

5 Choses à ne pas dire à une personne anxieuse (et 5 choses à lui dire)

L'anxiété est une émotion à comprendre et à vivre. Parfois, en croyant aider une personne souffrant d'un trouble anxieux, on peut tout simplement faire le contraire et avoir un effet négatif sur son moral. Survol de 5 choses à ne pas lui dire et des suggestions d'approches plus positives.

1 - « Relaxe, donc un peu! »

L'anxiété n'est pas un choix et il n'est pas facile de s'en libérer, c'est une maladie très fréquente qui atteint environ 12% des Canadiens. Il n'y a pas de formules magiques qui effacent toutes ses traces, c'est souvent irrationnel et envahissant alors, la solution est plus complexe que de simplement se faire dire de relaxer.

2 - « C'est dans la tête! »

Dans la tête, oui, et partout! L'anxiété est une émotion envahissante qui a des impacts autant cognitifs que physiques et relationnels. Parfois, le mal-être d'une personne anxieuse est tout simplement inexplicable et il se peut qu'elle ne sache pas mettre des mots pour expliquer ce qu'elle vit. Il faut démêler des fils pour remonter à la base et ce n'est pas un exercice facile. Tout n'est pas que blanc ou noir.

3 - « C'est ridicule de s'en faire avec ça... »

Ce commentaire sous-entend que la peur ou la source d'angoisse de l'autre est négligeable. Pour nous, ce serait une pacotille, mais on ne doit pas tenir pour acquis que c'est la même chose pour l'autre. Chacun réagit différemment. On n'a pas à



juger l'autre, car en se sentant incompris ou simplement non entendu, il se refermera et son angoisse amplifiera.

4 - « Tu t'en fais trop! Tu perds ton temps! »

Encore une fois, l'anxiété est parfois incontrôlable et peut se transformer en crise de panique par moment. Toutefois, chacun développe des moyens pour mieux gérer la situation. Une personne anxieuse a besoin de se sentir épaulée et en confiance pour passer par-dessus ses émotions intenses. Elle n'a pas besoin de se répéter des commentaires négatifs. Elle est souvent la première à se les dire. Pour aller mieux, elle a besoin qu'on lui fasse mention de ses bons coups, tout simplement.

5 - « Reviens-en! »

Ce serait si facile si tout se réglait de cette manière! Vaincre son anxiété est plus compliqué. C'est un réel travail exigeant de nombreux efforts et une lutte quasi continuelle pour ne pas lui laisser prendre toute la place. Se faire dire passe par-dessus; minimise l'état de l'autre, un peu comme si on lui disait que si elle se forçait, elle pourrait ne pas être anxieuse.

5 suggestions positives à dire à une personne anxieuse

1 - « Je suis là. »

On a parfois tendance à trop parler pour dissimuler un malaise. Le simple fait d'être présent et à l'écoute peut être rassurant et suffisant.

2 - « Rappelle-toi que la dernière fois, tu as.... »

On l'aide à se souvenir d'une technique qui lui a déjà fait du bien. C'est positif et vraiment aidant.

3 - « Concentre-toi sur ta respiration. »

Parfois, on peut simplement lui rappeler de prendre du temps pour respirer.

4 - « On change d'endroit? »

En cas de crise de panique ou quand on sent que les émotions envahissent l'autre, on lui demande si elle aimerait qu'on change d'endroit afin qu'elle se sente mieux. Parfois, un simple contact (prendre la

main, toucher le bras, faire un câlin, etc.) peut aider, mais on lui demande toujours si elle est d'accord et si ça l'aiderait. On évite de la bousculer.

5 - « C'est dur, mais tu vas passer au travers. »

D'abord, on valide en quelque sorte son émotion, parce que vivre avec l'anxiété est réellement difficile. On lui montre aussi que l'on a confiance en ses moyens pour s'en sortir. On peut aussi lui rappeler que cette émotion ne dure pas toujours et qu'elle va surmonter cette situation comme elle l'a déjà fait dans le passé. On peut rajouter que l'on est là pour en discuter quand elle sera prête.



Ressources

Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille du Centre Labelle Centre

Ce programme offre des services de qualité, confidentiels et sans frais aux organisations qui en sont membres. Il adresse des problématiques de tout genre et adapte ses services aux besoins et objectifs de sa clientèle.

Téléphone : 705-335-5588

Courriel : centrelabellecentre@uhearst.ca

Site web : <http://centrelabellecentre.ca/>



Familles, travail, scolarité et vivre ensemble pendant la pandémie

Samedi, 21 mars 2020

Nous nous adaptons tous à la nouvelle réalité de COVID-19, et la plupart des lieux publics étant désormais fermés, les familles sont à la maison (ou devraient l'être) 24 heures sur 24.

Beaucoup de parents travaillent à domicile et aident leurs enfants à s'adapter à l'apprentissage à distance. D'autres parents sont sans travail et ont le souci supplémentaire de perdre leur salaire. Et bien sûr, certains parents travaillent à protéger la communauté, à soigner les malades et à s'assurer que de la nourriture et d'autres fournitures essentielles sont disponibles.

Il ne fait aucun doute que les incertitudes qui accompagnent la pandémie mondiale sont nombreuses à gérer. Nous devons tous exploiter notre résilience et élaborer des plans non seulement pour assurer la sécurité de nos familles, mais aussi pour promouvoir le calme.

Michelle Borden, chef de l'exploitation de NewBridge, travailleuse sociale clinique agréée et conseillère en intervention d'urgence en cas de catastrophe, offre ce conseil:

- ✓ Lorsque vous commencez à avoir des pensées anxieuses, prenez quelques respirations profondes et longues du ventre, en laissant vos épaules se détendre pendant que vous expirez. Même quelques minutes seulement sont calmantes. Encouragez vos enfants à faire de même.
- ✓ Rassurez vos enfants sur le fait que vous prenez soin de leur santé et prenez des précautions pour garder la famille en bonne santé. Parlez-leur des courageux intervenants médicaux et des intervenants en cas d'urgence et de la façon dont les dirigeants prennent des mesures pour protéger les gens.
- ✓ Répondez aux questions de vos enfants sur le virus en fournissant des explications adaptées à l'âge.



- ✓ Établissez une routine quotidienne pour chaque enfant et la famille dans son ensemble. En plus des exigences et des tâches scolaires, incorporez du temps créatif, de l'exercice, des repas sains et de la relaxation à l'horaire.
- ✓ Récompensez-vous avec une soirée jeu et une soirée cinéma. (À tour de rôle, choisissez!)
- ✓ Les enfants d'âge scolaire auront besoin de différentes quantités d'aide pour l'enseignement à distance, donc encouragez l'indépendance mais surveillez leurs progrès.
- ✓ Sortez si possible. Promenez-vous dans votre quartier ou partez en randonnée dans les bois (mais restez à au moins six pieds des autres), ou jouez ensemble dans votre cour, si cela est une option.
- ✓ Consultez les pages de médias sociaux et le site Web de votre bibliothèque pour des liens vers de nombreuses expériences virtuelles intéressantes, comme des visites virtuelles de musées et de zoos.
- ✓ Toute la famille doit respecter un horaire de sommeil régulier.
- ✓ Les enfants admirent leurs parents pour savoir comment réagir aux situations. Si les parents restent calmes et que la famille s'en tient à une routine saine, ce temps difficile sera beaucoup plus facile à passer. Si vous êtes en crise, appelez le soutien.

Ensemble, nous réussirons!

Gardez-vous bien et n'hésitez pas d'appeler votre programme de PAEF si vous en avez besoin.