

“FACE COVID” Comment répondre efficacement à la crise de Corona par le Dr Russ Harris, auteur de The Happiness Trap

© Russ Harris, 2020 www.TheHappinessTrap.com www.ImLearningACT.com

Le "FACE COVID" est un ensemble de mesures pratiques pour répondre efficacement à la crise de Corona, en utilisant les principes de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT). Voici un bref résumé des principales étapes et, dans les pages qui suivent, nous les étudierons toutes plus en détail :

F = (Focus) Se concentrer sur ce qui est sous votre contrôle

A = (Acknowledge) Reconnaître vos pensées et vos sentiments

C = (Come back into your body) Revenir dans votre corps

E = (Engage) S'engager dans ce que vous faites

C = (Committed action) Action engagée

O = Ouverture

V = Valeurs

I = Identifier les ressources

D = Désinfection et distance

Examinons à présent ces éléments, un par un :

F = Concentrez-vous sur ce qui est sous votre contrôle

La crise de Corona peut nous affecter de nombreuses manières différentes : physiquement, émotionnellement, économiquement, socialement et psychologiquement. Nous sommes tous confrontés aux défis très réels que représentent les maladies graves généralisées et l'incapacité des systèmes de santé à y faire face, les perturbations sociales et communautaires, les retombées économiques et les problèmes financiers, les obstacles et les interruptions dans de nombreux aspects de la vie ... et la liste est longue.

Et lorsque nous sommes confrontés à une crise, quelle qu'elle soit, la peur et l'anxiété sont inévitables ; ce sont des réactions normales et naturelles à des situations difficiles, empreintes de danger et d'incertitude. Il est trop facile de se perdre dans des inquiétudes et des ruminations sur toutes sortes de choses qui sont hors de votre contrôle : ce qui pourrait arriver dans le futur, comment le virus pourrait vous affecter, vous ou vos proches, votre communauté, votre pays ou le monde - et ce qui se passera alors - et ainsi de suite. Et s'il est tout à fait naturel de se perdre dans de tels soucis, ce n'est ni utile ni profitable. En effet, plus nous nous concentrons sur ce que nous ne contrôlons pas, plus nous risquons de nous sentir désespérés ou anxieux. La chose la plus utile que l'on puisse faire en cas de crise,

qu'elle soit liée à Corona ou autre, est donc de **se concentrer sur ce que l'on contrôle.**

Vous ne pouvez pas contrôler ce qui se passera dans le futur. Vous ne pouvez pas contrôler le virus Corona lui-même, ni l'économie mondiale, ni la façon dont votre gouvernement gère tout ce chaos sordide. Et vous ne pouvez pas contrôler vos sentiments par magie, en éliminant toute cette peur et cette anxiété parfaitement naturelle. Mais vous pouvez contrôler *ce que vous faites* - ici et maintenant. Et cela compte.

Parce que *ce que vous faites* - ici et maintenant - peut faire une énorme différence pour vous-même, et pour tous ceux qui vivent avec vous, et une différence significative pour la communauté qui vous entoure.

La réalité est que nous avons tous beaucoup plus de contrôle sur notre comportement que sur nos pensées et nos sentiments. Notre objectif premier est donc de prendre le contrôle de notre comportement - ici et maintenant - pour répondre efficacement à cette crise.

Cela implique de s'occuper à la fois de notre monde intérieur - toutes nos pensées et sentiments difficiles - et de notre monde extérieur - tous les problèmes réels auxquels nous sommes confrontés. Comment y parvenir ? Eh bien, quand une grosse tempête éclate, les bateaux du port jettent l'ancre - parce que sinon, ils seront emportés par la mer. Et bien sûr, jeter l'ancre ne fait pas disparaître la tempête (les ancres ne peuvent pas contrôler le temps) - mais cela peut maintenir un bateau stable dans le port, jusqu'à ce que la tempête se calme au bon moment.

De même, dans une crise en cours, nous allons tous connaître des "tempêtes émotionnelles" : des pensées négatives qui tournent dans notre tête et des sentiments douloureux qui tournent dans notre corps. Et si nous sommes emportés par cette tempête en nous, il n'y a rien d'efficace que nous puissions faire. La première étape pratique consiste donc à "jeter l'ancre", en utilisant la formule simple de l'ACE :

A = (Acknowledge) Reconnaître vos pensées et vos sentiments

C = (Come back into your body) Revenir dans votre corps

E = (Engage) S'engager dans ce que vous faites

Explorons-les un par un :

A = (Acknowledge) Reconnaître vos pensées et vos sentiments

Reconnaissez en silence et avec gentillesse tout ce qui "se manifeste" en vous : pensées, sentiments, émotions, souvenirs, sensations, pulsions. Prenez la position d'un scientifique curieux, en observant ce qui se passe dans votre monde intérieur.

Et tout en continuant à reconnaître vos pensées et vos sentiments...

