

# La crise intérieure : apprendre à s'écouter.

Rarement avons-nous l'occasion d'être aussi présent à nous-même qu'en ce temps de pandémie. À prime abord, le concept est intéressant : prendre du temps pour soi, prendre le temps de s'arrêter. « Enfin ! » se dit-on. Dans une culture où la performance et la productivité sont au cœur de l'économie, s'arrêter est souvent perçu comme de la paresse, de la nonchalance. Actuellement, c'est toute la société qui est sur pause. Soudainement, on nous donne le droit de « ne rien faire » !

## Le plein contact avec soi

S'arrêter, s'accorder du temps permet, entre autres, de mieux ressentir. Cela ouvre un canal de communication direct et franc avec nous-même. Un contact inédit, sans détour. Les émotions surgissent. Les sensations corporelles se font entendre. Le corps et le cœur parlent en même temps. On aurait pu croire peut-être qu'en s'arrêtant, ce serait le silence qui reprendrait ses droits. Si cette manière d'être en relation avec vous-même est nouvelle, il est possible que ce *bruit* soit dérangement par moment.

Dans cet espace-temps chamboulé, il y a des moments de vide, d'angoisse, d'ennui, puis des moments de créativité, d'exaltation et d'émancipation, sans omettre la gamme de gris entre les deux. Bien que cela soit difficile, c'est une occasion d'être en intimité avec vous-même, de vous faire de l'espace. Un sanctuaire intérieur où vous pouvez prendre le pouls de votre état et prendre soin de vous.

## Les pièges de la pandémie

Le contexte actuel sollicite notre résilience et notre courage. Toutes nos ressources personnelles sont mobilisées pour faire face à une variété de tracasseries. Retrouver l'équilibre est un défi de taille.

Dans les contextes plus difficiles résident plusieurs pièges. En voici des exemples :

**Anxiété de performance.** Nous sommes à la recherche de repères. Nous avons besoin de nous sentir utiles. Il est facile de s'étourdir, de s'éparpiller, de vouloir trop en faire. Nous sommes bombardés d'information, de webinaires, de programmes d'entraînement, de nutrition, de yoga et j'en passe. Donnez-vous **le droit de ne rien faire sans culpabiliser**, d'accueillir ce qui viendra à vous. Créez de l'espace pour trouver ce qui vous fait vraiment du bien, pas ce que vous « devriez » faire.

**Illusion.** Peut-être placez-vous dans cette pandémie un **espoir de changement**, de

transformation de vous-même. Une occasion de vous redéfinir. Faites attention de ne pas essayer de tendre vers une version idéalisée de vous-même. Cela vous mettrait dans une posture où vous aller dans le sens contraire de votre nature profonde. Tentez de vous accueillir tel que vous êtes vraiment, sans jugement, pour trouver votre essence, l'amplifier et vous épanouir en ce sens. Dès que vous sentez que vous « forcez » quelque chose, c'est peut-être un signe que vous vous éloignez de vous.

**Évasion.** Il est possible qu'en ce moment, vous ayez un besoin plus grand qu'à l'habitude de vous distraire. Si c'est votre cas, demeurez vigilant quant aux stratégies que vous utilisez pour engourdir la douleur ou le stress. Si vous sentez que vous glissez vers des moyens qui ne sont pas sains; c'est peut-être un signe que vous êtes plus fragiles et que vous avez besoin d'aide.

**Recherche d'emploi.** Peut-être que les conditions ne sont pas réunies en ce moment pour que vous puissiez vous plonger et vous investir dans une recherche d'emploi. Accepter de mettre vos démarches sur pause pour d'abord, prendre soin de vous et reprendre par la suite. Vous vous demandez si le moment est optimal pour vous ? Vous pouvez en parler avec votre conseiller.

**Zones de vulnérabilité.** Nous sommes tous en adaptation et faisons de notre mieux pour trouver un équilibre et un sens à ce que nous vivons actuellement. Essayez de ne pas juger vos zones grises et de remplacer votre chapeau « autocritique » pour celui de la « bienveillance ».

D'ailleurs, comment allez-vous ? Ce tableau vous aidera peut-être à vous situer : Prendre ses signes vitaux psychologiques.

Si vous vous sentez particulièrement fragile, il est important de ne pas demeurer seul dans votre for intérieur et d'aller chercher de l'aide.



## RESSOURCES

Centre d'aide aux étudiants

Stress, anxiété en période de COVID

Accès PSY



Aide-mémoire préparé par la CADEUL sur les ressources en santé psychologiques

---