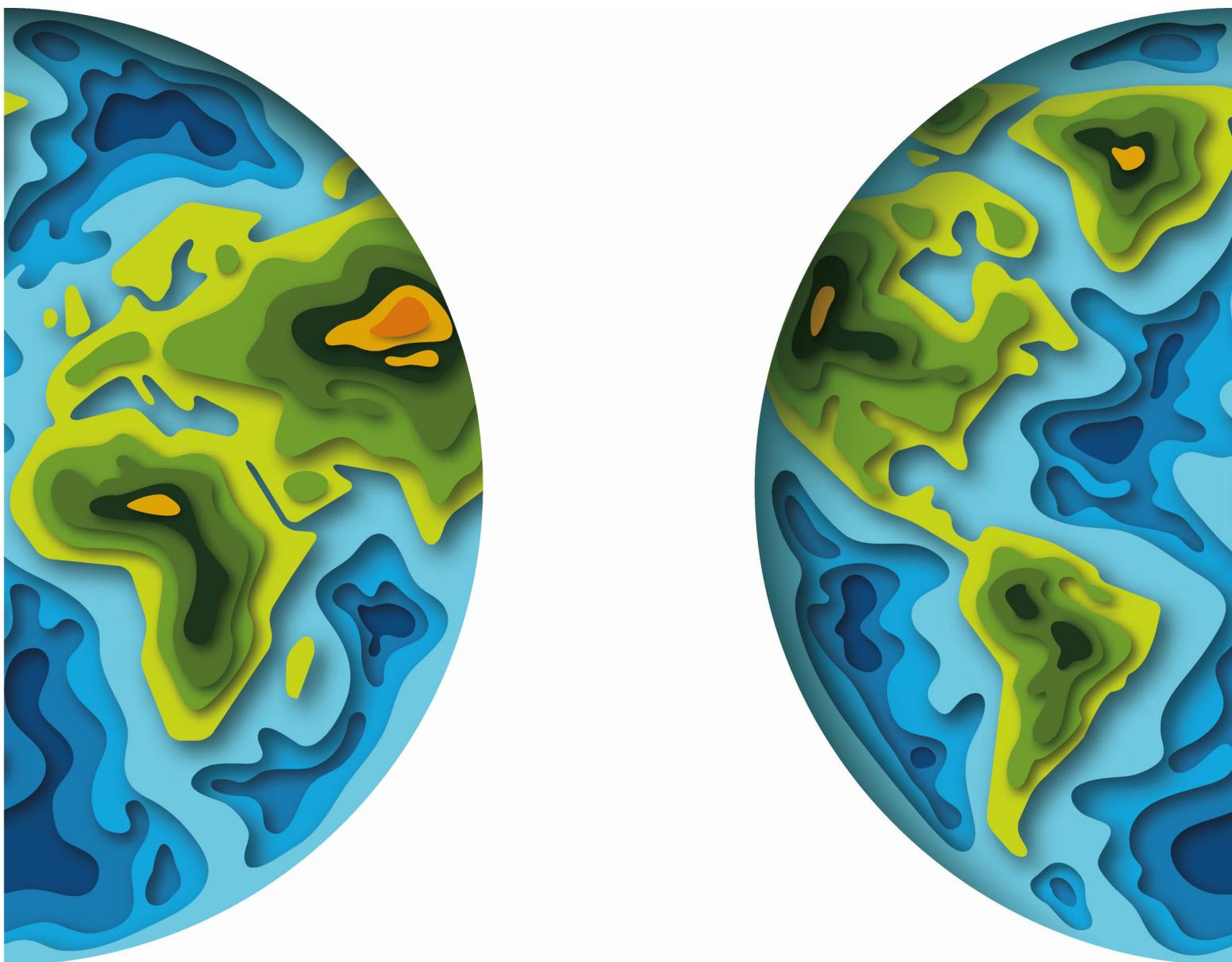


## Guide

Français | French

# Bien vivre inquiétude et anxiété dans un contexte global d'incertitude



## A propos de ce guide

Notre monde évolue actuellement à grande vitesse. Il serait difficile de ne pas s'inquiéter en entendant les nouvelles, que ce soit des conséquences pour vous-même ou vos proches.

Même lorsque tout va bien, l'inquiétude et l'anxiété sont des problèmes courants qui peuvent prendre le dessus sur votre vie. Chez Psychology Tools, nous avons créé ce guide gratuit pour vous aider à gérer inquiétude et anxiété en cette période d'incertitude.

Lorsque vous aurez lu les informations, n'hésitez pas à essayer les exercices si vous pensez qu'ils peuvent vous être utiles. Il est normal pour chacun d'avoir des difficultés lorsque les choses semblent incertaines: souvenez-vous de prendre soin de vous-même et d'offrir aide et compassion à ceux qui vous entourent.

