

## Capsule #21 - Deuxième semaine d'isolement social obligatoire

25 mars 2020

IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

Comment faire face aux divers facteurs de stress économiques que plusieurs peuvent rencontrer en raison des fermetures exigées par le gouvernement?

Comment me protéger du virus?

Comment profiter du temps accordé par l'arrêt des activités habituelles?

**Facteurs de stress économiques** : abordons-les comme des événements occasionnés par la nature à l'instar des ouragans, des tornades, des inondations. Je n'ai surtout pas à me blâmer et je fais partie de l'humanité souffrante. Ici au Canada et au Québec, nous sommes entendus par nos gouvernements. Voyons l'aide que j'aurai dans les prochaines semaines, prochains mois. Je ne peux rien faire de plus que de me tenir au courant des recommandations et surtout ne pas me rendre malade par ruminations. Faire de la place aux problèmes pour y voir progressivement c'est de me ramener dans le temps présent. Rappelons-nous que le virus peut avoir quelque chose de bon comme Boucar Diouf le mentionnait en parlant de la sauvegarde de la diversité dans la nature.

### **Comment me protéger du virus?**

En me lavant les mains avant et après une activité sans porter mes mains à mon visage, en nettoyant les diverses surfaces que je touche sans faire d'excès et en connaissant les périodes de survie du virus sur ces différentes surfaces.

Connaître les 3 symptômes, la toux, les difficultés respiratoires et la fièvre pour consulter si nécessaire en téléphonant au 1-877-644-4545

### **Comment profiter du temps présent ?**

Le temps c'est ce qui est le plus précieux... pour nous habituer à vivre le temps présent.

1. Plusieurs ont beaucoup de temps actuellement
  - a. pour réfléchir ou ?
  - b. pour devenir conscient de la façon dont ils utilisent ce temps?
  - c. pour acquérir une habitude qui les ressourcera comme ...la compassion
  
2. Apprendre à vivre dans la compassion plutôt que dans le blâme et à distinguer la compassion de l'empathie. Se limiter à souffrir avec l'autre apporte peu à l'autre à la longue; aider l'autre à soulager sa souffrance en découvrant le temps présent est beaucoup plus porteur. C'est lui apprendre alors à pêcher plutôt que de lui apprendre à attendre après le poisson de l'aidant.

Entre temps, parler à son ange virtuel, infiniment bon infiniment aimable, c'est aussi se ressourcer dans la compassion.