

# Remettre en question ce qui vous inquiète et vous angoisse

## Gérer le stress et l'anxiété pendant la pandémie de COVID-19

En général, l'anxiété et le stress intenses sont aggravés par nos pensées. Par exemple, si vous vous dites « Je vais mourir », « Je ne peux rien faire » ou « Je ne peux pas endurer ça », vous risquez d'y croire. De plus, ces pensées peuvent intensifier l'anxiété et la dépression et modifier les comportements. Par exemple, elles peuvent vous amener à couper les liens que vous avez noués avec votre famille ou vos amis, ce qui ne fait que renforcer les pensées et les sentiments négatifs.

Un grand nombre de nos pensées ne sont que des croyances si bien ancrées que nous les prenons pour des faits. Voici quelques suggestions pour déterminer si vos pensées reposent sur des faits ou sur des croyances, ainsi que pour remettre en question celles qui sont source d'inquiétude et d'anxiété.

Lorsque vous éprouvez de l'anxiété ou du stress, prenez note de vos pensées. Par exemple, vous vous dites peut-être « Et si... » ou « J'ai peur que... ».

Lorsque vous vous rendez compte d'une pensée, remettez-la en question.

Posez-vous les questions suivantes :

- Est-elle fondée sur des faits?
- Comment puis-je le savoir?
- Cette pensée est-elle toujours exacte à 100 %?
- Sur quelles preuves repose-t-elle?
- Y a-t-il des preuves du contraire?
- La situation qui m'inquiète s'est-elle déjà produite?
- Que s'est-il passé en réalité?
- Comment ai-je composé avec la situation? En fin de compte, que s'est-il produit?
- Si vous avez du mal à ne pas succomber à vos inquiétudes, posez-vous les questions suivantes : « Qu'est-ce que j'ai accompli en m'inquiétant? Mes inquiétudes m'aident-elles à régler un problème ou ne font-elles que me paralyser et me causer de l'anxiété? »
- Demandez-vous si ce genre de pensées vous est utile.
- Après avoir répondu à ces questions, essayez de rééquilibrer vos pensées. On pourrait substituer des pensées comme « Je suis une personne âgée et un grand nombre d'aînés sont très malades lorsqu'ils contractent cette maladie. Je pourrais en mourir » par : « Je suis une personne âgée, mais je prends toutes les précautions recommandées. J'ai des personnes sur qui je peux compter et je fais ce qu'il faut pour rester en santé. Je vais fort probablement m'en sortir ».



CV01a / 01-2021

La présente fiche info ne constitue pas une ressource à l'intention des personnes qui doivent subir un test de dépistage de la COVID-19 ou qui sont en situation de crise de santé mentale. Si vous vivez une situation de crise mentale, veuillez composer le 911 immédiatement ou vous présenter au service des urgences de l'hôpital le plus proche.

Pour obtenir des renseignements, visitez le [www.camh.ca/fr/covid19](http://www.camh.ca/fr/covid19).