Portez-vous bien,

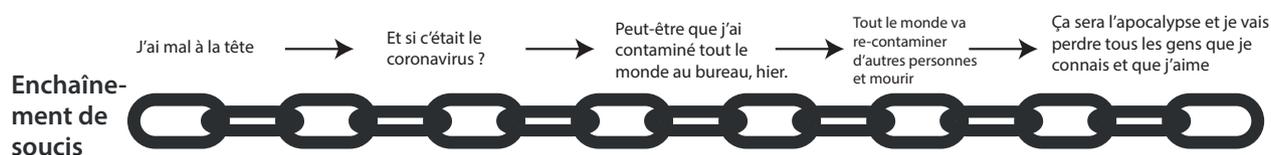
Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

## Qu'est ce que l'inquiétude ?

L'être humain a la faculté extraordinaire de penser au futur. "Prévoir" signifie que nous pouvons anticiper les obstacles ou les problèmes, ce qui nous donne la possibilité d'y trouver des solutions. Lorsque cela nous aide à atteindre nos objectifs, "prévoir" peut être utile. Par exemple, se laver les mains ou prendre ses distances sont des décisions utiles que nous pouvons prendre pour éviter la propagation du virus. Cependant, s'inquiéter est une façon de prévoir qui nous rend souvent anxieux ou inquiets. Lorsque nous nous inquiétons trop, nous pensons souvent au pire des cas et pensons que nous n'arriverons pas à le surmonter.

## Comment se sent-on lorsqu'on est inquiet?

Lorsque nous nous inquiétons, cela peut ressembler à un enchaînement de pensées et d'images qui se succèdent dans des directions de plus en plus erratiques et catastrophiques. Certaines personnes ne peuvent contrôler leur inquiétude, qui semblent alors prendre le dessus. Il est naturel que beaucoup d'entre nous aient récemment envisagé les pires scénarios. L'exemple ci-dessous illustre comment une inquiétude peut s'intensifier même si le fait à son origine est tout à fait banal. Avez-vous déjà remarqué que cela vous arrive ? (Nous l'admettons : nous, oui !)



L'inquiétude n'est pas juste dans notre esprit. Lorsqu'elle devient trop intense, nous ressentons également l'anxiété de manière physique; les symptômes sont notamment:

- Tension dans les muscles, inconfort ou douleurs.
- Agitation et impossibilité de se relaxer.
- Difficulté à se concentrer.
- Difficulté à dormir.
- Tendence à se sentir fatigué.

## Qu'est ce qui cause inquiétude et anxiété?

Toute chose peut causer une inquiétude. Même lorsque tout se passe bien, il est possible de se demander “*et si cela changeait?*”. Dans certaines situations, on se fait du souci bien plus facilement. Les déclencheurs les plus forts sont les situations qui sont:

- **Ambiguës** – ouvertes à différentes interprétations.
- **Nouvelles ou inédites** – on ne peut pas se reposer sur une expérience passée.
- **Imprévisibles** – on ne sait pas comment les choses vont se passer.

Cela vous semble-t-il familier et d'actualité? La situation sanitaire actuelle remplit tous ces critères, et il est donc normal que les gens soient très inquiets. Il s'agit d'une situation anormale qui comporte beaucoup d'incertitudes, ce qui nous amène naturellement à nous sentir anxieux.

## Y a-t-il différents types d'inquiétude ?

L'inquiétude peut être utile ou inutile. Les psychologues font souvent la distinction entre l'inquiétude face à des “problèmes réels” ou face à des “problèmes hypothétiques”.

- **L'inquiétude face à des problèmes réels** concerne des problèmes qui sont tangibles et ont besoin d'une solution immédiate. Par exemple, en ce qui concerne le virus actuel, il existe des solutions concrètes comme le lavage de mains, la distanciation sociale et l'isolement si vous présentez des symptômes.
- **L'inquiétude hypothétique** au sujet de la crise actuelle inclut penser au pire des cas (ce que l'on pourrait appeler du catastrophisme). Par exemple, imaginer que la plupart des gens vont mourir.

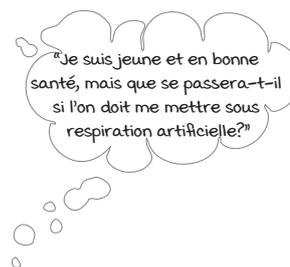
### L'inquiétude face à la réalité

C'est s'inquiéter de problèmes qui vous affectent *en ce moment*.



### L'inquiétude face à l'hypothétique

C'est s'inquiéter de choses qui ne se passent pas encore, mais *pourraient* se produire dans le futur.



Bien vivre inquiétude et anxiété dans un contexte global d'incertitude

## Quand l'inquiétude devient-elle un problème?

Tout le monde s'inquiète plus ou moins, et prévoir peut nous aider à nous organiser et gérer le stress. Il n'existe pas de degré "correct" d'inquiétude. On considère que l'inquiétude devient un problème lorsqu'elle vous empêche de vivre la vie que vous souhaitez, ou si elle vous démoralise ou vous épuise.



