

# LE CHOIX JUDICIEUX DES SOURCES D'INFORMATION



Avec l'aide de Keith Dobson, psychologue clinique et professeur à l'Université de Calgary, on a réuni les conseils suivants pour aider les habitants du Canada à préserver leur santé mentale en même temps qu'ils veillent à leur bien-être physique et à celui de leurs proches.

1

## Comprendre la réaction de lutte ou de fuite

Le cerveau est continuellement en quête de nouveaux renseignements qui lui permettraient de réévaluer le niveau de menace. Malheureusement, si nous le bombardons de détails, de gros titres et d'images en lien avec la COVID-19, nous amplifions le signal de danger et perpétons la réponse de stress. Nous devons nous rappeler que l'information à laquelle nous nous exposons a un effet sur ce que nous ressentons et que nous avons intérêt à surveiller attentivement cette consommation.

2

## Choisir les sources de nouvelles avec précaution

La source que nous consultons joue un rôle de premier plan. Des organisations crédibles, comme l'Agence de la santé publique du Canada et l'Organisation mondiale de la Santé, présentent des renseignements factuels qui font contrepoids aux images alarmistes et au sensationnalisme d'autres sources.

3

## Mesurer la valeur pratique de l'information

Toutes les informations ne sont pas équivalentes. Dans la mesure du possible, il est préférable de nous concentrer sur les faits présentés dans l'article, et non sur des détails superflus et des images accessoires.

4

## Prendre conscience du pouvoir des mots

Même si c'est parfois difficile, il est important de discerner les formulations sensationnalistes, pour plutôt focaliser notre attention sur le message et les éléments pratiques à retenir. Si une source de nouvelles a fréquemment recours à un langage alarmiste, envisagez d'éviter complètement ce média.

5

## Fixer des limites à la consommation d'actualités

Il est conseillé de restreindre vos consultations à un à trois moments désignés par jour. Dans l'intervalle, faites un effort concentré pour diriger votre attention ailleurs. Au moment de vous reconnecter, il ne vous faudra pas longtemps pour vous mettre à jour.

