

# GÉRER NOS ÉMOTIONS FACE À UNE CRISE SANITAIRE SANS PRÉCÉDENT



Beaucoup d'entre nous découvrent des **émotions nouvelles** liées à une situation tout aussi nouvelle. Cette crise sanitaire mondiale. Nous n'avons aucun référentiel auquel nous pourrions nous référencer pour **mieux gérer nos ressentis**.

Nous sommes donc confrontés à un choix difficile :

Pour gérer nos émotions face à la situation de crise nous pouvons nous mettre en position de victime ou choisir de trouver des chemins de résilience pour éviter de :

## Générer des émotions trop négatives

### LA PEUR - L'ANGOISSE - LA COLERE - LA FRUSTRATION- LE DEGOÛT

Avons-nous le choix ? crise ou pas crise nous allons être obligé d'une manière ou d'une autre de **gérer nos émotions**, face à nos enfants, nos proches, nos collègues.

En quoi est-ce donc si **important de gérer** nos émotions dans cette crise sanitaire. Nous pourrions tout simplement subir et laisser venir.

**La crise sanitaire du Covid-19** va nous obliger à plus de rencontres alors qu'on nous martèle que **le virus est toujours là**, à l'affut près à nous sauter dessus **pour nous infecter**.

**La crise sanitaire du Covid-19** nous oblige à **aller au travail** et à rencontrer des collègues ou des clients dont on ne sait pas s'ils sont **infectés, contagieux, dangereux pour nous**.

Il existe pourtant des **chemins** qui peuvent nous conduire à un **mieux-être** malgré la situation actuelle. Je vous propose de les découvrir ensemble.

# PREMIER CHEMIN POUR ÉVITER LES ÉMOTIONS TROP NÉGATIVES



## LE LÂCHER PRISE

**Accepter et accueillir ces émotions** avec bienveillance, parce qu'il est normal d'avoir des ressentis forts liés à une telle situation de climat anxiogène bien entretenu par les médias.

Nos émotions incarnent le **temps présent**, ce qui se passe **ici et maintenant**.

Nos émotions sont ce que nous sommes et nous pouvons apprendre à les gérer.

### C'est le lâcher prise

**Lâcher prise** par rapport à la situation tout simplement, parce qu'il n'y a **aucun espace de négociation** possible pour l'éviter.

Même si le sens à y trouver reste trouble, la crise sanitaire nous est imposée.

Cette posture devrait déjà **réduire** de manière significative **l'anxiété et l'angoisse**.



# DEUXIÈME CHEMIN POUR GÉRER NOS ÉMOTIONS



## PRENDRE DU TEMPS POUR OBSERVER CE QUI SE PASSE EN NOUS ET POUR NOUS

Chacune de nos émotions nous **racontent** une histoire. Certaines de ces émotions sont ancrées dans notre passé et d'autres nous les découvrons dans des situations inédites.

**Des mots** pour soigner **les maux**, par exemple **questionner** nos émotions :

**De quoi ai-je peur ? Qu'est-ce qui m'angoisse ? Qu'est-ce que je ressens ?**

La peur existe avant tout pour nous protéger, alors cela peut nous encourager à l'accueillir tout simplement comme **un allié et comme protecteur**.

Il est donc normal d'avoir peur dans des situations stressantes.

Souvent lorsqu'on a mis des mots sur ces émotions et compris comment nous avons générés ces peurs et ces angoisses elles perdent de leurs forces négatives aux bénéfices de l'action vers l'avant et d'un mieux-être.

# TROISIÈME CHEMIN POUR GÉRER NOS ÉMOTIONS



## RESTER DANS L'ICI ET MAINTENANT, REGARDER VERS UN FUTUR MEILLEUR

Se **stresser, s'angoisser**, ne sert à rien ; c'est de l'énergie et du temps perdus.

Se recentrer avec des activités qui nous apaisent, qui nous libèrent, qui nous apportent du plaisir, qui nous équilibrivent.

Ces activités sont des vrais amis, car comme les émotions **elles vous parlent de vous**.

Partager

les avec ceux qui comptent pour vous, le plaisir et le bénéfice n'en seront que plus forts encore. **Se faire plaisir** est la thérapie la plus efficace pour atténuer l'impact des moments plus compliquées.

**Se faire plaisir** est la bonne stratégie pour s'ouvrir de **nouveaux chemins** vers la résilience et la construction d'une route qui nous ressemble et un futur plus positif et plus agréable à vivre.

# QUATRIÈME ET DERNIER CHEMIN POUR GÉRER NOS ÉMOTIONS



**Partager** avec vos proches et ceux qui comptent pour vous, vos progrès dans la **gestion de vos émotions dans ces situations de crise**.

Vous retrouverez ainsi cette confiance en vous et dans vos capacités à tenir bon, à avancer et à regarder vers **un futur positif**.

Être un **guide**, un **exemple** à suivre pour les autres nous fait grandir et fait grandir ceux qui en bénéficient.

Cela nous rend **plus fort**, cela nous rend **plus authentique**.