LE CORONA-SOUCI

PETIT GUIDE DE GESTION DE L'INCERTITUDE EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

Ce qui est **AMBIGU**
Je ne sais pas comment interpréter

Ce qui est **IMPRÉVISIBLE**
Je ne sais pas comment anticiper

Ce qui est **NOUVEAU**
Je ne peux pas me fier à mon expérience

JE SUIS INQUIET·E

Mes pensées s'enchainent, sont chargées d'émotions négatives et difficiles à contrôler

« Je n'ai plus assez de nourriture »

« Je tousse et je me sens fiévreux·se »

« Vais-je perdre mon emploi ? »

« Et si je suis contaminé·e ? »

« Pourront-ils me soigner ? »

« Ma famille me manque »

« Il y aura surement des pénuries »

« Ceux que j'aime pourraient mourir »

Au sujet d'un problème **qui se pose déjà**

Au sujet d'un problème **qui pourrait se poser**

Puis-je faire quelque chose tout de suite pour régler le problème ?

NON

OUI

Je le fais

JE REMETS À PLUS TARD

et je me fixe un créneau horaire précis durant lequel je me consacre entièrement à mes inquiétudes
(ex. 15 ou 30 minutes à 18h30, ni plus, ni moins)

Il est **normal** :
- de se sentir anxieux·se
- de s'inquiéter
- de se sentir seul·e
- de mal à tolérer l'incertitude

JE PRENDS SOIN DE MOI

J'essaye d'être indulgent·e et compatissant·e envers moi-même

PLAISIR

ex. je regarde un film ou une série, je bouquine, je chante, je danse, je mange ce que j'aime, je joue à un jeu vidéo, je prends un bain, je caresse mon animal de compagnie…

ACCOMPLISSEMENT

ex. je télétravaille, je fais de la décoration, du jardinage, de l'exercice, de la méditation, j'essaye une nouvelle recette de cuisine, je règle mes factures j'apprends de nouvelles choses…

CONNEXION

ex. je prends des nouvelles de ma famille, de mes amis, de mes collègues par téléphone, appels vidéo ou médias sociaux, je partage mes activités, je pratique la gratitude et propose de l'aide

Je m'informe **avec modération** et à partir d'une source réputée fiable

Dr Igor THIRIEZ

Version 1.0

21/03/2020