

Capsule 2

« Survivre à la Covid-19 c'est vivre autrement »

Plan de la présentation

1- Mise en contexte

2- Décrire les concepts de « crise » et « stress »

3- Vivre autrement implique de penser autrement :

- Un travail intérieur
- Un État d'Esprit
- Une volonté

« En voyant les choses autrement, on va se sentir autrement »

Contenu de la présentation

1- La pandémie (avec ses contraintes et restrictions) est une épreuve difficile. Ça fait souffrir.

- Découragement : abattement, baisse du moral (peut conduire à renoncer de faire ce qui est bon pour soi).
- Épuisement émotionnel : usure

2- On se retrouve plonger au cœur d'une crise

- La crise
 - Moment de déséquilibre important, caractérisé par un sentiment de vulnérabilité et par beaucoup d'anxiété
 - Grande intensité de mal-être (détresse) qui appelle un changement pour rétablir l'équilibre
 - L'état de crise ne peut pas perdurer dans le temps. L'organisme est incapable de soutenir un tel état trop longtemps

On peut aussi expliquer la situation en terme de stress

- Le stress
 - 3 phases
 - Alerte (fuite ou lutte)
 - Résistance ou habitude
 - Épuisement

3- La pandémie a provoqué un changement de notre vision sur la vie (on ne se sent plus invincible), un changement de cadre (protéger la vie est au cœur des priorités).

Notre vie n'est plus tout à fait la même.

L'isolement, les contraintes soc., écon., les pertes, la peur ont pu entraîner des comportements compensatoires (boulimie, alcoolisme, perturbation du sommeil, intolérance envers enfants ou conjoint ou patron...)

Après 8 mois de pandémie - un bilan de ce qui a changé dans notre vie et de ce qui est à réajuster pour mieux vivre s'impose.

4- Vivre autrement - comment faire les changements ?

Deux niveaux :

- Externe : Changement de comportement (par discipline)
- Interne : La quête de sens. Notre vision de la vie et de l'avenir.

Trois composantes :

- Une volonté. Le pouvoir de choisir.
- Un travail intérieur
- Un État d'Esprit

Pistes pour amorcer le changement intérieur :

- Trouver un sens à sa vie, trouver une motivation à vivre
 - S'accomplir par petits objectifs, projets
 - Foi, dépassement de soi, spiritualité.
- Accepter ce qu'on ne peut changer et changer ce qu'on peut changer
- Voir la situation comme une opportunité de changer
- Ne pas faire les choses seulement pour soi. Entretenir l'Amour et l'Amitié malgré la distance. Le réseau social est un Facteur de protection en santé mentale
- Faire preuve de compassion et d'empathie. Nous sommes tous semblables, liés. Comprendre par le regard de l'autre
- Trouver le meilleur de soi pour offrir le meilleur de soi. Être bon avec soi-même
- Relativiser
- Entretenir l'Espoir, la Confiance en la vie
- Avoir de la Gratitude
- Être créatif. Faire appel à son imagination
- Se connecter sur l'énergie de vie de la nature
- Rire
- Aimer
- Prier , contempler, méditer...

Tout cela donne une force de survie et améliore le système immunitaire.

« Essayons de voir les choses autrement et de faire autrement. Peut-être qu'on y découvrira quelque chose qui sera comme un cadeau pour la vie. »