## Que puis-je faire contre mon inquiétude?

Il serait naturel pour vous de vous inquiéter en ce moment, mais si vous sentez que cela devient trop difficile et empoisonne votre existence (si cela vous rend anxieux ou vous empêche de dormir, par exemple), il serait alors judicieux de trouver le moyen de limiter le temps que vous passez à vous inquiéter, et de prendre des mesures pour vous occuper de vous-même. Dans la prochaine section de notre guide, nous avons compilé notre sélection préférée d'informations, entraînements et exercices pratiques pour préserver votre bien-être et gérer votre inquiétude. Ils peuvent vous aider à:

- **Garder un équilibre dans votre vie.** Les psychologues pensent que le bien-être vient d'une vie vécue avec un équilibre d'activités qui vous procure des sentiments de plaisir, de réussite et de fermeture. Notre livret d'information *Look After Your Wellbeing By Finding Balance* explore ce concept en détail. La page qui suit contient un *Menu d'Activités*, avec des suggestions d'activités pour vous aider à vous distraire et à rester actif. Souvenez-vous que nous sommes des créatures sociables ; nous avons besoin de contacts pour nous maintenir et nous épanouir. Nous vous recommandons de prendre part à quelques activités sociables qui font aussi participer d'autres personnes. Par les temps qui courent, il vous faudra peut-être trouver une manière créative d'être sociable à distance (en gardant le contact par téléphone ou internet, par exemple).
- **Vous entraîner à identifier si le problème qui vous inquiète est un problème réel ou un**

**problème hypothétique.** Le schéma décisionnel sur l'inquiétude est un outil pratique pour vous aider à décider de quel type est votre inquiétude. Si vous vous inquiétez beaucoup au sujet de problèmes hypothétiques, il est important de vous rappeler que votre esprit ne se concentre pas sur des soucis que vous pouvez régler tout de suite, puis de trouver des solutions pour effacer ces tracas et vous concentrer sur quelque chose d'autre. Vous pouvez également utiliser ce schéma avec des enfants s'ils ont des difficultés à gérer leur propre inquiétude.

- **Vous entraîner à remettre votre inquiétude à plus tard.** L'inquiétude est un caractère insistant; elle peut vous faire sentir qu'il faut y répondre **immédiatement**. Vous pouvez cependant essayer de remettre les problèmes hypothétiques à plus tard: beaucoup de gens trouvent que cela leur permet d'avoir une relation différente à leur inquiétude. En pratique, cela signifie garder un peu de temps chaque jour pour vous autoriser à vous inquiéter (une demi-heure à la fin de la journée par exemple). Cela peut d'abord sembler une pratique étrange, mais cela signifie aussi que les 23h30 restantes, vous essayez de ne pas vous inquiéter, jusqu'à votre "période d'inquiétude". Notre exercice de *Retardement de l'inquiétude* vous donnera la marche à suivre pour tenter l'expérience.
- **Vous parler à vous-même avec compassion.** L'inquiétude peut venir d'une préoccupation pour autrui - nous nous soucions des autres quand ils sont importants pour nous. L'une des techniques traditionnelles de thérapie comportementale cognitive pour gérer des pensées négatives, anxieuses ou bouleversantes est de les écrire et de trouver une façon différente d'y répondre. Si vous utilisez le feuillet d'exercice *Défiiez Vos Pensées Avec Compassion*, vous pourrez vous entraîner à adresser vos pensées anxieuses ou inquiétantes avec bienveillance et compassion. Nous vous avons donné un exemple pour bien démarrer.
- **Vous entraîner à la pleine conscience.** Apprendre et pratiquer la pleine conscience peut nous aider à vous débarrasser de beaucoup de nos soucis et nous ramener au moment présent. Par exemple, vous concentrer sur votre respiration ou les sons qui vous entourent peut vous aider à trouver des "points d'ancrage" pour revenir au temps présent et vous débarrasser de vos inquiétudes.

