



Université de Tunis

# GUIDE DE RESILIENCE PSYCHOLOGIQUE

Département de psychologie

Avril 2020 – COVID19

## **Document préparé par**



**Slim Masmoudi, Ph.D**  
**Psychologie Cognitive**

1



**Salma Derouiche, Ph.D**  
**Psychologie Clinique et Psychopathologie**



**Alya El-Gueyed Kridis, Ph.D**  
**Psychologie sociale, du travail et des organisations**

## Table des matières

Une bonne technique pour être épanoui et productif .....	3
Comment gérer l'angoisse générée par la peur de l'inconnu et l'impossibilité de se projeter dans l'avenir ?.....	3
Mieux vivre la période de confinement .....	5

## Une bonne technique pour être épanoui et productif

Cette technique d'Intelligence Emotionnelle repose sur trois éléments clés : **une idée utile, une émotion positive et un motif fort**. Ces éléments garantissent une très bonne autorégulation.

La première chose à faire est d'établir la liste des idées utiles à concrétiser et à mettre en place. Ces idées peuvent vous concerner, concerner la famille, la communauté, une association, le pays, etc. la meilleure façon de visualiser ces idées est d'en faire la liste. Et la meilleure façon de donner un sens à cette liste est de planifier la réalisation de ces idées en mettant des dates devant chaque idée ou en distribuant une idée sur plusieurs jours. Être centré sur ces idées utiles qui se concrétisent par des résultats concrets vous donne un sentiment d'efficacité et de productivité.

La deuxième chose à faire est de chercher de manière continue les sources des émotions positives comme la joie, la sérénité, l'admiration, la gratitude, l'amusement, la fierté, la curiosité, l'espoir, l'inspiration, etc. il est très utile d'aller voir des photos de la famille, de voir des films drôles, d'appeler les personnes dont nous sommes fiers, de se remémorer des moments de réussite, de remercier des personnes qu'on aime, etc. Trouver des sources pour ses émotions positives garantit la mise en place de ces émotions et vous procure un épanouissement constructif permettant d'arriver à la productivité escomptée.

La troisième chose à faire est de trouver des motifs forts pour être engagé dans ce que vous faites. Pour trouver ces motifs forts, faites la liste de vos objectifs immédiats, à court terme, à moyen terme et à long terme. Quelques exemples d'objectifs, décrocher son diplôme, voyager à l'étranger, commencer un travail, finir son mémoire, aider quelqu'un, etc. Classer ces objectifs par ordre de priorité ou d'importance se fait selon vos motifs les plus forts comme retrouver un ami, avoir de l'argent, réussir une étape de sa vie, etc.

Trois clés vous aideront à améliorer votre épanouissement et votre productivité.

## Comment gérer l'angoisse générée par la peur de l'inconnu et l'impossibilité de se projeter dans l'avenir ?

Nous vivons une situation tout à fait inédite et exceptionnelle. Cette situation nous a amené à changer nos comportements d'une manière subite : plus d'embrassades, plus de visites, plus de contact avec les personnes les plus proches. Nous nous retrouvons donc soudainement privés des liens sociaux. Notre journée type a aussi changé. Elle est rythmée autrement : plus de fac, plus de sorties avec les copains, plus de révisions en groupe, plus d'interactions directes avec nos enseignants, etc. Par ailleurs, le confinement qui semble se prolonger, nous ôte toute possibilité de projection dans l'avenir à court et à moyen terme. Cette situation est génératrice de stress et d'angoisse.

Les questions que nous pourrions nous poser :

- Quand est-ce que je vais reprendre les cours ?

- Est-ce que je vais passer les examens pour cette année ? Si oui, quand ?
- Vais-je réussir les examens ?
- Pourrais-je finir mon stage ?
- Serais-je capable de finaliser mon mémoire de fin d'études ?
- Pourrais-je partir finir mes études à l'étranger comme je l'ai planifié ?
- Etc.

Ces questions et beaucoup d'autres restent sans réponses claires, et pour la première fois de sa vie, l'étudiant, comme tout le monde d'ailleurs, se trouve incapable de planifier quoi que ce soit.

Comment pouvons-nous gérer le stress et tempérer l'angoisse induite par tous ces paramètres nouveaux ?

