problèmes courants qui peuvent prendre le dessus sur votre vie. Chez Psychology Tools, nous avons créé ce guide gratuit pour vous aider à gérer inquiétude et anxiété en cette période d'incertitude.

Lorsque vous aurez lu les informations, n'hésitez pas à essayer les exercices si vous pensez qu'ils peuvent vous être utiles. Il est normal pour chacun d'avoir des difficultés lorsque les choses semblent incertaines: souvenez-vous de prendre soin de vous-même et d'offrir aide et compassion à ceux qui vous entourent.

Portez-vous bien,

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

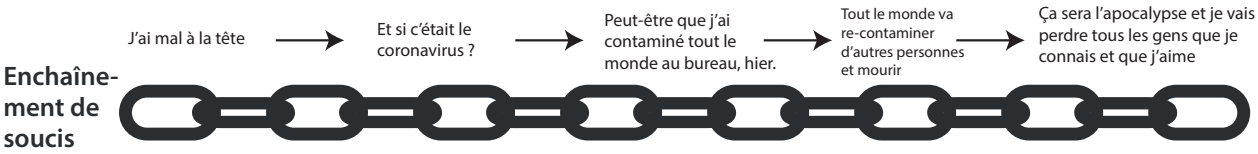
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Qu'est ce que l'inquiétude ?

L'être humain a la faculté extraordinaire de penser au futur. "Prévoir" signifie que nous pouvons anticiper les obstacles ou les problèmes, ce qui nous donne la possibilité d'y trouver des solutions. Lorsque cela nous aide à atteindre nos objectifs, "prévoir" peut être utile. Par exemple, se laver les mains ou prendre ses distances sont des décisions utiles que nous pouvons prendre pour éviter la propagation du virus. Cependant, s'inquiéter est une façon de prévoir qui nous rend souvent anxieux ou inquiets. Lorsque nous nous inquiétons trop, nous pensons souvent au pire des cas et pensons que nous n'arriverons pas à le surmonter.

Comment se sent-on lorsqu'on est inquiet?

Lorsque nous nous inquiétons, cela peut ressembler à un enchaînement de pensées et d'images qui se succèdent dans des directions de plus en plus erratiques et catastrophiques. Certaines personnes ne peuvent contrôler leur inquiétude, qui semblent alors prendre le dessus. Il est naturel que beaucoup d'entre nous aient récemment envisagé les pires scénarios. L'exemple ci-dessous illustre comment une inquiétude peut s'intensifier même si le fait à son origine est tout à fait banal. Avez-vous déjà remarqué que cela vous arrive ? (Nous l'admettons : nous, oui !)



L'inquiétude n'est pas juste dans notre esprit. Lorsqu'elle devient trop intense, nous ressentons également l'anxiété de manière physique; les symptômes sont notamment:

- Tension dans les muscles, inconfort ou douleurs.
- Agitation et impossibilité de se relaxer.
- Difficulté à se concentrer.
- Difficulté à dormir.
- Tendance à se sentir fatigué.

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Qu'est ce qui cause inquiétude et anxiété?

Toute chose peut causer une inquiétude. Même lorsque tout se passe bien, il est possible de se demander "*et si cela changeait?*". Dans certaines situations, on se fait du souci bien plus facilement. Les déclencheurs les plus forts sont les situations qui sont:

- **Ambiguës** – ouvertes à différentes interprétations.
- **Nouvelles ou inédites** – on ne peut pas se reposer sur une expérience passée.
- **Imprévisibles** – on ne sait pas comment les choses vont se passer.

Cela vous semble-t-il familier et d'actualité? La situation sanitaire actuelle remplit tous ces critères, et il est donc normal que les gens soient très inquiets. Il s'agit d'une situation anormale qui comporte beaucoup d'incertitudes, ce qui nous amène naturellement à nous sentir anxieux.

Y a-t-il différents types d'inquiétude ?

L'inquiétude peut être utile ou inutile. Les psychologues font souvent la distinction entre l'inquiétude face à des "problèmes réels" ou face à des "problèmes hypothétiques".