## Bien vivre inquiétude et anxiété dans un contexte global d'incertitude

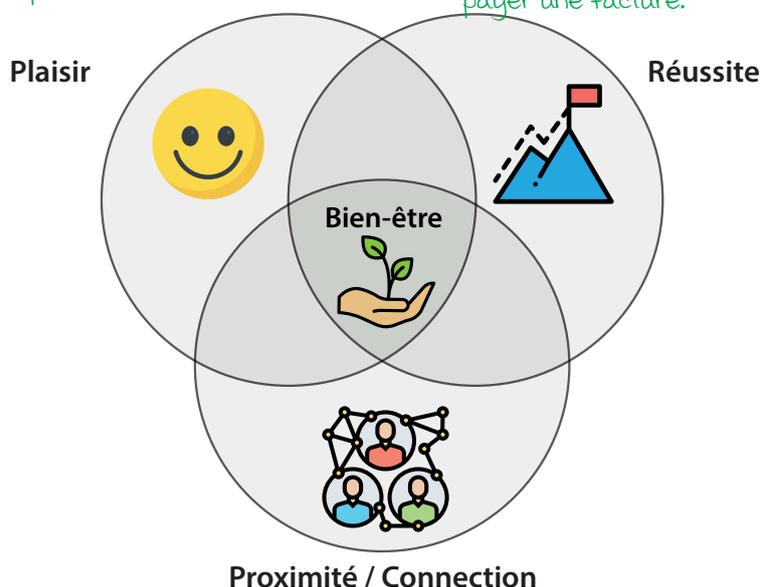
### Assurer votre bien-être en trouvant un équilibre

Etant donné la situation sanitaire actuelle, beaucoup de nos routines et activités quotidiennes sont en train de changer. Naturellement, cela peut nous déconcerter et nous pouvons avoir des difficultés à faire les choses qui d'habitude nous permettent d'assurer notre bien-être. Que vous ayez à faire du télétravail, ou que vous soyez obligé de vous isoler ou de prendre vos distances, il pourrait être utile d'organiser une routine quotidienne qui trouve un équilibre entre des activités qui:

- vous donnent un sentiment de **réussite**,
- vous aident à vous sentir **proche et lié** aux autres et
- des activités que vous ne faites que pour le **plaisir**.

Lorsque nous avons des difficultés avec l'anxiété et l'inquiétude, nous pouvons perdre le contact avec les choses qui nous rendaient heureux. Prévoyez de faire chaque jour quelques activités qui vous plaisent et vous rendent heureux : lire un bon livre, regarder un film comique, danser ou chanter votre air favori, vous relaxer dans le bain, manger votre plat préféré.

Nous nous sentons bien lorsque nous avons réussi ou accompli quelque chose, il est donc utile d'intégrer à notre routine quotidienne une activité qui vous donne ce sentiment. Ce pourrait par exemple être faire le ménage, arranger la maison, jardiner, finir quelque chose pour le travail, faire un peu d'exercice ou accomplir une tâche administrative, comme payer une facture.



Nous sommes des créatures sociables, nous avons donc besoin et recherchons la compagnie des autres. Dans le contexte de crise sanitaire actuel, beaucoup d'entre nous sont peut-être confinés ou éloignés des autres : il est donc important de trouver des solutions créatives pour rester en contact avec amis et proches, et de garder une vie sociale, pour éviter d'être aussi isolé socialement et de souffrir de solitude. Comment pourriez-vous rester en contact avec amis et proches, et passer des moments conviviaux de façon virtuelle ? Peut-être pourriez-vous partager des activités en ligne, comme un journal-club ou une revue cinématographique, en utilisant les réseaux sociaux, le téléphone ou la téléconférence.

Un déséquilibre entre sentiments de plaisir, de réussite et de fermeture peut avoir un impact sur notre état d'esprit. Par exemple, si vous passez la plupart de votre temps à travailler sans consacrer de temps au plaisir ou à parler à des gens, vous pourriez commencer à vous sentir déprimé et isolé. À l'inverse, passer la plupart de son temps à se détendre pour le plaisir, sans faire d'activités qui soient importantes pour soi, pourrait également avoir un effet sur notre état d'esprit.

À la fin de chaque journée, pourriez-vous faire le point avec vous-même, et réfléchir aux questions suivantes: "Qu'ai-je fait aujourd'hui qui m'a donné une sensation de réussite? Une sensation de plaisir? De proximité avec les autres?" "Était-ce un équilibre suffisant? Que puis-je faire différemment demain?"

## Bien vivre inquiétude et anxiété dans un contexte global d'incertitude

### Utilisez le menu d'activités pour des idées pour rester actif et occupé



#### Animaux

Caresser un animal  
Promener un chien  
Ecouter le chant des oiseaux



#### Activité physique

Aller marcher  
Faire du jogging  
Aller nager  
Faire du vélo  
Suivre une vidéo d'exercice chez soi



#### Nettoyage

Nettoyer la maison  
Nettoyer la cour  
Nettoyer les toilettes  
Ranger votre chambre  
Nettoyer le frigidaire  
Nettoyer le four  
Laver vos chaussures  
Faire la vaisselle  
Remplir/vider le lave-vaisselle  
Faire la lessive  
Effectuer des tâches ménagères  
Organiser votre espace de travail  
Nettoyer un placard



#### Rester en contact avec les autres

Contacter un ami  
Rejoindre un nouveau groupe  
Rejoindre un parti politique  
Rejoindre un site de rencontre  
Envoyer un message à un ami  
Ecrire une lettre à un ami  
Reprendre contact avec un ami de longue date



