



Mieux vivre la distanciation physique

- Brigitte Lavoie

Il y a des événements qu'on ne choisit pas. Je n'ai pas choisi d'avoir le cancer il y a deux ans et nous n'avons pas décidé de vivre une pandémie. Vous savez sans doute que la chimiothérapie détruit le système immunitaire. Ceci veut dire que j'ai pratiqué l'isolement volontaire et la distanciation physique pendant 5 mois parce que je pouvais mourir d'une simple grippe. Ça vous fait penser à votre réalité actuelle? Je suis psychologue et j'offre de la formation sur l'approche orientée vers les solutions, la résilience et la croissance post-traumatique. Je vous offre ici des éléments tirés de la recherche qui m'ont aidée à avoir plus de bonnes journées que de mauvaises journées pendant une année de traitements contre le cancer. Ces connaissances m'ont tellement aidée que je souhaite qu'un plus grand nombre de personnes puissent les utiliser, en ce moment.

Choisissez avec attention les grands titres qui décrivent votre vie

Les mots que l'on utilise pour décrire ce que l'on vit auront nécessairement une influence sur nos émotions. Vous pouvez être inspiré par les grands titres des journaux et dire que *votre vie ne sera plus jamais pareille, que votre monde va basculer, que vous vivrez des conséquences désastreuses, qu'on ne s'en remettra jamais, etc.*

Lorsque j'ai appris que j'avais le cancer en 2018, j'ai lu des textes similaires. En voulant m'informer, j'ai appris que le cancer et les traitements allaient avoir un impact permanent sur mon apparence et mon estime, que les effets secondaires seraient terribles, que je ne remontrai jamais le gouffre financier qui suivrait, et que j'étais chanceuse si mon couple survivait à cette épreuve. Comme si ce n'était pas assez d'apprendre que j'avais le cancer et que je pouvais mourir, des experts trouvaient important de m'annoncer que ma vie n'aurait plus beaucoup d'intérêt si j'arrivais à survivre.

Toutes ces prédictions de malheur n'aident pas et elles ne nous préparent à rien. Elles ont juste un effet désastreux sur notre moral. Les médias rassemblent toutes les mauvaises nouvelles qu'ils peuvent trouver et choisissent ensuite des titres accrocheurs. On ne peut pas les empêcher- c'est leur façon de travailler.

Mais nous pouvons contrôler nos messages à nous, notre dialogue intérieur et ce que nous disons à nos amis et à nos proches quand on parle de notre semaine. Bien sûr, il est important d'anticiper quelques dangers si on veut suivre les consignes de sécurité. Mais il n'est pas utile et il pourrait même être nuisible d'imaginer le pire.

Après mon cancer, il y a certaines choses qui ont changé pour le pire **et** d'autres pour le mieux. En fait, il y a plusieurs choses qui sont restées exactement **pareilles**. Je ne prétends pas que ma réalité individuelle est comparable à ce qui se passe mondialement. Mais il est fort probable qu'après la COVID-19, certaines choses changent pour le pire et d'autres pour le mieux. L'histoire nous a appris que la vie reprend son cours après une tragédie. Il est fort probable que plusieurs aspects de nos vies soient inchangés.

Mais entre temps, comment allez-vous choisir de décrire votre expérience personnelle ? L'an passé, j'avais pris l'habitude de dire aux infirmières qui s'informaient de mon état général : *À part le cancer, ma vie va assez bien.* Ça les faisait sourire et ça m'aidait à mieux vivre. Certains diront que c'est de la pensée positive ou du déni. Pas du tout. J'étais très consciente de ce qui m'arrivait. Il y a des moments qui étaient tristes, d'autres où je ressentais beaucoup de douleur. J'aurais vraiment préféré ne pas avoir le cancer. J'aurais aussi préféré que mes contrats ne soient pas annulés quand je reviens d'un congé de maladie. Mais le cancer, ce n'était pas toute ma vie et la COVID-19, ce n'est pas toute notre vie. **Vous êtes les journalistes de votre propre vie. Choisissez les grands titres avec attention. Ils auront un impact sur votre niveau d'anxiété et sur votre capacité à profiter de la vie qui est toujours là.**

Choisissez avec qui vous vous comparez

Est-ce que vous savez que les personnes qui gagnent une médaille de bronze sont souvent plus heureuses que les personnes qui gagnent une médaille d'argent ? Effectivement, quand je me comparais avec les personnes qui n'avaient pas le cancer (qui avaient gagné la médaille d'or) je pouvais facilement devenir irritable. Quand je me comparais aux personnes qui n'avaient pas accès aux soins de santé universels, quand je me comparais à des personnes qui avaient des effets secondaires plus

Comment mieux vivre la distanciation physique

importants que les miens ou qui n'avaient pas une famille pour les soutenir, je sentais bien que j'étais sur le podium et que j'avais gagné.