- **L'inquiétude face à des problèmes réels** concerne des problèmes qui sont tangibles et ont besoin d'une solution immédiate. Par exemple, en ce qui concerne le virus actuel, il existe des solutions concrètes comme le lavage de mains, la distanciation sociale et l'isolement si vous présentez des symptômes.
- **L'inquiétude hypothétique** au sujet de la crise actuelle inclut penser au pire des cas (ce que l'on pourrait appeler du catastrophisme). Par exemple, imaginer que la plupart des gens vont mourir.

L'inquiétude face à la réalité
C'est s'inquiéter de problèmes qui vous affectent *en ce moment*.

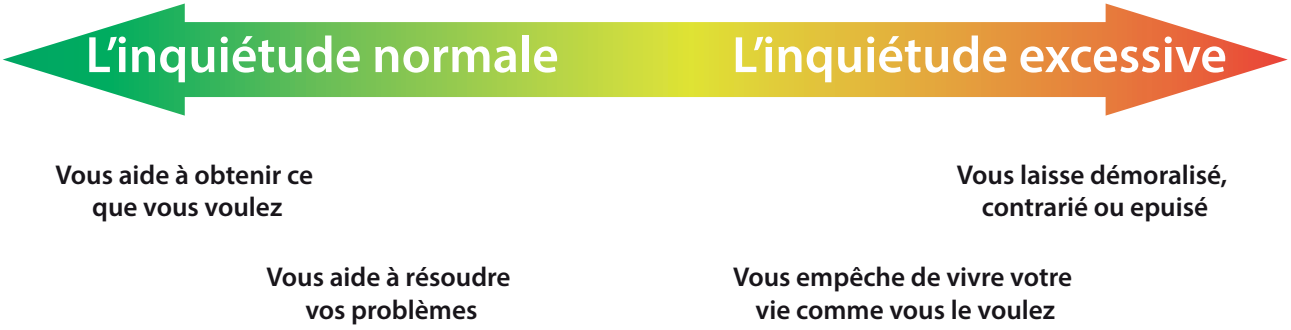
L'inquiétude face à l'hypothétique
C'est s'inquiéter de choses qui ne se passent pas encore, mais *pourraient* se produire dans le futur.

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Quand l'inquiétude devient-elle un problème?

Tout le monde s'inquiète plus ou moins, et prévoir peut nous aider à nous organiser et gérer le stress. Il n'existe pas de degré "correct" d'inquiétude. On considère que l'inquiétude devient un problème lorsqu'elle vous empêche de vivre la vie que vous souhaitez, ou si elle vous démoralise ou vous épuise.



Que puis-je faire contre mon inquiétude?

Il serait naturel pour vous de vous inquiéter en ce moment, mais si vous sentez que cela devient trop difficile et empoisonne votre existence (si cela vous rend anxieux ou vous empêche de dormir, par exemple), il serait alors judicieux de trouver le moyen de limiter le temps que vous passez à vous inquiéter, et de prendre des mesures pour vous occuper de vous-même. Dans la prochaine section de notre guide, nous avons compilé notre sélection préférée d'informations, entraînements et exercices pratiques pour préserver votre bien-être et gérer votre inquiétude. Ils peuvent vous aider à:

- **Garder un équilibre dans votre vie.** Les psychologues pensent que le bien-être vient d'une vie vécue avec un équilibre d'activités qui vous procure des sentiments de plaisir, de réussite et de fermeture. Notre livret d'information *Look After Your Wellbeing By Finding Balance* explore ce concept en détail. La page qui suit contient un *Menu d'Activités*, avec des suggestions d'activités pour vous aider à vous distraire et à rester actif. Souvenez-vous que nous sommes des créatures sociables ; nous avons besoin de contacts pour nous maintenir et nous épanouir. Nous vous recommandons de prendre part à quelques activités sociables qui font aussi participer d'autres personnes. Par les temps qui courent, il vous faudra peut-être trouver une manière créative d'être sociable à distance (en gardant le contact par téléphone ou internet, par exemple).
- **Vous entraîner à identifier si le problème qui vous inquiète est un problème réel ou un**

