

PANDÉMIE DE CORONAVIRUS

Il est important d'apprendre à cultiver notre résilience

LINE LACAILLE
(PSYCHOTHÉRAPEUTE)



L'évolution de la crise actuelle apporte avec elle de nouveaux mots dans l'espace public. Le mot résilience est un de ceux-là et prend de plus en plus d'importance. Croyez-moi, il en sera ainsi pour plusieurs semaines et encore bien après la fin de la crise.

Pourquoi est-ce si important? Et qu'est-ce que cela peut bien vouloir dire dans les circonstances? Les sciences sociales définissent la résilience comme «la capacité à réussir à vivre et à se développer positivement, de manière socialement acceptable, en dépit du stress ou d'une adversité qui comporte normalement le risque grave d'une issue négative».

Plus nos capacités de résilience sont élevées, plus la possibilité de traverser une épreuve comme la crise actuelle est élevée. Mais que pouvons-nous faire pour augmenter notre résilience?

TRAITS DE PERSONNALITÉ

La recherche en psychologie a déterminé cinq traits de personnalité qui influencent notre manière de vivre les événements et de traverser les épreuves. Ces caractéristiques individuelles de la personnalité sont plus ou moins présentes en chacun de nous dès la naissance et sont ensuite transformées positivement ou négativement au cours de notre développement.

C'est un bon moment pour porter un regard lucide sur nos forces et nos faiblesses



L'Extraversion permet aux individus de demeurer enthousiastes et énergiques. Ce seront eux qui stimuleront les proches vers le plaisir et l'espoir.

et ainsi identifier nos zones de fragilité où porter notre attention et nos efforts. Voici ces cinq grands traits de personnalité avec des stratégies pour augmenter leur force. Pour s'en souvenir, nous utiliserons l'anagramme OCEAN.

ADAPTATION

L'Ouverture à l'expérience nous incite à la création, à la prise de risque et aux décisions non conventionnelles. Dans les circonstances où notre quotidien est bouleversé par les mesures de confinement, se créer de nouvelles activités au quotidien et adapter notre environnement peut favoriser une bonne résilience pour

soi et pour nos proches.

La Conscience est l'élément central d'une vie organisée et responsable. Dans les circonstances, ce trait de personnalité nous permet de nous informer à des sources fiables et de respecter les consignes de sécurité. Être consciencieux pourrait aussi signifier de s'organiser un horaire réaliste et de répondre aux besoins quotidiens dans toutes les sphères de sa vie.

EXTRAVERSION

L'Extraversion permet aux individus de demeurer enthousiastes et énergiques. Ce seront ceux qui stimuleront les proches

vers le plaisir et l'espoir. L'intérêt pour les autres et pour les événements virtuels augmenteront le plaisir et l'énergie. Un dîner de Pâques virtuel, par exemple.

L'Agréabilité est reconnaissable chez les personnes qui ont une bonne humeur et une empathie naturelle pour les autres. Nous avons plus que jamais besoin de développer ce trait de personnalité qui permet de comprendre l'autre, de sortir de la peur paralysante pour apporter une aide réaliste aux autres et à soi.

NÉVROTISME

Le Névrotisme est le thermomètre interne de nos réactions émotives. Ceux qui ont un haut taux de névrotisme auront tendance à être plus nerveux, anxieux et réactifs. La crise actuelle a une grande influence sur notre niveau de névrotisme. C'est pourquoi il faut accorder une attention particulière pour maintenir ce niveau au plus bas. Relaxer, reconnaître ses limites, faire de l'exercice et s'amuser sont donc des actions propices à diminuer la tension interne.

Je vous laisse avec les paroles d'espoir de celui qu'on appelle le père de la résilience, Boris Cyrulnik, qui nous dit que «le malheur n'est pas une destinée, rien n'est irrémédiablement inscrit, on peut toujours s'en sortir.»

INVITATION

Chaque jour, vous pouvez consulter la page Facebook icimédias - COVID-19: l'équilibre quotidien afin d'y trouver des inspirations pour augmenter votre résilience.

