

Adopter une approche structurée pour faire face aux problèmes

Composer avec le stress et l'anxiété pendant la pandémie de COVID-19

Vous vous sentez peut-être débordé.e face aux nombreux problèmes à régler pendant la pandémie. Il pourrait vous être utile de faire la distinction entre les problèmes à régler et les inquiétudes qui ne sont pas nécessairement fondées. Voici quelques conseils à ce sujet.

1. Prenez le temps de déterminer les problèmes qui, selon vous, sont réels, par exemple la possibilité de devoir vous isoler ou vous mettre en quarantaine pendant la pandémie de COVID-19 et les préparatifs nécessaires. Quelles préoccupations sont source de stress ou d'anxiété?
2. Décomposez chaque problème en étapes que vous pouvez franchir afin de ne pas vous sentir débordé.e. Déterminez ce que vous devez faire en premier, ce que vous pouvez faire demain et ce qui peut être reporté ou mis de côté parce que ce n'est pas vraiment important à long terme.
3. Interrogez-vous sur les solutions à apporter au problème. Dressez une liste de toutes les options.
4. Déterminez les avantages et les inconvénients de chaque option.
5. Déterminez la meilleure option qui s'offre à vous.
6. Mettez cette solution en pratique. A-t-elle réglé le problème? L'a-t-elle atténué? Devez-vous la modifier ou choisir une autre option?
7. Demandez aux membres de votre entourage s'ils estiment que votre « problème » est réel et, le cas échéant, ce que vous pourriez faire pour le régler.
8. Prenez note par écrit des étapes à franchir pour régler le problème et biffez chaque mesure que vous avez prise. Vous vous sentirez moins impuissant.e face à la situation.
9. Les ressources suivantes pourraient vous être utiles si vous devez vous préparer à vous isoler ou à vous mettre en quarantaine :

- **Santé publique Ontario**

- **Agence de la santé publique du Canada**