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

problème hypothétique. Le schéma décisionnel sur l'inquiétude est un outil pratique pour vous aider à décider de quel type est votre inquiétude. Si vous vous inquiétez beaucoup au sujet de problèmes hypothétiques, il est important de vous rappeler que votre esprit ne se concentre pas sur des soucis que vous pouvez régler tout de suite, puis de trouver des solutions pour effacer ces tracas et vous concentrer sur quelque chose d'autre. Vous pouvez également utiliser ce schéma avec des enfants s'ils ont des difficultés à gérer leur propre inquiétude.

- **Vous entraîner à remettre votre inquiétude à plus tard.** L'inquiétude est un caractère insistant; elle peut vous faire sentir qu'il faut y répondre **immédiatement**. Vous pouvez cependant essayer de remettre les problèmes hypothétiques à plus tard: beaucoup de gens trouvent que cela leur permet d'avoir une relation différente à leur inquiétude. En pratique, cela signifie garder un peu de temps chaque jour pour vous autoriser à vous inquiéter (une demi-heure à la fin de la journée par exemple). Cela peut d'abord sembler une pratique étrange, mais cela signifie aussi que les 23h30 restantes, vous essayez de ne pas vous inquiéter, jusqu'à votre "période d'inquiétude". Notre exercice de *Retardement de l'inquiétude* vous donnera la marche à suivre pour tenter l'expérience.

- **Vous parler à vous-même avec compassion.** L'inquiétude peut venir d'une préoccupation pour autrui - nous nous soucions des autres quand ils sont importants pour nous. L'une des techniques traditionnelles de thérapie comportementale cognitive pour gérer des pensées négatives, anxieuses ou bouleversantes est de les écrire et de trouver une façon différente d'y répondre. Si vous utilisez le feuillet d'exercice *Défiez Vos Pensées Avec Compassion*, vous pourrez vous entraîner à adresser vos pensées anxiogènes ou inquiétantes avec bienveillance et compassion. Nous vous avons donné un exemple pour bien démarrer.

- **Vous entraîner à la pleine conscience.** Apprendre et pratiquer la pleine conscience peut nous aider à vous débarrasser de beaucoup de nos soucis et nous ramener au moment présent. Par exemple, vous concentrer sur votre respiration ou les sons qui vous entourent peut vous aider à trouver des "points d'ancrage" pour revenir au temps présent et vous débarrasser de vos inquiétudes.

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

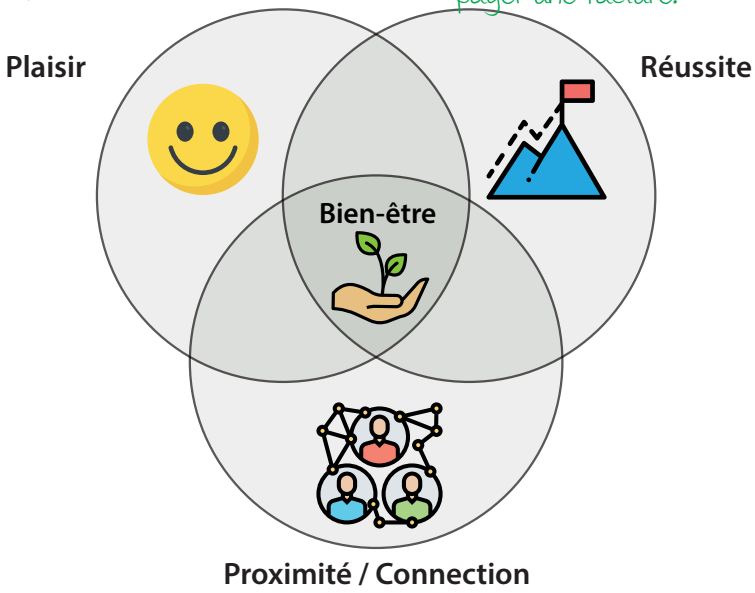
Assurer votre bien-être en trouvant un équilibre