#### Faire la cuisine

Cuisiner pour vous-même  
Cuisiner pour quelqu'un d'autre  
Faire un gâteau/des biscuits  
Griller des chamallows  
Trouver une nouvelle recette



#### Etre créatif

Dessiner  
Peindre un portrait  
Prendre une photo  
griffonner/gribouiller  
Ranger des photos  
Faire un album  
Commencer un scrapbook  
Terminer un projet  
Coudre/tricoter



#### S'exprimer

Rire  
Pleurer  
Chanter  
Crier  
Hurler



#### Faire preuve de gentillesse

Aider un ami/voisin/étranger  
Fabriquer un cadeau pour quelqu'un  
Faire une bonne action  
Rendre un service à quelqu'un  
Apprendre à quelqu'un à faire quelque chose  
Faire quelque chose de gentil pour autrui  
Préparer une surprise pour quelqu'un  
Faire une liste de ses qualités  
Faire une liste de choses ou de gens pour lesquels on est reconnaissant



#### Apprentissage

Apprendre quelque chose de nouveau  
Apprendre une nouvelle compétence  
Apprendre un nouveau fait  
Regarder un tutoriel vidéo



#### Bricolage

Réparer quelque chose dans la maison  
Réparer votre vélo/voiture/scooter  
Fabriquer quelque chose de nouveau  
Changer une ampoule  
Décorer une pièce



#### Esprit

Rêvasser  
Méditer  
Prier  
Réfléchir  
Penser  
Essayer des exercices de relaxation  
Faire du yoga



#### Musique

Écouter de la musique que vous aimez  
Trouver de nouveaux morceaux à écouter  
Allumer la radio  
Composer de la musique  
Chanter une chanson  
Jouer un instrument  
Écouter un podcast



#### Nature

Faire du jardinage  
Planter quelque chose  
Tailler des arbustes ou des haies  
Tondre la pelouse  
Cueillir des fleurs  
Acheter des fleurs  
Se promener dans la nature  
S'asseoir au soleil



#### Planifier

Fixer un objectif  
Établir un budget  
Faire un plan sur 5 ans  
Faire une liste de "choses à faire"  
Faire une liste de "choses à faire avant de mourir"  
Faire une liste de courses



#### Lecture

Lire son livre préféré  
Lire un nouveau livre  
Lire le journal  
Lire son site web préféré



#### Emploi du temps

Se lever très tôt  
Rester debout tard  
Faire la grasse matinée  
Cocher une case de votre liste de choses à faire



#### Prendre soin de soi

Prendre un bain  
Prendre une douche  
Se laver les cheveux  
Faire un masque pour le visage  
Se couper les ongles  
Bronzer (mettez de la crème solaire!)  
Faire une sieste



#### Essayer quelque chose de nouveau

Essayer un nouvel aliment  
Écouter une nouvelle chanson  
Regarder une nouvelle série ou un nouveau film  
Porter un nouveau vêtement  
Lire un nouveau livre  
Faire quelque chose de spontané  
S'exprimer