C = (Come back into your body) Revenir dans votre corps

Revenez dans votre corps physique et connectez-vous avec lui. Trouvez votre propre façon de le faire. Vous pouvez essayer tout ou partie des méthodes suivantes, ou trouver vos propres méthodes :

- Poussez lentement et fortement vos pieds dans le sol.
- Redressement lent du dos et de la colonne vertébrale ; si vous êtes assis, redressement et avancement sur votre chaise.
- Presser lentement le bout de vos doigts
- Étirez lentement vos bras ou votre cou, en haussant les épaules.
- Respiration lente

Remarque : vous ne cherchez pas à vous détourner, à vous échapper, à éviter ou à vous distraire de ce qui se passe dans votre monde intérieur. Le but est de rester conscient de vos pensées et de vos sentiments, de continuer à reconnaître leur présence et en même temps, de revenir et de vous connecter à votre corps, et de le bouger activement. Pourquoi ? Pour que vous puissiez contrôler autant que possible vos actions physiques, même si vous ne pouvez pas contrôler vos sentiments. (Rappelez-vous, F = Concentrez-vous sur ce que vous contrôlez)

Et comme vous reconnaissez vos pensées et vos sentiments, et que vous revenez dans votre corps, vous pouvez aussi...

E = (Engage) S'engager dans ce que vous faites

Ayez une idée de l'endroit où vous vous trouvez et recentrez votre attention sur l'activité que vous faites.

Trouvez votre propre façon de le faire. Vous pouvez essayer certaines ou toutes les suggestions suivantes, ou trouver vos propres méthodes :

- Regardez autour de la pièce et remarquez 5 choses que vous pouvez voir.
- Regardez autour de vous et remarquez 5 choses que vous pouvez voir.
- Remarquez 3 ou 4 choses que vous pouvez entendre.
- Remarquez ce que vous pouvez sentir ou goûter ou ressentir dans votre nez et votre bouche
- Remarquez ce que vous faites
- Terminez l'exercice en accordant toute votre attention à la tâche ou à l'activité en cours. (Et si vous n'avez aucune activité significative à faire, voyez les 3 étapes suivantes).

L'idéal est de parcourir lentement le cycle ACE 3 ou 4 fois, pour le transformer en un exercice de 2 à 3 minutes.

NOTE : ne sautez pas le A de ACE ; il est très important de continuer à reconnaître les pensées et les sentiments présents, surtout s'ils sont difficiles ou inconfortables. Si vous sautez le A, cet exercice se transformera en une technique de distraction - ce qu'il n'est pas censé être.

Lâcher l'ancre est une compétence très utile. Vous pouvez l'utiliser pour gérer plus efficacement les pensées, sentiments, émotions, souvenirs, pulsions et sensations difficiles ; pour désactiver le pilote automatique et vous engager dans la vie ; pour vous ancrer et vous stabiliser dans des situations difficiles ; pour perturber la rumination, l'obsession et l'inquiétude ; et pour concentrer votre attention sur la tâche ou l'activité que vous faites. Mieux vous vous ancrez dans l'ici et maintenant, plus vous avez le contrôle de vos actions - ce qui facilite grandement les étapes suivantes : **COVID**

C = (Committed action) Action engagée

Une action engagée signifie une action efficace, guidée par vos valeurs fondamentales ; une action que vous entreprenez parce qu'elle est vraiment importante pour vous ; une action que vous entreprenez même si elle suscite des pensées et des sentiments difficiles. Une fois que vous aurez jeté l'ancre, en utilisant la formule du ACE, vous aurez un grand contrôle sur vos actions - ce qui vous permettra de faire plus facilement les choses qui comptent vraiment. Cela inclut évidemment toutes les mesures de protection contre la Corona - lavage fréquent des mains, éloignement social, etc. Mais en plus de ces éléments fondamentaux d'une action efficace, il faut considérer : Quels sont les moyens simples de prendre soin de soi, de ceux avec qui on vit et de ceux qu'on peut aider de façon réaliste ? Quelles actions de soutien, de soins et de soutien pouvez-vous faire ? Pouvez-vous dire des mots aimables à une personne en détresse - en personne ou par un appel téléphonique ou un SMS ? Pouvez-vous aider quelqu'un à accomplir une tâche ou une corvée, ou préparer un repas, ou tenir la main de quelqu'un, ou jouer à un jeu avec un jeune enfant ? Pouvez-vous reconforter et apaiser quelqu'un qui est malade ? Ou dans les cas les plus graves, les soigner et accéder à toute l'assistance médicale disponible ?

Et si vous passez beaucoup plus de temps à la maison, par isolement ou quarantaine forcée, ou par distanciation sociale, quels sont les moyens les plus efficaces de passer ce temps ? Vous pouvez envisager de faire de l'exercice physique pour rester en forme, de cuisiner des aliments (aussi) sains que possible (compte tenu des restrictions) et de faire des activités utiles, seul ou avec d'autres. Et si vous connaissez la thérapie d'acceptation et d'engagement ou d'autres

approches basées sur la pleine conscience, comment pouvez-vous mettre en pratique activement certaines de ces compétences de pleine conscience ?