Etant donné la situation sanitaire actuelle, beaucoup de nos routines et activités quotidiennes sont en train de changer. Naturellement, cela peut nous déconcerter et nous pouvons avoir des difficultés à faire les choses qui d'habitude nous permettent d'assurer notre bien-être. Que vous ayez à faire du télétravail, ou que vous soyez obligé de vous isoler ou de prendre vos distances, il pourrait être utile d'organiser une routine quotidienne qui trouve un équilibre entre des activités qui:

- vous donnent un sentiment de **réussite**,
- vous aident à vous sentir **proche et lié** aux autres et
- des activités que vous ne faites que pour le **plaisir**.

Lorsque nous avons des difficultés avec l'anxiété et l'inquiétude, nous pouvons perdre le contact avec les choses qui nous rendaient heureux. Prévoyez de faire chaque jour quelques activités qui vous plaisent et vous rendent heureux : lire un bon livre, regarder un film comique, danser ou chanter votre air favori, vous relaxer dans le bain, manger votre plat préféré.

Nous nous sentons bien lorsque nous avons réussi ou accompli quelque chose, il est donc utile d'intégrer à notre routine quotidienne une activité qui vous donne ce sentiment. Ce pourrait par exemple être faire le ménage, arranger la maison, jardiner, finir quelque chose pour le travail, faire un peu d'exercice ou accomplir une tâche administrative, comme payer une facture.



Nous sommes des créatures sociables, nous avons donc besoin et recherchons la compagnie des autres. Dans le contexte de crise sanitaire actuel, beaucoup d'entre nous sont peut-être confinés ou éloignés des autres : il est donc important de trouver des solutions créatives pour rester en contact avec amis et proches, et de garder une vie sociale, pour éviter d'être aussi isolé socialement et de souffrir de solitude. Comment pourriez-vous rester en contact avec amis et proches, et passer des moments conviviaux de façon virtuelle ? Peut-être pourriez-vous partager des activités en ligne, comme un journal-club ou une revue cinématographique, en utilisant les réseaux sociaux, le téléphone ou la téléconférence.

Un déséquilibre entre sentiments de plaisir, de réussite et de fermeture peut avoir un impact sur notre état d'esprit. Par exemple, si vous passez la plupart de votre temps à travailler sans consacrer de temps au plaisir ou à parler à des gens, vous pourriez commencer à vous sentir déprimé et isolé. À l'inverse, passer la plupart de son temps à se détendre pour le plaisir, sans faire d'activités qui soient importantes pour soi, pourrait également avoir un effet sur notre état d'esprit.

À la fin de chaque journée, pourriez-vous faire le point avec vous-même, et réfléchir aux questions suivantes: "Qu'ai-je fait aujourd'hui qui m'a donné une sensation de réussite? Une sensation de plaisir? De proximité avec les autres?""Était-ce un équilibre suffisant? Que puis-je faire différemment demain?"

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Utilisez le menu d'activités pour des idées pour rester actif et occupé

Animaux
Caresser un animal
Promener un chien
Ecouter le chant
des oiseaux

Activité physique
Aller marcher
Faire du jogging
Aller nager
Faire du vélo
Suivre une vidéo
d'exercice chez soi

Nettoyage
Nettoyer la maison
Nettoyer la cour
Nettoyer les toilettes
Ranger votre chambre
Nettoyer le frigidaire
Nettoyer le four
Laver vos chaussures
Faire la vaisselle
Remplir/vider le
lave-vaisselle
Faire la lessive
Effectuer des
tâches ménagères
Organiser votre
espace de travail
Nettoyer un placard

Rester en contact avec les autres
Contacter un ami
Rejoindre un nouveau groupe
Rejoindre un parti politique
Rejoindre un site de rencontre
Envoyer un message à un ami
Ecrire une lettre à un ami
Reprendre contact avec
un ami de longue date

Faire la cuisine
Cuisiner pour vous-même
Cuisiner pour
quelqu'un d'autre
Faire un gâteau/
des biscuits
Griller des chamallows
Trouver une
nouvelle recette

