



Faire face à l'inquiétude et à l'angoisse

Une situation sanitaire extrême qui évolue rapidement, une réorganisation de la société et de nouvelles consignes régulièrement, confinement... Cette situation inédite génère, et c'est bien normal, beaucoup d'inquiétude.

Face à une situation inédite, difficile de ne pas s'inquiéter. Comment ne pas céder à l'angoisse ?

S'informer de manière raisonnée

« La situation de confinement, totalement inconnue, génère légitimement de l'angoisse », constate Caroline Lallau, psychologue à la Maison de santé du Théâtre. « Les informations, relayées par les médias et les réseaux sociaux peuvent devenir très anxiogènes et entraîner des ruminations anxieuses, avec une recherche sans fin d'identification des fake news, ce qui plonge dans de nouvelles angoisses. Il importe de « bien s'informer », mais sans excès. Il est

possible de décider quand et combien de fois on s'informe dans la journée, pour mieux gérer l'angoisse que cela peut susciter. »

Régler les problèmes qui se présentent

« Les inquiétudes financières peuvent prendre beaucoup de place », continuent Caroline Lallau. « Elles font écho aux difficultés à se projeter dans l'avenir : combien de temps cela va-il durer, que va-t-il se passer après ? Cela oblige à un travail d'acceptation de la situation, et de mobilisation pour affronter les problèmes que l'on peut régler (appeler sa banque, contacter les numéros dédiés...). »

Un temps pour soi

Chacun de nous a déjà ce que la psychologue appelle la « petite boîte à outils personnelle ». « Ecouter de la musique avec ses écouteurs, faire de la relaxation, de la méditation, des exercices de respiration, des pompes et des crunches, de la couture, de la cuisine, chanter... » explique-t-elle, « Autant de ressources personnelles qu'il est possible d'instaurer comme un rituel quotidien, un rendez-vous avec soi pour s'apaiser. Ce temps à soi, si l'on ne travaille plus, peut être l'occasion de faire enfin tout ce que l'on remet à plus tard, et ainsi soulager la charge mentale qui pèse habituellement (administratif, petits bricolages, rangements...) pour mieux envisager « l'après ». Un temps qui peut être l'occasion pour se mettre à faire « ce que l'on aimerait faire pour soi », apprendre une langue, un logiciel, peindre, dessiner... »

C'est l'occasion de consulter les articles dédiés aux loisirs ; vous y trouverez forcément votre bonheur !

Mise à jour

24/04/2020

[PDF](#)



- [Facebook share](#)
- [Twitter](#)

Vous aimeriez aussi



Conflits entre frères et sœurs



Gérer le stress des enfants



Education et jeunesse

Papa, maman, j'm'ennuieiiiiiiiiiiiiiiiiie !



Du temps pour se cultiver