

# COVID-19 / Coronavirus

## Réponses émotionnelles - à quoi s'attendre?

Voici quelques-unes des réactions courantes à COVID - 19, elles sont vécues dans des situations de crise où l'incertitude est observée.

**Peur** - souvent ressentie en raison d'une menace perçue pour la vie et la sécurité.

**Qu'as tu besoin de faire:**

Reconnaissez la peur comme une réaction normale aux menaces à la sécurité de vous-même, du personnel et des collègues.

La peur est liée à la survie

- La peur peut conduire à des réactions de panique (lorsque nous percevons la pandémie comme contagieuse, lorsque nous percevons que nous n'avons pas la possibilité de canaliser notre incertitude et lorsque nous percevons nos opportunités d'adaptation adaptative comme manquantes ou limitées)

Recherchez des informations opportunes et précises auprès de la bonne source.

**Colere** - Il s'agit d'une réponse courante aux sentiments d'impuissance et d'incapacité à contrôler une situation. **Qu'as tu besoin de faire:**

- Diffuser la colère par l'écoute; «Comprendre d'abord, puis chercher à être compris»
- La colère est énergie / pouvoir - redirigez-la ou toute autre émotion de colère forte vers des activités productives qui seront en retour enrichissantes au sein d'un groupe ou d'activités individuelles
- Par exemple, avec COVID -19 «que pouvons-nous faire ensemble pour nous entraider?»

**Anxiété/Inquiétude** - peut être confondu avec la peur. Souvent vécu en raison de préoccupations spécifiques, par ex. sécurité financière, santé et sécurité. L'anxiété peut également être liée à des préoccupations non spécifiques comme le manque de contrôle, qui est le type d'anxiété le plus difficile à gérer.

**Qu'as tu besoin de faire:**

- Soyez actif - intellectuellement et physiquement
- Participer activement aux discussions à la recherche de solutions
- Faites quelque chose de constructif pour soulager l'anxiété
- Encourager les habitudes de santé et les ressources d'adaptation
- Assurer une routine régulière, cela peut soulager une inquiétude excessive

**Perte/Separation** - de multiples pertes sont associées aux pandémies:

- Économique / financier
- Perte générale de sensation de contrôle
- Séparation d'avec les amis / la famille
- Aux stades ultérieurs / plus graves: décès d'êtres chers

**Que pouvez-vous faire?**

- Empathiser et valider l'expérience
- Généralement, le soutien social réduit les sentiments d'incertitude, améliore l'adaptation positive! Comment est votre réseau de soutien social?
- Cherchez le soutien de vos croyances et rituels
- Reconnaître la nature unique des pertes lors d'une crise pandémique (par exemple, contagion, périodes d'incertitude prolongées, modifications des rituels d'inhumation, etc.)