Etre créatif
Dessiner
Peindre un portrait
Prendre une photo
griffonner/gribouiller
Ranger des photos
Faire un album
Commencer un
scrapbook
Terminer un projet
Coudre/tricoter

S'exprimer
Rire
Pleurer
Chanter
Crier
Hurler

Faire preuve de gentillesse
Aider un ami/voisin/étranger
Fabriquer un cadeau
pour quelqu'un
Faire une bonne action
Rendre un service à quelqu'un
Apprendre à quelqu'un
à faire quelque chose
Faire quelque chose
de gentil pour autrui
Préparer une surprise
pour quelqu'un
Faire une liste de ses qualités
Faire une liste de choses ou de gens
pour lesquels on est reconnaissant

Apprentissage
Apprendre quelque
chose de nouveau
Apprendre une nouvelle
compétence
Apprendre un nouveau fait
Regarder un tutoriel vidéo

Bricolage
Réparer quelque chose
dans la maison
Réparer votre vélo/
voiture/scooter
Fabriquer quelque
chose de nouveau
Changer une ampoule
Décorer une pièce

Esprit
Rêvasser
Méditer
Prier
Réfléchir
Penser
Essayer des exercices
de relaxation
Faire du yoga

Musique
Écouter de la musique
que vous aimez
Trouver de nouveaux
morceaux à écouter
Allumer la radio
Composer de la musique
Chanter une chanson
Jouer un instrument
Écouter un podcast

Nature
Faire du jardinage
Planter quelque chose
Tailler des arbustes
ou des haies
Tondre la pelouse
Cueillir des fleurs
Acheter des fleurs
Se promener
dans la nature
S'asseoir au soleil

Planifier
Fixer un objectif
Établir un budget
Faire un plan sur 5 ans
Faire une liste de
"choses à faire"
Faire une liste de "choses
à faire avant de mourir"
Faire une liste de courses

Lecture
Lire son livre préféré
Lire un nouveau livre
Lire le journal
Lire son site web préféré

Emploi du temps
Se lever très tôt
Rester debout tard
Faire la grasse matinée
Cocher une case de votre
liste de choses à faire

Prendre soin de soi
Prendre un bain
Prendre une douche
Se laver les cheveux
Faire un masque
pour le visage
Se couper les ongles
Bronzer (mettez de
la crème solaire!)
Faire une sieste

Essayer quelque chose de nouveau
Essayer un nouvel aliment
Écouter une nouvelle chanson
Regarder une nouvelle
série ou un nouveau film
Porter un nouveau vêtement
Lire un nouveau livre
Faire quelque chose
de spontané
S'exprimer

