

Apaiser l'anxiété due à la COVID-19

Quand l'information devient-elle excessive?



Le présent document d'information vous a été remis pour vous apporter du soutien, à vous, à vos collègues et aux membres de votre famille à la suite de l'abondance d'information diffusée dans les médias et en ligne au sujet de la pandémie de COVID-19.

Des millions de personnes travaillent depuis leur domicile et limitent leurs contacts sociaux. Les écoles ferment, certaines denrées se font rares dans les épiceries. Il y a trop d'informations à absorber chaque jour et certaines sont affligeantes. Que pouvez-vous faire pour rester calme en cette période de changements sans précédent?

Comment gérer sa consommation médiatique traditionnelle et en ligne

En période de crise, de catastrophe naturelle ou d'acte terroriste, il arrive souvent que les gens ressentent encore davantage la détresse ou l'anxiété en raison de leur exposition accrue aux médias. Il est important de prendre congé des nouvelles de temps en temps. Il est important surtout d'être conscient* de leurs sources et d'éviter celles qui sont vagues ou sans fondement. Il est toujours préférable de s'appuyer sur des sources dignes de confiance comme Santé Canada, les Centers for Disease Control ou l'Organisation mondiale de la santé. Informez-vous périodiquement, mais ne consommez pas les nouvelles au point d'en être saturé.

Se concentrer sur autre chose

Pendant la période exceptionnelle que nous vivons, il peut vous être utile de vous appuyer sur votre réseau de soutien. Restez en contact avec vos amis et vos proches, mais parlez d'autres choses que de la COVID-19 (parlez de divertissement, de culture populaire, etc.) de sorte que vous ne suscitez ni n'alimentez l'inquiétude. Pour vous détendre, adonnez-vous à des passe-temps comme la lecture ou l'écriture ou essayez quelque chose de nouveau.

Être conscient de sa santé mentale

Si vous constatez que votre détresse ou votre anxiété nuit à vos relations, à vos études ou à votre travail, nous vous recommandons de faire appel à votre PAEF ou à un professionnel de la santé mentale. Si vous consultez déjà un thérapeute, continuez votre traitement pendant la pandémie.

