

Podcast Episode 4

COVID

8 decembre 2020

Bonjour,

Je m'appelle Dr. Charles Tauber et je suis directeur général de *The Coalition for Work with Psychotrauma and Peace (CWWPP)* (en français, La Coalition pour le travail avec les psychotraumatismes et la paix). Vous pouvez en savoir plus sur notre organisation sur www.cwwpp.org. Vous pouvez également y commenter et nous donner des idées pour de futurs podcasts. N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires.

Dans ce podcast, nous allons parler de COVID-19 et de ce que vous pouvez faire pendant un confinement. Beaucoup des suggestions que nous faisons ici sont également applicables à d'autres crises. De plus, certaines d'entre elles se trouvent sur notre site web, afin que vous puissiez y jeter un coup d'œil.

Le Covid-19 a suscité beaucoup de craintes dans la communauté et, probablement, dans une certaine mesure, à juste titre. Nous devons être prudents, mais nous devons aussi vivre. Le Covid-19 a perturbé nos moyens de subsistance. Beaucoup de gens sont au chômage à cause de la pandémie. Beaucoup de gens travaillent à domicile. Cela a perturbé notre vie familiale, nos loisirs, nos habitudes. En bref, cela a perturbé tout notre mode de vie.

Une distinction très importante que nous voulons faire au début est que nous sommes très favorables à la distanciation physique, mais nous ne sommes *pas* favorables à la distanciation sociale. Quelle est la différence ? Être physiquement à part est une bonne chose dans le cadre de COVID-19. Être séparé des gens n'est *pas* une bonne chose.

Il existe suffisamment de moyens pour rester en contact avec les gens. Vous pouvez utiliser des plateformes comme Skype, Zoom, Viber, et bien d'autres encore. Avec ces réseaux, vous pouvez rester en contact avec les gens, et on vous encourage vivement à le faire. C'est très bon pour votre santé mentale d'être en contact avec les gens.

Restez en contact avec votre famille et vos amis, individuellement ou en groupe. Restez en contact avec vos collègues. Vous pouvez même organiser des fêtes en ligne. Vous pouvez faire des cours en ligne. Vous pouvez faire votre travail en ligne. Nous vous encourageons également

à participer à un groupe de soutien en ligne. Si vous ne disposez pas d'un tel groupe de soutien, vous pouvez en former un.

Dans cette crise ou dans toute autre, prenez-la petit à petit. Si vous ne pouvez pas vous projeter dans l'avenir pendant un an, envisagez un mois. Si vous ne pouvez pas prévoir un mois, prévoyez un jour. Si vous ne pouvez pas prévoir un jour, prévoyez une heure. Si vous ne pouvez pas prévoir une heure, prévoyez les cinq minutes suivantes. Concentrez-vous sur ce que vous faites en ce moment, et non sur ce que vous allez faire demain ou dans un an à partir de maintenant.

Ne soyez pas obsédé par Covid-19, ne regardez pas les nouvelles et n'écoutez pas la radio en permanence à ce sujet. Ce ne vous fera aucun bien. Ce qui va se passer va se passer.

Obtenez les bonnes sources. Il y a beaucoup de fausses informations.

Fixez des objectifs, des objectifs à long terme, des objectifs à moyen terme et des objectifs à court terme. Trouvez des moyens de faire des plans pour la mise en œuvre de chacun de ces objectifs.

Nous vous encourageons à avoir un intérêt spécifique, des choses que vous ferez pendant la journée, la semaine, et le mois. Que pouvez-vous faire ? Il peut s'agir de faire de la musique, d'écouter de la musique, manger, cuisiner, créer de l'art, regarder des films. Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire.

Nous vous encourageons à faire de l'exercice. Il a été prouvé que l'exercice est bon non seulement pour votre santé physique, mais aussi pour votre santé mentale.

Faites quelque chose pour vous-même, quelque chose que vous aimez pendant au moins une demi-heure à une heure par jour. Si vous le pouvez, faites-le plusieurs fois par jour. Faites-vous des points légers pendant la journée. Choisissez des choses que vous pouvez faire et que vous avez hâte de faire.

Il est très important de faire ressortir vos sentiments. Nous avons réalisé un autre podcast sur la façon dont vous pouvez faire cela. Exprimez vos sentiments à travers l'art, l'écriture, la musique. Faites quelque chose où vous êtes créatif et où vous sentez que vous pouvez exprimer vos sentiments. Parlez aux gens.

Essayez de créer une routine. Élaborez un plan, écrivez-le sur un papier ou mettez-le sur l'ordinateur, et déterminez ce que vous allez faire et à quelle heure, aujourd'hui, demain et même la semaine prochaine.

N'oubliez pas que le Covid-19 n'est pas éternel, ça passera. Ça commence déjà à passer dans certains endroits.

Restez en contact avec votre famille et avec d'autres personnes.

Merci de votre écoute. Faites-nous part de vos suggestions pour les futurs podcasts.

Soyez prudents !

Nous vous verrons au prochain podcast.