#### Regarder

Regarder un film  
Regarder une série  
Regarder une vidéo sur YouTube

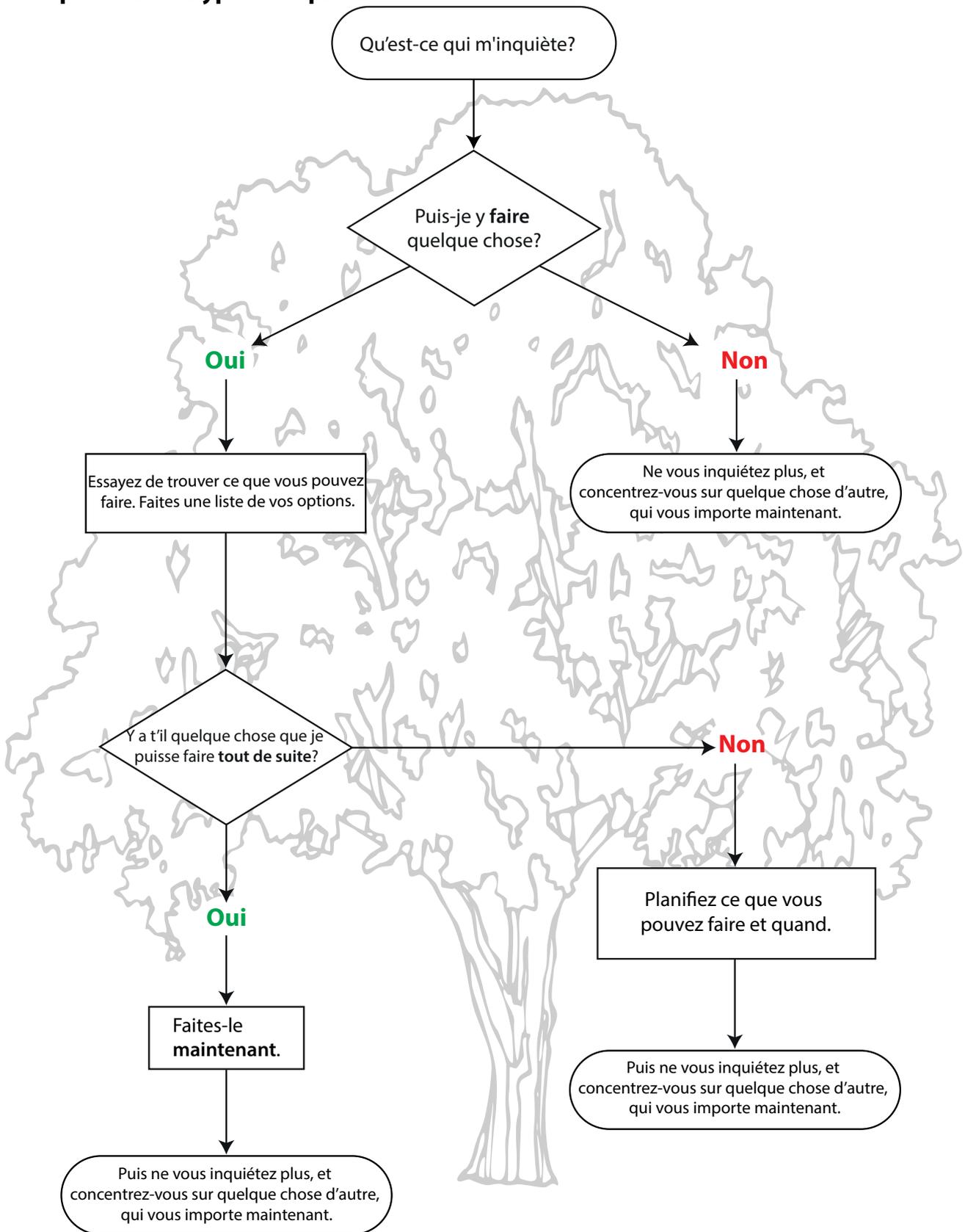


#### Écrire

Écrire une lettre de compliments  
Écrire une lettre à votre élu local  
Écrire une lettre pour exprimer sa colère  
Écrire une lettre pour exprimer sa reconnaissance  
Écrire une carte de remerciement  
Écrire un journal intime  
Écrire son CV  
Commencer à écrire un roman

Bien vivre inquiétude et anxiété dans un contexte global d'incertitude

### Utilisez ce schéma décisionnel pour vous aider à différencier les "problèmes réels" des "problèmes hypothétiques"



## Bien vivre inquiétude et anxiété dans un contexte global d'incertitude

### Reporter votre inquiétude pendant les périodes d'incertitude

Les psychologues croient qu'il existe deux sortes d'inquiétude:

1. L'**inquiétude face à des problèmes réels** concerne de vrais problèmes qui vous affectent en ce moment et contre lesquels vous pouvez agir immédiatement. "Mes mains sont sales parce que j'ai jardiné, il faut que je les lave", "Je dois appeler mon amie, sinon elle va croire que j'ai oublié son anniversaire", "Je ne trouve pas mes clés", "Je n'ai pas les moyens de payer cette facture d'électricité", "mon petit ami ne me parle pas".
2. L'**inquiétude face à des problèmes hypothétiques** concerne des choses qui n'existent pas pour l'instant, mais pourraient se produire dans le futur. "Et si je mourais ?", "et si tout le monde que je connais mourait ?", "Peut-être que je suis en train de devenir fou avec tous ces soucis".

Les gens qui souffrent à cause de leur inquiétude la trouve souvent *incontrôlable*, chronophage, et pensent souvent qu'il est préférable d'y répondre lorsqu'elle se présente. Essayer de retarder vos inquiétudes : prévoir du temps chaque jour pour ne faire rien d'autre qu'y laisser libre cours, et limiter cette période, est une excellent manière d'analyser votre relation avec votre inquiétude. Suivez les étapes suivantes pendant *au moins* une semaine.