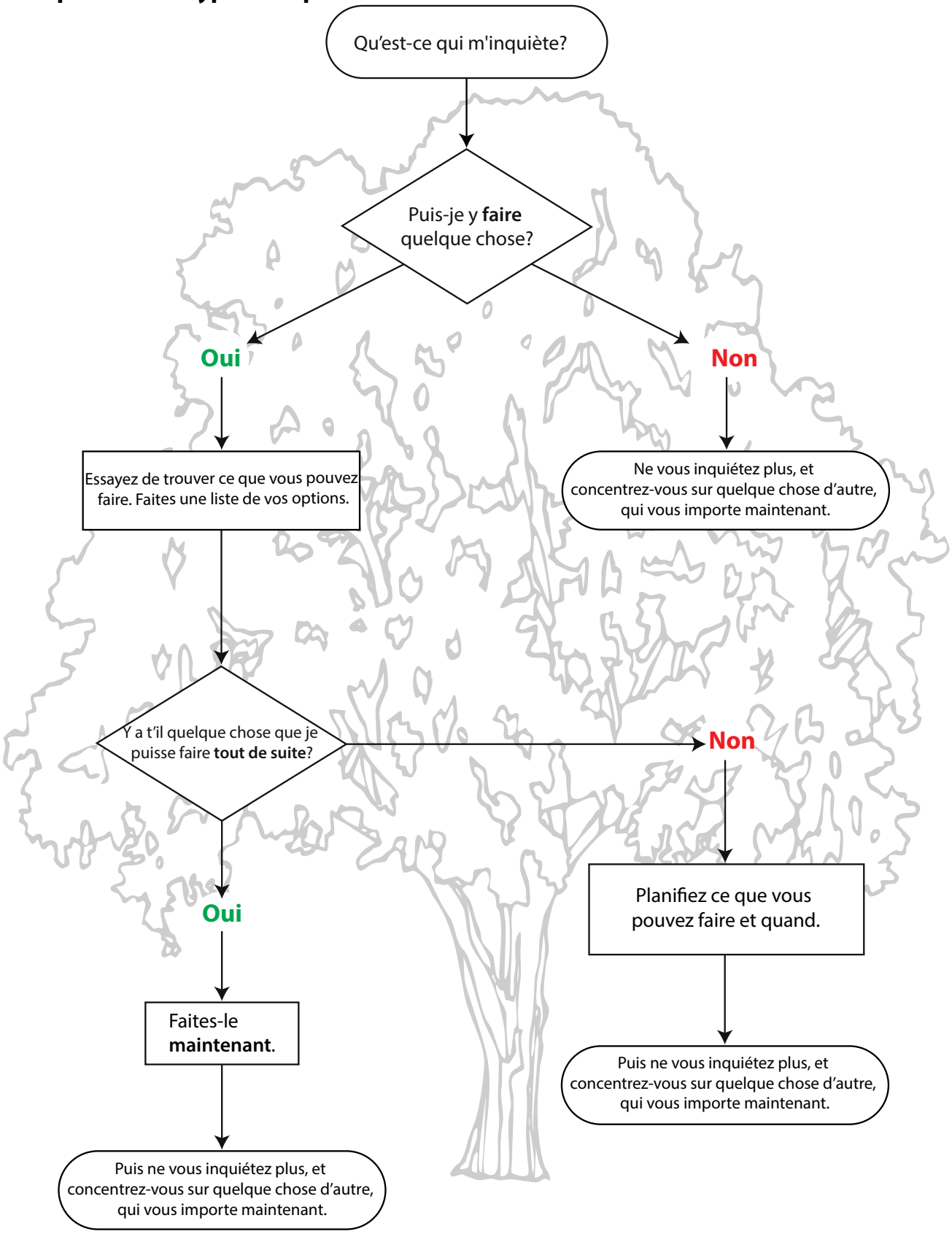
Regarder
Regarder un film
Regarder une série
Regarder une vidéo
sur YouTube

Écrire
Écrire une lettre de compliments
Écrire une lettre à votre élu local
Écrire une lettre pour
exprimer sa colère
Écrire une lettre pour
exprimer sa reconnaissance
Écrire une carte
de remerciement
Écrire un journal intime
Écrire son CV
Commencer à écrire un roman

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Utilisez ce schéma décisionnel pour vous aider à différencier les "problèmes réels" des "problèmes hypothétiques"



© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Reporter votre inquiétude pendant les périodes d'incertitude

Les psychologues croient qu'il existe deux sortes d'inquiétude:

1. **L'inquiétude face à des problèmes réels** concerne de vrais problèmes qui vous affectent en ce moment et contre lesquels vous pouvez agir immédiatement. "Mes mains sont sales parce que j'ai jardiné, il faut que je les lave", "Je dois appeler mon amie, sinon elle va croire que j'ai oublié son anniversaire", "je ne trouve pas mes clefs","Je n'ai pas les moyens de payer cette facture d'électricité", "mon petit ami ne me parle pas".
2. **L'inquiétude face à des problèmes hypothétiques** concerne des choses qui n'existent pas pour l'instant, mais pourraient se produire dans le futur. "Et si je mourais ?", "et si tout le monde que je connais mourait ?", "Peut-être que je suis en train de devenir fou avec tous ces soucis".