4

### **1. Eviter la rumination mentale**

La rumination mentale fait que nous nous concentrons sur les aspects négatifs du confinement qui génèrent les émotions négatives. Se focaliser sur les aspects positifs et vivre l'« ici et maintenant » nous permet de pallier l'angoisse. Sur le plan pratique, quelques recommandations peuvent nous aiguiller :

- Chercher les sources de plaisir comme par exemple échanger d'innombrables vidéos, mêmes, blagues, qui caricaturent la situation que nous vivons est une stratégie très efficace pour maintenir les liens sociaux.
- Être actif pour se sentir acteur. Autrement dit, s'il y a des choses à faire (par exemple, un cours que je dois réviser ou suivre à distance) je les fais. De cette manière, j'atténue considérablement la pression que je suis en train de vivre.

### **2. Favoriser le partage social de toutes les émotions**

Lorsqu'on éprouve une émotion négative, il est recommandé de la partager avec les personnes proches. Le fait d'en parler à ses proches permet de comprendre ensemble la situation et de mettre en commun notre savoir pour élaborer une solution. Le partage d'émotions a donc pour effet de renforcer le lien social entre les personnes impliquées dans ce partage. Le partage doit se faire dans les deux sens. On s'exprime, mais aussi on reste ouvert à l'autre pour l'écouter et le soutenir pendant les moments difficiles. De cette manière, nous participons à la création d'un réseau social de partage émotionnel et à l'émergence d'expériences émotionnelles collectives.

### **3. Miser sur ses capacités créatives**

Dans cette situation de confinement, nous avons un peu plus de temps pour créer et innover. Tous les étudiants sont capables de créer dans différents domaines culturels et artistiques : l'écriture, la lecture, la musique, la danse, etc. Faisons des capacités que nous avons un outil efficient pour animer notre quotidien. La création d'un réseau de partage de ces activités sous

forme écrite ou audiovisuelle nous aidera à investir notre temps de manière ludique et utile. N'hésitons pas à faire usage des réseaux sociaux pour communiquer et partager.

Quelques exemples pratiques :

- Créer un groupe de lecture virtuel
- Créer un groupe de musique ou de danse virtuels

POUR RÉSUMER : l'être humain est foncièrement social, ne vous renfermez pas sur vous-même. Trouvez tous les moyens possibles et imaginables pour combler les vides sociaux !

5

## **Mieux vivre la période de confinement**

La situation que nous vivons actuellement est une situation exceptionnelle, imprévue, une nouvelle expérience de vie que nous n'avons jamais vécue auparavant. Les choses qui fonctionnaient auparavant ne fonctionnent plus et nous ne savons pas quand cela sera fini. Nous passons nos jours en « stand-by ». Nous sommes dans une situation où nous sommes tous bousculés et on est éloigné de son équilibre et où il y aura beaucoup de bifurcations.

Que ressentons-nous pendant cette période de confinement ?

Les événements que nous vivons actuellement créent chez nous une angoisse sur différents niveaux.

D'abord, réfléchissons en rapport avec l'incertitude qui est en relation avec notre futur. Avant cette situation, on pouvait faire des projets. Maintenant, nous sommes tous en train de nous rendre compte que le futur peut être questionné. Cette situation nous met dans une condition de stress et d'épuisement.

La peur désigne une émotion associée à un danger identifiable. C'est une réponse à une menace immédiate, qui va se traduire par une augmentation du rythme cardiaque, de la tension musculaire, etc. C'est une émotion qui facilite des réponses comportementales : la fuite ou la lutte avec la source de la peur, réponses qui seront facilitées par les changements psychologiques précités.

Si nous allons vers quelque chose qui donne peur, on a peur. Cette sensation nous protège du danger. Dès la préhistoire, la peur a permis à l'homme d'évoluer et d'apprendre à se protéger contre ses ennemis, contre les fauves. La peur a cette utilité : elle nous apprend à nous protéger. Et dès lors que nous ressentons la peur, nous vivons cette anxiété qui est un déclencheur, c'est-à-dire dire qu'elle nous permet de nous mettre en action, de faire des choses.

Un projet est visible. Le virus est un ennemi invisible, abstrait et nous ne savons pas d'où il arrive, comment nous pourrions l'attraper, nous ne le voyons pas. Donc, il est inconnu.

On ne peut pas parler de peur pour un danger qui reste relativement abstrait pour la plupart d'entre nous et qui ne correspond pas à une menace immédiate et tangible.

