

Remettre en question ce qui vous inquiète et vous angoisse

Composer avec 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.

Or, nos pensées ne sont pas toutes basées sur des faits. Un grand nombre d'entre elles 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 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 en répondant aux 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 vraiment?
 - 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. Les 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 » pourraient être remplacées 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 ».