Les gens qui souffrent à cause de leur inquiétude la trouve souvent *incontrôlable*, chronophage, et pensent souvent qu'il est préférable d'y répondre lorsqu'elle se présente. Essayer de retarder vos inquiétudes : prévoir du temps chaque jour pour ne faire rien d'autre qu'y laisser libre cours, et limiter cette période, est une excellent manière d'analyser votre relation avec votre inquiétude. Suivez les étapes suivantes pendant *au moins* une semaine.

Etape 1 : Préparation

Décidez **à quelle heure** sera votre période de préoccupation, et **combien de temps** elle durera.

- La "période de préoccupation" est le temps que vous réservez chaque jour a la fin spécifique de vous inquiéter.
- À quelle heure de la journée serez-vous dans les meilleures dispositions pour vous occuper de vos soucis?
- Quand ne serez-vous pas dérangé?
- Si vous n'êtes pas certain, 15 ou 30 minutes à 19h chaque soir est un bon début.

Etape 2 : Retarder votre inquiétude

Au cours de la journée, décidez si les inquiétudes que vous ressentez sont des "problèmes réels" contre lesquels vous pouvez agir immédiatement, ou s'ils sont hypothétiques et doivent être remis à plus tard.

S'agit-il d'une réponse à un "*problème réel*" auquel je peux trouver une solution tout de suite?

Oui → **Agissez tout de suite.**

Non → **Attendez votre période de préoccupation pour y penser.**

Ramenez votre attention sur le présent en prenant pleine conscience de l'instant présent:

- Utilisez vos sens (vue, ouïe, toucher, odorat, goût).
- Essayer de concentrer votre attention vers l'extérieur plutôt que vers l'intérieur.
- Répétez-vous: "je ne vais pas m'occuper de cette inquiétude tout de suite, j'y penserais plus tard".

Etape 3 : Période d'Inquiétude

Utilisez cette période spécifiquement pour vous inquiéter. Pensez peut-être à écrire au fur et à mesure de la journée les problèmes hypothétiques qui vous inquiètent. Vous inquiètent t'ils toujours autant ? Certains d'entre eux peuvent-ils être résolus maintenant ?

- TEssayez d'utiliser l'intégralité de votre période d'inquiétude, même si vous avez l'impression de ne pas avoir grand chose qui vous inquiète, ou si ces tracas ne vous semblent pas urgents.
- Repensez à présent vos inquiétudes: vous donnent-elles maintenant le même sentiment de crise émotionnelle qu'elles représentent la première fois qu'elles sont survenues?
- Pouvez-vous convertir n'importe lequel de vos soucis en problème pratique auquel vous pourriez trouver une solution?

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Défiez Vos Pensées Avec Compassion Pendant Une Crise Sanitaire Mondiale

Situation Avec qui étiez-vous? Que faisiez-vous? Où étiez-vous? Quand cela s'est-il passé?	**Émotions et sensations physiques** Qu'avez-vous ressenti? (Évaluez l'intensité entre 0 et 100%)	**Pensée automatique** Qu'est-ce qui vous est venu par l'esprit? (Pensées, images, ou souvenirs)	**Réponse bienveillante** Qu'est-ce qu'une réponse réellement charitable à vous-même serait en réaction à votre pensée négative?
Regarder les informations pour la deuxième heure consécutive.	Sentiments d'anxiété and une sensation grandissante de panique.	C'est terrible. Tellement de personnes pourraient mourir. Que va-t-il arriver à moi et à ma famille?	Il est tout à fait compréhensible que vous soyiez inquiet: il serait inhabituel de ne pas l'être. Quelle est la meilleure chose que vous pouvez faire, pour vous-même, pour vous sentir mieux immédiatement? Vous pourriez peut-être regarder un film comique au lieu des chaînes d'information, ou vous lever et faire autre chose. Essayez de vous répondre à vous-même avec les qualités bienveillantes de sagesse, de force, de chaleur humaine, de gentillesse et sans porter de jugement. • Qu'est-ce que mon/ma meilleur(e) ami(e) me dirait? • Qu'est-ce qu'un individu réellement compatissant me dirait? • Avec quel ton de voix faudrait-il me parler pour que je me sente rassuré? Si c'était une image ou un souvenir, qu'est-ce qu'il signifiait pour vous?

