

Composer avec la peur et l'anxiété face à la violence



Qu'ils se produisent près de la maison ou à l'autre bout du monde, les actes de violence peuvent affecter notre sentiment de sécurité actuel et futur. Les images diffusées dans les médias peuvent attiser la peur, qu'il s'agisse d'un attentat terroriste, d'une fusillade policière, d'une émeute causant de nombreux blessés ou même des morts, ou d'une tuerie de masse entraînant le décès de nombreuses victimes innocentes. Certaines personnes peuvent se sentir particulièrement craintives ou anxieuses, en raison de leur appartenance ethnique, de leur orientation sexuelle, de leur sexe, de leurs croyances religieuses ou de leurs opinions politiques. Même si nous ne subissons pas directement les événements violents, ceux-ci peuvent susciter en nous des émotions difficiles ou douloureuses. Nous pouvons alors nous demander comment nous pouvons assurer notre sécurité et ce que nous pouvons faire pour réduire les actes de violence ou les prévenir. Cet article vous fournit de l'information sur les façons de gérer vos émotions à cet égard.

Ce que vous pouvez ressentir

Les événements déstabilisants à l'échelle locale, nationale et internationale nous affectent de diverses façons. Cela est particulièrement vrai dans le cas d'actes de violence, qu'il s'agisse d'attentats terroristes, de fusillades policières ou de crimes haineux. Même si nous n'en subissons pas directement les effets, de tels événements peuvent nous affecter et provoquer une variété de sentiments comme :

- De la peur;
- De la colère;
- De l'anxiété;
- De l'inquiétude;

- De l'incertitude;
- De l'impuissance;
- De l'insécurité;
- Une perte de contrôle;
- Des soucis face à l'avenir.

Dans la foulée d'un acte de violence, vous pouvez craindre pour votre propre sécurité ou celle de votre famille, ou vous demander s'il est sécuritaire de voyager. Dans un monde qui vous semble de moins en moins sécuritaire, vous pouvez également être inquiet pour votre famille, votre communauté et le monde qui vous entoure.

Gérer la peur et l'anxiété

Les actes de violence peuvent causer de l'anxiété, nous bouleverser ou nous amener à nous préoccuper de choses sur lesquelles nous avons peu de contrôle. Vous vous demandez peut-être comment vous pouvez faire une différence. Nous concentrer sur les choses que nous pouvons contrôler peut nous aider à réduire notre stress et notre anxiété.

Tenez-vous informé et portez attention à l'information publiée par les autorités locales et nationales. Même s'il est impossible de prévoir le moment ou l'endroit où surviendra un acte de violence ou un attentat terroriste, vous pouvez prendre des mesures pour rehausser votre sentiment de sécurité. Les autorités peuvent publier des avertissements, notamment pour vous inciter à faire preuve de prudence dans une foule ou à prendre des précautions particulières en voyage. Cela ne signifie pas que vous devez rester à la maison et éviter tout lieu public. Cela signifie d'être plus prudent, dans les limites du bon sens, dans vos activités quotidiennes.

Prenez contact avec les personnes en qui vous avez confiance plutôt que de vous isoler. Exprimez vos opinions et vos sentiments. Impliquez-vous auprès d'organismes dont vous partagez les valeurs ou dans des causes en faveur de la paix et de la justice au niveau personnel et communautaire, qui peuvent vous aider à faire une différence.

Essayez de ne pas tirer de conclusions hâtives et négatives. Contrebalancez les images traumatisantes et l'information troublante dans les médias en adoptant un état d'esprit axé sur l'espoir et en comprenant que nous partageons tous le même besoin fondamental de nous sentir en sécurité et bien entourés. Consacrez votre énergie à la collecte d'information fiable auprès de sources dignes de confiance. Lorsque nous sommes nerveux, il est normal de nous sentir instables et agités, et de craindre le pire. Par exemple, la vue de véhicules de police ou de sécurité incendie dans votre voisinage peut susciter de l'angoisse. Essayez de rester calme et de garder une vision claire des choses.

