

# L'importance de garder son calme

Dans le contexte relié à la COVID-19, il est tout à fait normal de vivre des émotions fortes et d'être parfois envahi par celles-ci.

Voici quelques émotions que vous pouvez vivre davantage actuellement :



- La peur
- L'angoisse
- La colère
- L'impatience
- Le sentiment d'être dépassé
- L'impuissance

Bien que toutes ces émotions soient légitimes, il est important de ne pas vous laisser envahir par elles.

Nous sommes tous beaucoup moins efficaces lorsque nous sommes envahis par nos émotions.



- Notre capacité de réflexion et de nuance est affectée.
- Notre capacité de mettre en place les bons gestes est entravée.
- Notre jugement et nos prises de décision sont affectés.
- Notre capacité de communiquer efficacement avec les autres est réduite.

Voici 10 pistes pour ne pas être pris en otage par vos émotions et être en mesure de garder ou retrouver votre calme :



- ❶ Identifiez de manière précise les émotions que vous ressentez.
- ❷ Reconnaissez qu'elles sont bien là et que c'est normal.
- ❸ Prenez conscience que toutes les personnes autour de vous vivent des émotions fortes en ce moment.
- ❹ Donnez-vous des espaces sécuritaires pour ventiler ce que vous ressentez (par exemple lors d'une pause ou à la fin de la journée)
- ❺ Confiez-vous à des personnes que vous connaissez pour avoir une bonne écoute.
- ❻ Prenez du recul de votre travail chaque fois que vous le pouvez en planifiant des pauses loin de l'action et des activités hors travail qui vous permettent de décrocher.
- ❼ Appliquez une stratégie qui vous aide à vous calmer (respiration, relaxation, méditation, marche, etc.).
- ❽ Évitez de prendre des décisions importantes lorsque vous êtes envahi par l'émotion.
- ❾ Évitez de communiquer des demandes aux autres lorsque vous êtes envahi par l'émotion.
- ❿ Prenez du temps pour réfléchir, prendre du recul et planifiez vos communications les plus importantes, lorsque vous êtes dans un environnement plus calme.