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Défiez Vos Pensées Avec Compassion Pendant Une Crise Sanitaire Mondiale

Situation Avec qui étiez-vous? Que faisiez-vous? Où étiez-vous? Quand cela s'est-il passé?	Émotions et sensations physiques Qu'avez-vous ressenti? (Évaluez l'intensité entre 0 et 100%)	Pensée automatique Qu'est-ce qui vous est venu par l'esprit? (Pensées, images, ou souvenirs) Si c'était une image ou un souvenir, qu'est-ce qu'il signifiait pour vous?	Réponse bienveillante Qu'est-ce qu'une réponse réellement charitable à vous-même serait en réaction à votre pensée négative? Essayez de vous répondre à vous-même avec les qualités bienveillantes de sagesse, de force, de chaleur humaine, de gentillesse et sans porter de jugement. • Qu'est-ce que mon/ma meilleur(e) ami(e) me dirait? • Qu'est-ce qu'un individu réellement compatissant me dirait? • Avec quel ton de voix faudrait-il me parler pour que je me sente rassuré?

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Quelques astuces pour finir

- **Créez une routine.** Si vous passez plus de temps à la maison, il est important de conserver une routine régulière. Chaque jour, assurez vous de vous réveiller, de vous coucher, de manger, de vous préparer et de vous habiller à des horaires réguliers. Vous pourriez utiliser un emploi du temps pour organiser votre journée.

- **Restez mentalement et physiquement actifs.** Lorsque vous planifiez votre programme du jour, essayez d'inclure des activités qui font travailler votre esprit et votre corps. Par exemple, vous pouvez essayer d'apprendre quelque chose de nouveau grâce à une formation en ligne, ou vous mettre au défi d'apprendre une nouvelle langue. Il est également important de rester actif physiquement, par exemple en faisant du ménage de manière énergique pendant 30 minutes, ou en suivant un entraînement par vidéo en ligne.

- **Entraînez-vous à être reconnaissant.** En ces temps d'incertitude, développer une attitude reconnaissante peut vous aider à créer un lien avec des moments de joie, de vitalité, et de plaisir. À la fin de la journée, prenez le temps de réfléchir à ce à quoi vous êtes reconnaissants aujourd'hui. Essayez d'être spécifique et de remarquer de nouvelles choses chaque jour, par exemple "Je suis reconnaissant du fait qu'il ait fait beau à midi et que j'ai donc pu manger dans le jardin". Vous pourriez commencer un journal de gratitude, ou garder des notes dans un "bocal de gratitude". Encouragez ceux qui habitent avec vous à s'impliquer aussi.

- **Identifiez et limitez ce qui pourrait créer de l'inquiétude.** Avec l'évolution rapide de la crise sanitaire, nous pouvons avoir le sentiment de devoir constamment suivre les actualités, ou de devoir lire les réseaux sociaux pour savoir ce qu'il se passe. Cependant, vous pourrez peut être remarquer que cela déclenche également un sentiment d'inquiétude et d'anxiété. Essayez d'identifier ce qui déclenche votre inquiétude. Par exemple, est-ce le fait de regarder les informations pendant plus de 30 minutes? De lire les réseaux sociaux toutes les heures? Essayez de limiter le temps d'exposition à ce qui déclenche votre inquiétude. Vous pouvez choisir d'écouter les actualités à une heure fixe chaque jour, ou vous pourriez limiter le temps passé sur les réseaux sociaux dans le but de lire les informations.

- **Utilisez des sources d'information fiables.** Il est peut aussi être utile de prendre conscience d'où proviennent vos informations ; faites bien attention de ne choisir que des sources fiables. L'Organisation Mondiale de la Santé offre d'excellents conseils (en francais) sur cette page:
  `https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public`

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty
Language: French
Translated title: Bien vivre inquiétude et anxiété dans un contexte global d'incertitude
Translated by: Laurie Kenny, Anaïs Joalland
Type: Guide
Document orientation: Portrait
URL: https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share