Prenez soin de vous-même. Mangez des aliments nutritifs à intervalles réguliers. Limitez votre consommation d'alcool et de caféine, ou évitez-les totalement. Buvez beaucoup d'eau; le stress peut causer de la déshydratation. La pratique régulière d'activité physique est l'une des meilleures façons de réduire le stress et d'améliorer votre état d'esprit. Essayez d'en faire une priorité. Adoptez de bonnes habitudes de sommeil.

Pratiquez des techniques de soulagement du stress qui vous conviennent. Inscrivez-vous à un cours de yoga, faites des promenades à pied, pratiquez des activités physiques, écoutez de la musique et suivez une routine qui vous fait du bien. Ce sont tous des moyens qui vous aideront à évacuer votre stress.

Évitez de consommer de l'alcool ou des drogues illicites pour vous aider à gérer vos émotions. Ces substances permettent d'échapper temporairement aux émotions désagréables, mais elles peuvent entraîner une dépendance malsaine, plutôt que de vous aider à trouver des moyens efficaces et durables de gérer les émotions difficiles. Sachez également que l'alcool est un déprimeur et qu'il peut accentuer encore davantage votre déprime.

Utilisez des techniques de relaxation, comme la respiration profonde, la visualisation positive et la méditation pour réduire votre inquiétude et votre anxiété. Vous trouverez plusieurs exercices de relaxation dirigés à la section « Soutien et ressources » de ce site Web.

Limitez le temps que vous consacrez aux actualités, y compris dans les médias sociaux. Si les reportages portant sur des actes de violence vous causent de l'anxiété, regardez seulement un bulletin de nouvelles par jour. Masquez les fils d'actualité dans les médias sociaux qui véhiculent des informations troublantes ou désabonnez-vous-en. Vous connaissez sans doute les émissions de télévision et de radio le plus susceptibles de diffuser des nouvelles troublantes. Par contre, vous ne savez jamais lesquels de vos contacts dans Facebook, Twitter ou autre média social publieront du contenu perturbant ou partageront un lien vers ce type de contenu. Vous pouvez éviter des surprises désagréables en cessant temporairement de suivre certaines personnes ou organisations.

Évitez de regarder des scènes de violence et d'autres émissions troublantes avant d'aller au lit. Si vous regardez la télévision pour vous détendre, n'oubliez pas que le fait de regarder certains types d'émissions, comme des bulletins de nouvelles ou des émissions de suspense ou d'action, avant d'aller au lit peut nuire à votre sommeil. Essayez d'écouter les nouvelles plus tôt dans la journée, soit durant votre retour à la maison après votre journée de travail ou en début de soirée.

Évitez de côtoyer des gens qui vous rendent anxieux. Sachez reconnaître les gens qui vous soutiennent le plus et essayez de passer plus de temps avec eux.

Faites preuve de patience et de gentillesse envers vous-même et envers les autres. Plus vous ferez preuve de compassion et de compréhension envers vous-même et envers les autres, aussi bien vos amis que des étrangers, plus le monde vous semblera sain.

Si vous êtes parent, créez un environnement sécuritaire à la maison et donnez l'exemple en adoptant un comportement positif. Les enfants apprennent à gérer l'incertitude et la peur en observant leurs parents agir durant des moments difficiles. Si vos enfants vous voient mettre les choses en perspective et trouver des moyens de composer de façon positive avec vos peurs, ils apprendront à en faire autant.

Cherchez du soutien auprès de votre groupe confessionnel. Pour de nombreuses personnes, les croyances religieuses et spirituelles, ainsi que les groupes confessionnels, sont des sources de réconfort dans les moments difficiles.

Consultez un professionnel

Il est normal d'éprouver des émotions intenses, comme de l'inquiétude et de la peur, lorsque vous êtes confronté à des actes de violence. Mais si vos peurs et vos émotions vous empêchent de vaquer normalement à vos occupations ou si elles ont une incidence importante sur votre vie personnelle ou professionnelle, parlez à un conseiller ou à un autre professionnel de la santé mentale. Par exemple, si vous remarquez que vous êtes très irritable ou impatient avec les autres, ou que vos peurs nuisent à votre capacité de fonctionner normalement, une aide professionnelle vous serait probablement utile. Votre médecin peut vous aider à trouver un professionnel de la santé mentale. Le programme d'aide de votre employeur peut également vous orienter vers les ressources et le soutien dont vous avez besoin.