Des organismes communautaires passent au virtuel

VALÉRIE LEGAULT
vlegault@canadafrancais.com

Comme toutes les entreprises ayant pignon sur rue, les organismes communautaires sont eux aussi sur pause jusqu'au 13 avril. Leur personnel ne chôme pas pour autant. Les personnes handicapées, les autistes et les familles défavorisées ont plus que jamais besoin d'être rassurés, informés, confirmant quatre organismes avec qui Le Canada Français s'est entretenu.

Les familles suivies à la clinique de pédiatrie sociale L'Étoile, dans le Vieux-Saint-Jean, reçoivent une attention particulière en ce moment. Chaque jour, trois intervenantes de la clinique appellent toutes les familles, sans exception. Deux autres communiquent directement avec les enfants, surtout des adolescents, pour qui les mesures de confinement sont plus difficiles à vivre.

Leurs capsules diffusées sur la page Facebook sont très populaires. La cellule d'urgence travaille aussi à l'ouverture de deux salles de consultation pour continuer à recevoir les cas les plus urgents. «On ne peut pas mettre le nouveau-nés sur hold», illustre le directeur général, Erik Christensen.

L'Étoile entretient un lien très étroit avec ses familles pour une raison bien précise. Dans l'éventualité où l'une d'elles soit touchée par le virus, il risque d'y avoir une flambée de cas. «Je ne suis pas convaincu que les consignes soient toutes respectées, avance M. Christensen. C'est une bataille

difficile pour les parents d'établir des règles et de les suivre.»

CALME AVANT LA TEMPÊTE

Son équipe de gestion de crise et lui savent qu'ils vivent le calme avant la tempête. Plus le temps passe, plus la patience des parents sera mise à rude épreuve. «Le couvercle est sur la marmite, mais ça va sauter», prédit-il.

Vulgariser l'épidémie de coronavirus représente une grosse partie du travail à distance que fait Projet Intégration Autismopolis. L'organisme qui œuvre auprès des personnes autistes sans déficience intellectuelle a la chance d'avoir des membres très branchés. Ils sont faciles à rejoindre en ligne.

«Il faut que ce soit clair pour eux, même si on n'a pas de référence réelle, indique la directrice générale, Claudine Gamache. On tente de les rassurer et de leur expliquer la différence entre la bonne et la mauvaise information. Au moins, ils ont une grande facilité à vivre en isolement!»

EMPLOYABILITÉ

Les mesures de confinement empêchent justement les personnes autistes de développer leurs compétences sociales. C'est là où le bât blesse. Tout le programme d'employabilité d'Autismopolis est au ralenti. L'organisme a beau offrir un minimum de services à ses participants, la recherche de stages ou d'emplois rémunérés est au point mort.

Deux fois par semaine, la coordonnatrice de L'Envol du Haut-Richelieu, Émilie



À défaut de pouvoir pratiquer leurs activités préférées, les membres du Parrainage civique du Haut-Richelieu peuvent compter sur le soutien à distance de leurs parrains et marraines.

Lapointe, communique avec ses membres, des jeunes adultes avec un handicap, pour leur suggérer des activités. «Les loisirs occupent une place très importante dans leur vie, dit-elle. Mon but est d'égayer leur quarantaine le plus possible. Certains habitent chez leurs parents, d'autres en famille d'accueil. On pense aussi à eux, car ils ne savent plus trop quoi faire.»

PARRAINAGE

Chez les personnes avec un handicap intellectuel, le principal défi consiste à simplifier le message le plus possible. Le

hic, c'est que plusieurs d'entre elles n'ont pas accès à Internet, observe la directrice générale du Parrainage civique du Haut-Richelieu, Sara Ducas.

«Nous avons un intervenant pour leur offrir du soutien téléphonique. Il fait régulièrement le tour des services pour voir ce qui est disponible pour eux, comme du dépannage alimentaire ou des petites commissions», décrit-elle. L'organisme demande aussi à ses parrains et marraines de prêter une oreille attentive à leurs filleuls pour les aider à traverser la crise.

