



Gérer les sentiments de peur et d'anxiété.

Informez-vous et prêtez attention aux informations communiquées par les autorités officielles.

Restez en contact avec les personnes en qui vous avez confiance et qui vous soutiennent. Ne restez pas isolé(e).

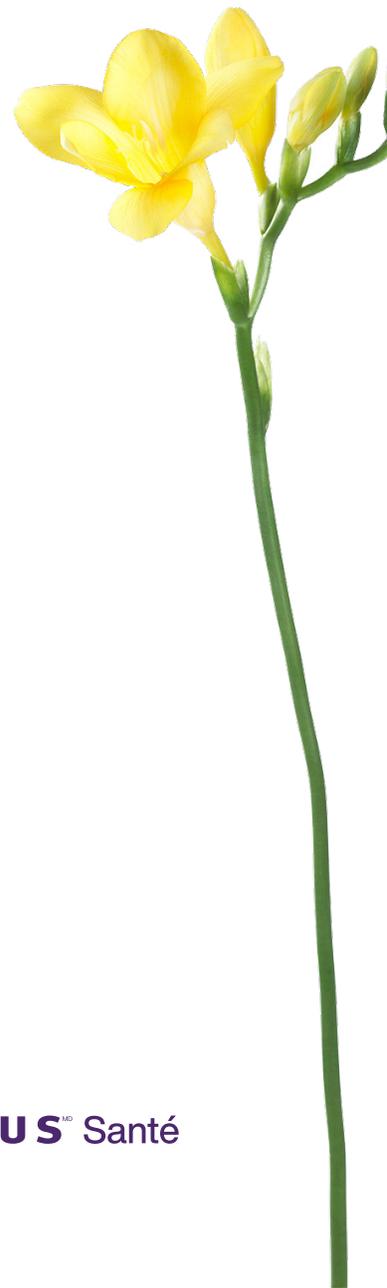
Exprimez vos pensées et sentiments. Prenez en considération la possibilité de vous impliquer dans des organisations partageant vos idées ou des causes telles que la paix et la justice entre les hommes et au sein des communautés. Cela vous donnera l'impression de pouvoir changer les choses.

Essayez de ne pas tirer hâtivement des conclusions négatives.

Comprendre que les autres partagent votre besoin élémentaire de vous sentir en sécurité, protégé(e) et aidé(e) vous permet de contrebalancer, par une vision positive, les images traumatisantes et les informations troublantes diffusées dans les médias. Utilisez votre énergie en recueillant des informations fiables provenant de sources que vous considérez comme sûres. Lorsque nous sommes nerveux, nous avons toujours la sensation que notre vie est en suspens, instable, et nous pouvons même croire et craindre que le pire est à venir. La vue de voitures de polices ou de véhicules de pompiers dans notre quartier pourrait susciter en nous une anxiété excessive. Essayez de garder votre calme et lucidité.

Prenez soin de vous.

Tâchez de consommer des repas nutritifs à des rythmes réguliers. Limitez ou évitez l'alcool et la caféine. Buvez beaucoup d'eau : le stress peut parfois entraîner une déshydratation. Faire régulièrement de l'exercice est l'une des meilleures façons de réduire le stress et d'améliorer l'humeur. Essayez donc d'en faire une priorité. Adoptez des rythmes du sommeil réguliers.





Limitez le temps consacré à l'actualité, y compris sur les réseaux sociaux.

Si les informations vous rendent anxieux(se), limitez-vous à une seule dose d'informations par jour. Masquez, coupez le son ou arrêtez de suivre le flux angoissant d'informations provenant des réseaux sociaux.

Pratiquez des techniques anti-stress qui marchent sur vous.

Songez à suivre un cours de yoga, faites une promenade, de l'exercice, écoutez de la musique et gardez des routines qui vous apportent du réconfort : ce sont des manières très efficaces de réduire le stress. Vous pouvez également essayer des techniques de relaxation, telles que la respiration profonde, la visualisation positive et la méditation pour réduire vos sentiments d'inquiétude et d'anxiété.

Soyez patient(e) et gentil(le) avec vous-même et les autres.

Plus vous aurez de la compassion et de la compréhension pour vous-même et pour les autres, que ce soit vos amis ou des inconnus, plus le monde qui vous entoure vous semblera sain.

Évitez de consommer de l'alcool ou des drogues illégales pour gérer vos émotions.

Ces substances vous permettent de s'échapper que temporairement à vos émotions négatives, mais elles peuvent également entraîner une dépendance à l'alcool et aux drogues qui nuira à votre santé. Ces substances ne vous permettront pas de trouver des manières positives et durables de faire face aux émotions qui vous font souffrir. De plus, l'alcool a un effet dépressif et peut même aggraver la dépression.

Évitez de regarder des images violentes et d'autres programmes anxiogènes avant d'aller vous coucher.

Si vous avez l'habitude de regarder la télévision pour vous détendre, n'oubliez pas qu'en regardant certains programmes, comme les actualités, films à suspense ou d'action par exemple, vous pourriez avoir du mal à vous endormir. Essayez d'écouter les informations plus tôt dans la journée, en rentrant du travail, par exemple, ou plus tôt dans la soirée.

Évitez de passer du temps avec des personnes qui vous rendent anxieux(se).

Cernez les personnes les plus encourageantes et faites en sorte de passer plus de temps avec elles.

Si vous êtes un parent, créez un environnement sain à la maison et donnez un modèle de comportement positif pour ceux qui vous observent.

Les enfants apprennent à faire face à l'incertitude et à la peur en regardant comment leurs parents réagissent dans les moments difficiles. Si vos enfants vous voient affronter vos peurs et trouver des manières positives de les gérer, ils apprendront à faire de même.