Tout au long de la journée, posez-vous la question suivante : "Que puis-je faire maintenant, aussi modeste soit-elle, pour améliorer ma vie, celle des autres ou des membres de ma communauté ? Et quelle que soit la réponse, faites-le et engagez-vous pleinement.

O = Ouverture

S'ouvrir, c'est faire de la place pour les sentiments difficiles et être bienveillant envers soi-même. Les sentiments difficiles sont garantis de continuer à se manifester au fur et à mesure que la crise se développe : peur, anxiété, colère, tristesse, culpabilité, solitude, frustration, confusion, et bien d'autres encore. On ne peut pas les empêcher de se manifester ; ce sont des réactions normales. Mais nous pouvons nous ouvrir et leur faire de la place : reconnaître qu'ils sont normaux, leur permettre d'être là (même s'ils font mal), et nous traiter avec bienveillance. N'oubliez pas que la bienveillance est essentielle si vous voulez bien faire face à cette crise - surtout si vous êtes dans un rôle d'aidant. Si vous avez déjà pris l'avion, vous avez entendu ce message : En cas d'urgence, mettez votre propre masque à oxygène avant d'aider les autres. Eh bien, la bienveillance envers soi-même est votre propre masque à oxygène ; si vous devez vous occuper des autres, vous le ferez beaucoup mieux si vous prenez également soin de vous. Alors demandez-vous : "Si quelqu'un que j'aime vivait cette expérience, ressentait ce que je ressens - si je voulais être gentil et attentionné envers lui, comment le traiterais-je ? Comment me comporterais-je à son égard ? Que pourrais-je dire ou faire ? Alors, essayez de vous traiter de la même manière.

V = Valeurs

Les actions engagées doivent être guidées par vos valeurs fondamentales : Que voulez-vous défendre face à cette crise ? Quel genre de personne voulez-vous être, alors que vous traversez cette crise ? Comment voulez-vous vous traiter et traiter les autres ?

Vos valeurs peuvent être l'amour, le respect, l'humour, la patience, le courage, l'honnêteté, l'attention, l'ouverture, la gentillesse ou bien d'autres encore. Cherchez des moyens de "saupoudrer" ces valeurs dans votre journée. Laissez-les guider et motiver votre action engagée.

Bien entendu, au fur et à mesure que la crise se développe, vous rencontrerez toutes sortes d'obstacles dans votre vie : des objectifs que vous ne pouvez pas atteindre, des choses que vous ne pouvez pas faire, des problèmes pour lesquels il n'existe pas de solutions simples. Mais vous pouvez toujours vivre vos valeurs de multiples façons, même face à tous ces défis. Revenez surtout à vos valeurs de bienveillance et d'attention. Réfléchissez :

Quelles sont les manières gentilles et attentionnées dont vous pouvez vous traiter pendant cette période ? Quelles sont les paroles aimables que vous pouvez vous dire, les actes aimables que vous pouvez faire pour vous-même ? Quelles sont les bonnes manières de traiter les autres qui souffrent ? Quels sont les moyens aimables et attentionnés de contribuer au bien-être de votre communauté ? Que pouvez-vous dire et faire qui vous permettra de regarder en arrière dans les années à venir et d'être fier de votre réponse ?

I = Identifier les ressources

Identifier les ressources d'aide, d'assistance, de soutien et de conseil. Il s'agit notamment des amis, de la famille, des voisins, des professionnels de la santé et des services d'urgence. Et assurez-vous de connaître les numéros de téléphone des services d'urgence, y compris l'aide psychologique si nécessaire. Faites également appel à vos réseaux sociaux. Et si vous êtes en mesure d'offrir un soutien aux autres, faites-le leur savoir ; vous pouvez être une ressource pour les autres, tout comme ils peuvent l'être pour vous. Un aspect très important de ce processus consiste à trouver une source d'information fiable et digne de confiance pour obtenir des mises à jour sur la crise et des lignes directrices pour y répondre. Le site web de l'Organisation mondiale de la santé est la principale source d'informations de ce type.

Consultez également le site web du ministère de la santé de votre pays. Utilisez ces informations pour développer vos propres ressources : plans d'action pour vous protéger et protéger les autres, et pour vous préparer à l'avance à une quarantaine ou une urgence.

D = Désinfection et distance

Je suis sûr que vous le savez déjà, mais cela vaut la peine de le répéter : désinfectez vos mains régulièrement et pratiquez la distanciation sociale la plus réaliste possible, pour le plus grand bien de votre communauté. Et n'oubliez pas que nous parlons de distanciation physique, et non de coupure émotionnelle. C'est un aspect important de l'action engagée, alors harmonisez-la profondément avec vos valeurs ; reconnaissez qu'il s'agit là d'actions vraiment bienveillantes.