

## Peur

### Exercices de réflexion utiles

Si nous pensons trop au virus (ou à d'autres choses inquiétantes), nous ressentons alors cette situation comme étant plus dangereuse.

- Stoppez les pensées du genre « Où cela va-t-il nous mener? » et essayez d'interrompre vos pensées négatives.
- Acceptez la peur et attendez jusqu'à ce qu'elle s'estompe d'elle-même.
- Ce n'est certainement pas la première crise que vous surmontez. Pensez à tout ce que vous avez déjà réussi à faire et que vous avez laissé derrière vous. Concentrez-vous sur les petits succès du quotidien.
- Les sentiments de peur et les symptômes corporels qui les accompagnent (battements de cœur rapides, maux de ventre, mains moites, ...) sont des réactions normales du corps au stress. Elles sont peut-être plus fortes que normalement, mais elles ne sont pas dangereuses et elles vont passer !

### Changez-vous les idées

- Exercices de respiration et de concentration.
- Yoga, sport et autres activités corporelles.
- Faites quelque chose qui vous fait du bien et qui vous fait plaisir.
- Vous vous faites du souci pour des membres de votre famille et pour d'autres personnes ? Changez-vous les idées en aidant ces personnes activement. Appelez-les les, écrivez leur une lettre, faites les courses pour d'autres personnes.
- «Se changer les idées» n'est pas la même chose que « refouler ses pensées négatives ». Ne refoulez pas vos sentiments, mais acceptez-les. Bien souvent ce n'est qu'après que vous pouvez redevenir actif.

### Aller chercher un soutien social

- Parlez de votre anxiété. Vous n'avez pas à en avoir honte !

### « Hygiène médiatique »

- Réduisez et contrôlez votre consommation médiatique.

### Essayez de comprendre votre peur

- Il peut être utile de comprendre d'où vient la peur. La peur est tout d'abord une réaction naturelle de l'être humain, une sorte de système d'alarme pour le protéger de situations dangereuses.

### Trouble anxieux ? – Cherchez l'aide d'un professionnel

- La peur est une émotion normale et indispensable à la survie. Mais si elle est inappropriée ou plus forte que nécessaire, si elle dure trop longtemps ou est présente trop souvent, il se peut qu'il s'agisse d'un trouble anxieux. Le symptôme principal du trouble anxieux est une peur irrationnelle ou excessive. Adressez-vous par exemple à votre médecin traitant. Il peut vous envoyer voir un(e) spécialiste.