En ce moment, je me compare avec toutes les personnes qui sont en traitement contre le cancer en 2020 plutôt qu'en 2019. J'ai de la compassion pour eux et j'ai de la gratitude pour le *timing* de cette pandémie. Ma médaille de bronze, c'est mon système immunitaire retrouvé. **Et vous, avec qui est-ce que vous vous comparez en ce moment? Est-ce que ça vous aide? Si oui, continuez. Si votre regard est un peu trop fixé sur le gagnant de la médaille d'or, tournez-vous, regardez en bas et prenez un peu de temps pour remarquer tous ceux qui ne sont pas sur le podium.**

Choisissez de vous rappeler que vous avez de l'expérience pour traverser ce qui vous arrive

Qu'est-ce qui vous prépare à traverser les prochaines semaines? Vous pourriez être tentés de dire : rien. Je n'ai jamais vécu une pandémie ou un isolement comme ça. Je vous invite à y penser une seconde fois. Quelle période de votre vie est assez semblable pour que vous alliez y chercher des idées? Je n'avais jamais vécu un congé de maladie, mais quand j'ai cherché dans mon expérience, j'ai trouvé un congé de maternité! Vous pourriez spontanément dire tout ce qui est différent entre un congé de maternité et un congé de maladie. Il y a bien sûr des différences. Le premier a été choisi, le deuxième a été subi. Mais il y a suffisamment de ressemblances pour s'inspirer.

Par exemple, même si on aime nos enfants avec un amour démesuré, il faut s'avouer qu'ils sont un peu ennuyants. Il y a une raison pour laquelle il y a un âge prescrit sur les boîtes de jeux pour enfants. Ces jeux ne sont pas censés stimuler intellectuellement les personnes qui ont dépassé l'âge suggéré. En congé de maternité, on vit aussi beaucoup de solitude parce que tout le monde est occupé.

En y regardant de plus près, on peut donc trouver des similarités avec un congé de maladie. J'ai donc fait un effort conscient pour me rappeler ce qui m'avait aidé pendant ce congé, comment j'avais structuré mes journées, comment j'avais combattu mon isolement. Ici, je ne vous donne pas d'exemples précis parce que ce serait plus important que vous trouviez ce qui vous a aidé vous. Quel est votre exemple à vous? Est-ce que c'était lors d'un accident de travail, d'une perte d'emploi? Ça pourrait même être un voyage que vous avez réussi à faire seul, en sac à dos. Encore une fois, ne vous laissez pas arrêter par les différences. Cherchez les ressemblances, les compétences transférables. Même si un voyage seul peut être extraordinaire, il y a des

moments de solitude, d'ennui. Comment avez-vous fait pour combattre cet ennui? Si vous ne trouvez pas un moment en particulier, pensez à vos qualités et parlez-en à vos amis. C'est peut-être votre sens de l'humour qui va vous aider, votre sens de la perspective, le fait que vous êtes une personne organisée.

Vous avez peut-être déjà acheté un t-shirt qui disait : *j'ai survécu au Goliath*. C'est un peu la même idée. Quelles sont les montagnes russes que vous avez traversées qui vous permettent d'affronter les prochaines? Laissez flotter ces questions dans les prochains jours. **Qu'est-ce qu'il y a dans mon expérience qui m'a préparé à vivre cet épisode? Qu'est-ce que j'ai déjà survécu qui peut me donner la force et les compétences pour faire face aux prochaines semaines?**

Choisissez d'espérer, vous pourriez vous surprendre

Quand j'ai appris que j'avais le cancer, je n'étais pas sûre que j'avais ce qu'il faut pour passer au travers. Heureusement, je connaissais les recherches de Daniel Gilbert qui ont permis de découvrir que les êtres humains ont plus de capacités qu'ils imaginent pour traverser des moments difficiles. En effet, la majorité des personnes pensent qu'elles ne pourront pas surmonter un divorce, une perte d'emploi, la mort d'un enfant, un cancer, une attaque terroriste ou une pandémie. Pourtant, la majorité des gens sont surpris par les forces qu'ils arrivent à déployer. **Les êtres humains sous-estiment leurs capacités. Lorsqu'ils sont confrontés à des événements hors de l'ordinaire, ils découvrent en eux des forces insoupçonnées.**

Au tout début, je n'étais pas capable de me dire : *ça va bien aller*. Je n'y croyais pas encore. Mais, j'arrivais à me dire : *tu es un être humain, tu es probablement en train de sous-estimer tes capacités*. Je me faisais même un peu sourire en pensant : *il n'y a rien de si unique chez toi pour que ta réaction soit différente de la majorité des êtres humains*. C'était juste assez pour mettre un doute sur mes doutes, me permettre d'espérer qu'un meilleur scénario pourrait se manifester devant mes yeux, sans savoir exactement lequel. C'était apaisant. Une cliente m'a déjà dit : **douter, c'est le début de l'espoir. C'est tellement vrai – si vous remettez en doute vos incapacités, c'est peut-être le début de croire en vous. Vous n'avez pas besoin d'être certain pour espérer.**

Depuis quelques semaines, ma famille a repris la routine du lavage des mains. Chez nous, l'odeur de l'eau de javel a quelque chose de réconfortant. J'ai recommencé à faire ce qui m'a déjà aidée. C'est rassurant de savoir que j'ai déjà le T-shirt. J'espère que vous retrouvez le vôtre.

Ça va bien aller.