#### Etape 1 : Préparation

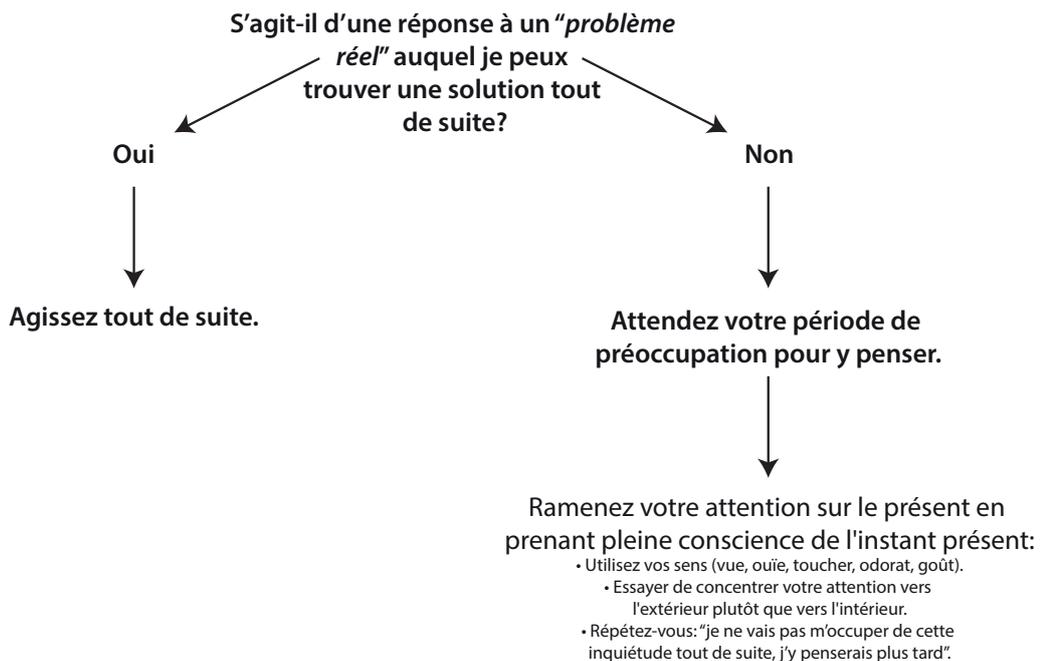
Décidez à **quelle heure** sera votre période de préoccupation, et **combien de temps** elle durera.

- La "période de préoccupation" est le temps que vous réservez chaque jour à la fin spécifique de vous inquiéter.
- À quelle heure de la journée serez-vous dans les meilleures dispositions pour vous occuper de vos soucis?
- Quand ne serez-vous pas dérangé?
- Si vous n'êtes pas certain, 15 ou 30 minutes à 19h chaque soir est un bon début.



#### Etape 2 : Retarder votre inquiétude

Au cours de la journée, décidez si les inquiétudes que vous ressentez sont des "problèmes réels" contre lesquels vous pouvez agir immédiatement, ou s'ils sont hypothétiques et doivent être remis à plus tard.



#### Etape 3 : Période d'Inquiétude

Utilisez cette période spécifiquement pour vous inquiéter. Pensez peut-être à écrire au fur et à mesure de la journée les problèmes hypothétiques qui vous inquiètent. Vous inquiètent t'ils toujours autant ? Certains d'entre eux peuvent-ils être résolus maintenant ?

- Essayez d'utiliser l'intégralité de votre période d'inquiétude, même si vous avez l'impression de ne pas avoir grand chose qui vous inquiète, ou si ces tracas ne vous semblent pas urgents.
- Repensez à présent vos inquiétudes: vous donnent-elles maintenant le même sentiment de crise émotionnelle qu'elles représentent la première fois qu'elles sont survenues?
- Pouvez-vous convertir n'importe lequel de vos soucis en problème pratique auquel vous pourriez trouver une solution?

Bien vivre inquiétude et anxiété dans un contexte global d'incertitude

**Définissez Vos Pensées Avec Compassion Pendant Une Crise Sanitaire Mondiale**

| <p><b>Situation</b><br/>Avec qui étiez-vous? Que faisiez-vous?<br/>Où étiez-vous? Quand cela s'est-il passé?</p> | <p><b>Émotions et sensations physiques</b><br/>Qu'avez-vous ressenti?<br/>(Évaluez l'intensité entre 0 et 100%)</p> | <p><b>Pensée automatique</b><br/>Qu'est-ce qui vous est venu par l'esprit?<br/>(Pensées, images, ou souvenirs)</p> | <p><b>Réponse bienveillante</b><br/>Qu'est-ce qu'une réponse réellement charitable à vous-même serait en réaction à votre pensée négative?</p>   |
|--|---|--|--|
| <p>Regarder les informations pour la deuxième heure consécutive.</p>   | <p>Sentiments d'anxiété and une sensation grandissante de panique.</p>  | <p>C'est terrible. Tellement de personnes pourraient mourir. Que va-t-il arriver à moi et à ma famille?</p>        | <p>Il est tout à fait compréhensible que vous soyez inquiet: il serait inhabituel de ne pas l'être. Quelle est la meilleure chose que vous pouvez faire, pour vous-même, pour vous sentir mieux immédiatement? Vous pourriez peut-être regarder un film comique au lieu des chaînes d'information, ou vous lever et faire autre chose.</p>   |
|  |   | <p>Si c'était une image ou un souvenir, qu'est-ce qu'il signifierait pour vous?</p>                                | <p>Essayez de vous répondre à vous-même avec les qualités bienveillantes de sagesse, de force, de chateur humain, de gentillesse et sans porter de jugement.<br/>                     • Qu'est-ce que mon/ma meilleur(e) ami(e) me dirait?<br/>                     • Qu'est-ce qu'un individu réellement compatissant me dirait?<br/>                     • Avec quel ton de voix faudrait-il me parler pour que je me sente rassuré?</p> |