L'angoisse correspond à une émotion associée à un danger perçu comme inévitable ou incontrôlable mais qui n'est pas immédiat, contrairement à la peur. Elle se traduit par une tension musculaire, de l'agitation, des ruminations mentales. En l'occurrence, si une émotion décrit le rapport le plus commun au coronavirus, c'est peut-être plus l'angoisse que la peur.

L'angoisse se ressent face à l'inconnu, la peur face à ce qui est connu. Dans cette situation, nous vivons une angoisse plutôt qu'une peur.

D'où vient l'angoisse ?

Elle vient de l'impossibilité de définir la situation comme nous sommes en train de la vivre. D'où, l'incertitude qui produit l'angoisse, car nous n'avons pas les idées claires par rapport au temps et par rapport aux périodes. Nous sentons une angoisse qui dure au fil du temps et qui crée le stress.

Cette situation est également paradoxale et déstabilisante car l'homme contemporain est un homme de certitude. Et dans cette situation, toutes nos certitudes sont en train de s'écrouler.

Dès lors que la personne ressent du stress, il a tendance à résister à ce stress. Mais dans la situation actuelle, cette réaction ne peut pas durer, et la personne a tendance à s'écrouler. Il y a des études menées par Konrad Lorenz qui expliquent très bien les conséquences d'une situation de stress. C'est la raison pour laquelle nous nous trouvons souvent à cette période avec des personnes qui ont tendance à amplifier leur malaise. Il peut y avoir beaucoup de disputes et beaucoup de conflits au sein des familles.

Par ailleurs, il y a beaucoup de personnes qui utilisent des substances, et en cette période, ils en consomment davantage, ce qui risque dans certains cas d'amplifier les effets.

Pour résumer, cette situation qui nous oblige à nous adapter, à changer et modifier nos comportements.

### **Comment s'adapter à cette situation ?**

Ce moment est un défi dans tous les domaines de la vie et nous devons trouver de nouvelles stratégies pour gérer cette réalité. Mais, afin de créer de nouvelles stratégies d'adaptation dans cette nouvelle réalité, il faut accepter l'angoisse. Il faut réussir à l'accepter, il ne faut pas la nier, il ne faut pas la combattre, il faut l'accepter. Si on arrive à accepter l'angoisse, on pourrait commencer à juger à voir comme normal les comportements d'agressivité par exemple ainsi que tous ces changements au niveau comportemental qui sont en train de se produire. Une augmentation d'un état de dépression, des réactions exagérées de la part des membres de la famille.

Si nous arrivons à maîtriser cette angoisse, nous pourrions contrôler et gérer notre environnement. Si nous arrivons à nous détacher de la situation, à prendre de la distance, à la regarder de l'extérieur, à la voir de loin, à travers ce regard détaché nous pourrions comprendre les différentes dynamiques qui font partie de la situation.

Le plus important est que nous arrivons à comprendre ces dynamiques pour les définir et leur donner un nom juste. Cela pourra nous permettre de ne pas tomber dans des étiquettes établies et nous permettra de voir les choses telles qu'elles sont.

Si nous n'avons pas cette capacité, nous aurons le risque de mettre le mauvais nom aux choses. De cette manière, nous ferons l'erreur de forcer la réalité à s'accorder à notre pensée, alors que ce qu'il faudrait faire c'est d'adapter notre pensée à cette nouvelle réalité.

### **Comment capter ses ressources pour pouvoir faire face à ces difficultés ?**

Dès lors que nous sommes face à une situation nouvelle, imprévue, quelle est la bonne aptitude à avoir face à cette situation ? Devons-nous la combattre ou bien faut-il l'accepter, essayer de l'accueillir, développer sa créativité ?

Quel est le sens de l'expression « accepter l'angoisse » ? Est-ce que c'est subir tout ce qui se passe ? Bien évidemment, il ne s'agit pas de subir. Si nous arrivons à accepter l'angoisse, à nous relaxer, à avoir un moment d'apaisement, nous pourrions faire ce travail d'acceptation de l'angoisse, nous pourrions commencer à réfléchir sur les manières de réduire les risques. Bien évidemment, Si nous nous préoccupons de notre état d'angoisse et nous commençons à être hyperactif, à bouger, parce que nous avons peur de cet état d'angoisse ou tout simplement à parler, nous faisons que l'augmenter. Plus j'en parle et plus j'augmente l'angoisse.

Si nous nous mettons dans l'état où nous sommes toujours en train de lire les nouvelles, à regarder la télé, à être à la recherche d'informations sur ce virus, nous ne ferons qu'augmenter l'angoisse, pas seulement en nous mais aussi en l'autre, dans notre entourage.

