



LE CHOIX JUDICIEUX DES SOURCES D'INFORMATION EST ESSENTIEL AU BIEN-ÊTRE MENTAL DANS LE CONTEXTE DE LA COVID-19

Au milieu de la pandémie de COVID-19, il est de plus en plus difficile d'éviter les manchettes sinistres et les bannières rouges dans les médias d'information. Pour plusieurs d'entre nous, consulter les nouvelles sur le sujet est un moyen de retrouver un semblant de contrôle. Pourtant, s'il est naturel de nous renseigner sur l'actuelle crise de santé publique, il faut aussi prendre les mesures nécessaires pour protéger notre santé mentale.

Avec l'aide du Dr Keith Dobson, psychologue clinique et professeur à l'Université de Calgary, la Commission de la santé mentale du Canada 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

Il est normal de ressentir de l'anxiété face à une menace. La réaction de lutte ou de fuite de notre corps sert à nous maintenir en sécurité en accentuant notre réponse à un danger apparent. Cette réponse est en partie attribuable à la sécrétion d'hormones de stress, qui font augmenter la fréquence cardiaque, la pression sanguine et la vigilance.

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.

En raison des effets du stress sur notre système immunitaire, la gestion du stress durant une pandémie est primordiale pour assurer le succès des stratégies visant à limiter la contagion et la gravité de la maladie.

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 des médias d'information. De plus, les rumeurs et autres nouvelles relayées par des voisins sont plus susceptibles de mettre de l'avant les cas et les récits les plus dramatiques.

Le meilleur moyen d'obtenir de l'information exacte est de choisir nos sources judicieusement. Bien que les médias sociaux proposent beaucoup de contenu factuel, leur fonctionnement les rend aussi plus susceptibles de transformer un oui-dire en mésinformation. Les faits, aussi fluides qu'ils puissent être, sont indispensables pour réagir à la situation de façon appropriée.

3 Mesurer la valeur pratique de l'information

Toutes les informations ne sont pas équivalentes. Lorsque nous voyons des photos de travailleurs en combinaison de protection, de rues désertes et de gardes armés, notre cerveau détecte une menace et réagit en conséquence. Malheureusement, ces images ne valent pas grand-chose, puisqu'elles véhiculent très peu d'information utile ou pertinente. 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.

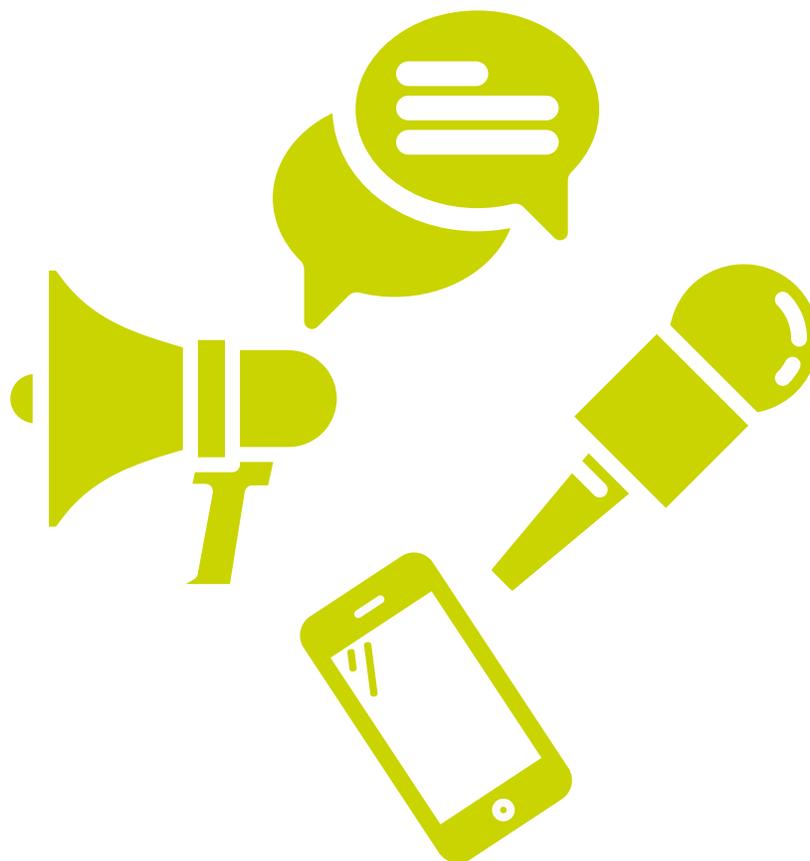
4 Prendre conscience du pouvoir des mots

Lorsque les médias rapportent que le taux d'infection « monte en flèche », par exemple, cette nouvelle peut déclencher un sentiment d'anxiété plus intense que si on avait simplement employé « augmente ». 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

Dans une situation évoluant rapidement, même quelques heures sans nouvelles peuvent nous donner l'impression d'être plongé dans le noir. Toutefois, même si des articles au sujet de la COVID-19 sont publiés en continu, ils sont également répétitifs. Plus nous recevons d'information, plus celle-ci s'insinue dans notre esprit et plus il devient difficile de nous en libérer.

C'est pourquoi 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.



Pour plus d'information, visitez le www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

Avec le financement de



Santé
Canada

Health
Canada