Gérer l'anxiété liée à la réintégration

Alors que les mesures de confinement sont levées dans tout le Canada, les inquiétudes concernant la pandémie de COVID-19 restent vives. L'incertitudeactuelle a engendré ce que les psychologues appellent l'anxiété de la "réintégration". Il peut être particulièrement difficile pour les éducateurs et le personnel scolaire de relever ces défis, car ils doivent non seulement faire face à leurs propres incertitudes, mais aussi à celles exprimées par les élèves et les parents.

Si vous avez du mal à gérer le processus de retour à la routine, vous n'êtes pas seul. Les sept conseils suivants vous aideront à gérer cette anxiété, y compris des suggestions sur la façon dont vous pouvez soutenir les étudiants ou les collègues qui peuvent être confrontés à ces inquiétudes.

1. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler

L'anxiété a tendance à s'aggraver lorsque nous avons l'impression de perdre le contrôle. Bien que de nombreux aspects du processus de réintégration soient hors de votre contrôle, le fait de vous concentrer sur les choses que vous pouvez contrôler peut vous aider à retrouver votre équilibre. Nous ne pouvons peut-être pas choisir nos situations, mais nous avons le choix de la manière dont nous y réagissons. Rappelez-vous que vous pouvez prendre en charge votre santé et votre bien-être en prenant soin de vous et en gardant espoir. Vous pouvez également trouver utile de limiter votre exposition aux médias et aux réseaux sociaux, afin d'éviter d'être constamment bombardé d'histoires et d'opinions sur la pandémie de COVID-19.

2. Prenez votre temps

La technique de la thérapie d'exposition graduelle peut être adaptée efficacement pour gérer l'anxiété de réintégration, en particulier lorsqu'il s'agit de s'adonner à des activités de loisir. Par exemple, si vous êtes nerveux à l'idée de faire des courses ou d'utiliser les transports en commun, essayez d'y aller en dehors des heures de pointe et de faire des courses courtes. De même, vous pouvez aider les élèves anxieux et leurs familles en les encourageant à faire de petits pas pour surmonter leurs peurs (par exemple, en passant progressivement d'une présence partielle à une participation totale aux activités de la classe).

Gérer l'anxiété liée à la réintégration

3. Soyez gentil avec vous-même

Pratiquez l'autocompassion. Les facteurs de stress et les incertitudes de la période actuelle peuvent vous obliger à revoir vos attentes en matière de productivité et de performance. Rappelez-vous que vous travaillez dans des conditions très difficiles et que vous faites de votre mieux ! Même si vous avez l'impression de ne pas être au meilleur de votre forme, prenez le temps de reconnaître et d'apprécier vos nombreux points forts. Le fait de vous traiter avec gentillesse vous aidera à traiter les autres de la même manière.

4. Adoptez une attitude calme et positive

En tant qu'éducateur, vous êtes un exemple pour les élèves que vous encadrez. En gardant une attitude calme et positive, vous pouvez inciter ceux qui vous entourent à faire de même. Lorsque d'autres personnes viennent vous voir pour vous faire part de leurs inquiétudes, faites de votre mieux pour faire preuve d'empathie et de compréhension, sans vous laisser emporter par des émotions négatives ou reliées à la peur.

5. Communiquez clairement

Dans la mesure du possible, fournissez des informations claires aux élèves, aux familles et aux collègues sur les directives et les attentes en matière de santé et de sécurité. Même si les plans à court et à long terme sont susceptibles d'être modifiés, le fait de communiquer régulièrement peut contribuer à atténuer l'anxiété de toutes les personnes concernées. Si vous n'êtes pas certain des protocoles en vigueur, demandez des clarifications. Si vous avez des inquiétudes concernant les politiques dans votre lieu de travail ou d’accomodements, parlez-en à vos supérieurs.

6. Respectez vos limites

Gardez à l'esprit que chaque personne réagit différemment au processus de réintégration. Dans vos interactions avec vos collègues et amis, faites de votre mieux pour donner aux autres le temps et l’espacedont ils ont besoin. En même temps, soyez clair et confiant quant à vos propres limites avec vos amis et collègues. Connaître et respecter ses propres limites est important pourmaintenir votre bien-être général.

Gérer l'anxiété liée à la réintégration

7. Demandez de l'aide

N'oubliez pas que vous n'êtes pas censé traverser seul cette période difficile. Si vous commencez à vous sentir dépassé, parlez-en à vos collègues et à vos supérieurs. Le fait de parler à vos collègues des difficultés que vous rencontrez peut être un excellent moyen de trouver des solutions ensemble. Vous découvrirez probablement que d'autres personnes vivent des expériences similaires, ce qui peut être très rassurant. Si le processus de réintégration vous semble insurmontable, demandez le soutien d'un professionnel en santé mentale. Consulter un thérapeute ou un conseiller peut être un excellent moyen de gérer le stress et l'anxiété liés au travail. Il existe un nombre croissant de ressources en matière de santé mentale, et il est judicieux de s'y référer en cas de besoin.

L'anxiété liée à la réinsertion est compliquée, mais elle peut être gérée. Le développement de la résilience est un long projet qu'il est préférable de mener en partenariat avec d'autres personnes. Apprendre des défis que vous vivez vous aidera, vous et ceux qui vous entourent, à devenir encore plus résilients.

Ressources supplémentaires

- Anxiété Canada offre des renseignements utiles et une grande variété de ressources pour les personnes aux prises avec l'anxiété, y compris les suivantes:
  - Mindshift, une application gratuite qui utilise des techniques de TCC pour promouvoir la relaxation, la pleine conscience et d'autres stratégies de gestion de l'anxiété.
  - Une liste de conseils utiles pour les éducateurs qui retournent à l'école pendant la COVID-19.
  - Un répertoire en ligne répertoriant les services gratuits ou à tarif variable dans tout le Canada
- BounceBack est un programme gratuit d'acquisition de compétences qui encourage les stratégies de gestion de la mauvaise humeur, de l'anxiété et du stress.
- OpenMind BC propose une collection de ressources sur la santé mentale conçues pour aider les enseignants et le personnel scolaire à soutenir les jeunes qui peuvent être confrontés à des problèmes de santé mentale.
- EASE Resources a beaucoup à offrir aux éducateurs de la Colombie-Britannique, notamment des plans de cours sur le bien-être.

Note: Santé mentale sans stigmatisation société ne peut garantir que les liens de tiers seront traduits en français. Nous suggérons l'utilisation de Google translate pour tout lien tiers. liens si cela se produit.