En revanche, si nous acceptons l'angoisse en prenant un moment de la journée que nous choisissons (en allant dans notre chambre, en nous mettant dans une position confortable et en nous disant que pendant quelques minutes, nous allons penser à cette situation, par écrit, mentalement, etc.), à ce moment, nous pourrions produire des effets à travers ce comportement, à réfléchir sur les manières de réduire leur risque.

Le fait de réfléchir sur la manière de réduire les risques, nous faisons baisser l'angoisse. Et jour après jour en faisant ce travail, nous pourrions obtenir un niveau supérieur, c'est-à-dire commencer à penser aux manières d'exploiter cette situation que nous sommes en train de vivre.

Accepter l'angoisse c'est reconnaître que l'on peut être vulnérable et que c'est nécessaire d'en parler pour l'extérioriser. Inutile de dépenser de l'énergie contre ce sur quoi on ne peut rien, dans quelque chose qu'on ne peut pas contrôler. Dès lors qu'on constate qu'on ne peut rien, on peut lâcher prise et concentrer son énergie sur ce qui est à notre niveau, ce qui fait bouillonner l'esprit. L'acceptation de l'angoisse, c'est savoir identifier à quel moment elle arrive, à la recevoir et après se poser des questions, comment la transformer en action

Nous avons tous la capacité d'être résilients, la capacité de surmonter des situations difficiles et de devenir encore plus fort.



Les défis du confinement se cristallisent dans la capacité à faire face aux situations, de capitaliser des ressources, de mobiliser des compétences pour inventer des choses nouvelles pour éviter l'angoisse (des ressources intellectuelles : la créativité, la pleine conscience, la recherche, la lecture, multiplier les apprentissages, participer dans des associations, créativité culinaire, le rire, la méditation, etc.)

### **Ce qu'il faut retenir**

La première étape fondamentale est de réussir à reconnaître l'angoisse. Il faut se dire que c'est une angoisse légitime, il faut l'accepter, elle est légitimée, on peut l'accepter de différentes manières en l'écrivant ou simplement en reconnaissant qu'elle est inévitable. Accepter l'angoisse veut dire lui laisser un espace de temps afin qu'elle puisse s'exprimer.

Reconnaître ce qu'on appelle les tentatives de solution qui ne font qu'augmenter l'angoisse. L'une des tentatives de solution principale est d'aller de manière permanente à la recherche d'informations sur internet. Ce comportement ne fait pas baisser l'angoisse. Au contraire, il ne fait que l'augmenter.

Ce que je conseille de faire :

- Choisir un moment pendant la journée, un temps limité, délimité dans lequel vous regardez toutes les informations, sur internet par exemple. Mais, une fois que ce moment est passé et terminé on arrête. Et on essaye de prendre cette situation et la vivre comme si c'était un défi ou mieux encore comme une opportunité qui est un challenge qui va nous permettre de nous améliorer et de progresser.
- Utiliser ce temps que nous avons en notre disposition pour contempler et voir ce que nous avons autour de nous, ce que les anglais appellent « Our blessing ». Faire des choses qui étaient inaperçues mais importantes, des expériences ou des relations que nous ne pouvions pas faire avec la vie très stressée que nous vivions il y'a quelques semaines, et que nous pouvons maintenant, étant confinés chez nous, commencer à apprécier.
- Savoir utiliser sa créativité : nous sommes en train d'explorer de nouvelles expériences. Beaucoup de personnes disent « Moi je suis bloqué chez moi, je ne peux rien faire ». Ne pas bouger n'est pas ne rien faire. Même si on est immobile, même si on ne peut pas bouger, on peut faire beaucoup de choses. Et nous pouvons faire des choses pour nous préparer à l'après-confinement, à ce qu'il y aura après la tempête. Non seulement, nous faisons des choses qui nous aident à gérer, à maîtriser cette nouvelle réalité mais aussi nous préparons pour des choses pour l'avenir pour ce qui se passera après. Et c'est une manière aussi d'avoir des projets. Le mot projet implique le mot espoir et l'espoir indique qu'il y aura un après.

En revanche, si nous nous focalisons uniquement sur l'ici et maintenant, nous risquons vraiment de tomber dans le désespoir. Il faudrait se projeter avec les moyens que nous avons. Donc, nous pouvons d'une certaine manière fertiliser le terrain pour pouvoir ensuite faire la récolte.