Bien vivre inquiétude et anxiété dans un contexte global d'incertitude

**Défez Vos Pensées Avec Compassion Pendant Une Crise Sanitaire Mondiale**

| <p><b>Situation</b><br/>Avec qui étiez-vous? Que faisiez-vous?<br/>Où étiez-vous? Quand cela s'est-il passé?</p> | <p><b>Émotions et sensations physiques</b><br/>Qu'avez-vous ressenti?<br/>(Évaluez l'intensité entre 0 et 100%)</p> | <p><b>Pensée automatique</b><br/>Qu'est-ce qui vous est venu par l'esprit?<br/>(Pensées, images, ou souvenirs)</p> | <p><b>Réponse bienveillante</b><br/>Qu'est-ce qu'une réponse réellement charitable à vous-même serait en réaction à votre pensée négative?</p>   |
|--|---|--|--|
|  |   | <p>Si c'était une image ou un souvenir, qu'est-ce qu'il signifiait pour vous?</p>                                  | <p>Essayez de vous répondre à vous-même avec les qualités bienveillantes de sagesse, de force, de chaleur humaine, de gentillesse et sans porter de jugement.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qu'est-ce que mon/ma meilleur(e) ami(e) me dirait?</li> <li>• Qu'est-ce qu'un individu réellement compatissant me dirait?</li> <li>• Avec quel ton de voix faudrait-il me parler pour que je me sente rassuré?</li> </ul> |

## Quelques astuces pour finir

- **Créez une routine.** Si vous passez plus de temps à la maison, il est important de conserver une routine régulière. Chaque jour, assurez vous de vous réveiller, de vous coucher, de manger, de vous préparer et de vous habiller à des horaires réguliers. Vous pourriez utiliser un emploi du temps pour organiser votre journée.
- **Restez mentalement et physiquement actifs.** Lorsque vous planifiez votre programme du jour, essayez d'inclure des activités qui font travailler votre esprit et votre corps. Par exemple, vous pouvez essayer d'apprendre quelque chose de nouveau grâce à une formation en ligne, ou vous mettre au défi d'apprendre une nouvelle langue. Il est également important de rester actif physiquement, par exemple en faisant du ménage de manière énergique pendant 30 minutes, ou en suivant un entraînement par vidéo en ligne.
- **Entraînez-vous à être reconnaissant.** En ces temps d'incertitude, développer une attitude reconnaissante peut vous aider à créer un lien avec des moments de joie, de vitalité, et de plaisir. À la fin de la journée, prenez le temps de réfléchir à ce à quoi vous êtes reconnaissants aujourd'hui. Essayez d'être spécifique et de remarquer de nouvelles choses chaque jour, par exemple "Je suis reconnaissant du fait qu'il ait fait beau à midi et que j'ai donc pu manger dans le jardin". Vous pourriez commencer un journal de gratitude, ou garder des notes dans un "bocal de gratitude". Encouragez ceux qui habitent avec vous à s'impliquer aussi.
- **Identifiez et limitez ce qui pourrait créer de l'inquiétude.** Avec l'évolution rapide de la crise sanitaire, nous pouvons avoir le sentiment de devoir constamment suivre les actualités, ou de devoir lire les réseaux sociaux pour savoir ce qu'il se passe. Cependant, vous pourrez peut être remarquer que cela déclenche également un sentiment d'inquiétude et d'anxiété. Essayez d'identifier ce qui déclenche votre inquiétude. Par exemple, est-ce le fait de regarder les informations pendant plus de 30 minutes? De lire les réseaux sociaux toutes les heures? Essayez de limiter le temps d'exposition à ce qui déclenche votre inquiétude. Vous pouvez choisir d'écouter les actualités à une heure fixe chaque jour, ou vous pourriez limiter le temps passé sur les réseaux sociaux dans le but de lire les informations.
- **Utilisez des sources d'information fiables.** Il est peut aussi être utile de prendre conscience d'où proviennent vos informations ; faites bien attention de ne choisir que des sources fiables. L'Organisation Mondiale de la Santé offre d'excellents conseils (en français) sur cette page:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

## Bien vivre inquiétude et anxiété dans un contexte global d'incertitude

---

### Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty

Language: French

Translated title: Bien vivre inquiétude et anxiété dans un contexte global d'incertitude

Translated by: Laurie Kenny, Anaïs Joalland

Type: Guide

Document orientation: Portrait

URL: <https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty>

### Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

### Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.