

## CAPSULE SPÉCIALE – COVID-19

### COMMENT PRÉVENIR LA CONTAMINATION DE NOS PENSÉES ?

On va se le dire, depuis le dernier mois, on ne parle que du virus. À la télé, à la radio, sur nos réseaux sociaux... **Nous sommes envahis par l'information.** Cela peut nous rassurer, comme à l'inverse cela peut nous envahir. Comment pouvons-nous éviter d'être contaminé par le virus via nos pensées?

#### **1) Ne soyez pas « scotcher » à votre téléphone**

Est-ce que certains se reconnaissent dans cette photo? C'est humain de vouloir savoir, comprendre et prévoir. **Parfois on a l'impression que mieux on en sait, mieux c'est : pas toujours!** Votre anxiété peut être nourrie par cette boulimie d'information. Choisissez un ou deux moments dans la journée maximum (10 minutes) afin de vous mettre à jour sur la situation. SVP, faites que cette mise à jour ne soit pas votre première action du matin!

#### **2) Soyez critique sur les sources d'information**

Il n'y a pas de meilleurs moments qu'actuellement pour tomber dans le piège des rumeurs et des ouï dire sur la pandémie. **Éviter les vidéos sensationnalistes sur la fin du monde** sur Internet avec une musique dramatique en trame de fond. Il y a malheureusement des groupes qui profitent malhonnêtement de la peur des gens pour passer n'importe quelle croyance. Soyez méfiant sur cet élément!

#### **3) Faites en sorte que la pandémie ne soit pas votre seul sujet de conversation**

Avez-vous remarqué? On en parle entre collègues, entre amis, avec nos enfants, sur l'oreiller! On ne parle que de cela! Vous êtes tout à fait en droit de mettre une limite. C'est très bien reçu de dire : on peut-tu parler d'autres choses? Évidemment, c'est important d'échanger sur le sujet, mais parfois c'est trop! **Soyez alerte dans la diversité de vos pensées et de vos conversations.** Sans minimiser la situation, ne donnons pas plus de pouvoir au virus qu'il en a déjà!

**VOUS AVEZ BESOIN D'EN PARLER À UN PROFESSIONNEL?**

**Service 24h/7j | 1.800.525.0997 | [consultantsbch.com](https://consultantsbch.com)**

**NOUS SOMMES TOUJOURS EN SERVICE!**