

Comment gérer les nouvelles / informations et la situation générée par un conflit de guerre.

La guerre en Ukraine bouleverse l'Europe, altérant tout notre système de croyances, de certitudes et de convictions. Cette guerre est au premier plan et dans les nouvelles, dans tous les médias, montrant en direct et en temps réel les hostilités qui mettent en danger la vie des civils et causent de graves dégâts. Cette crise internationale survient à un moment où de nombreux Européens étaient déjà sous pression psychologique après les deux dernières années de la pandémie.

Comment la nouvelle de la guerre affecte-t-elle notre santé mentale ?

L'anxiété produite par l'incertitude est un mécanisme de survie naturel, une réponse commune à l'anticipation des menaces. Cependant, à mesure que les nouvelles grandissent et que le conflit s'intensifie, l'anxiété peut être augmentée, générant de l'inquiétude, de l'incertitude, de la méfiance, de la peur et même de la tristesse et de la colère, entre autres émotions négatives, et donc, mettant la santé mentale en danger.

À son tour, l'augmentation de l'anxiété peut provoquer, dans une tentative malheureuse de reprendre le contrôle, une recherche excessive d'informations. S'en tenir à la télévision pour regarder les nouvelles en permanence, ou à la tablette ou au mobile pour rechercher plus d'informations et rester au courant des réseaux sociaux, peut donner un faux sentiment de contrôle.

Cet excès d'informations peut perturber notre routine quotidienne et augmenter davantage l'anxiété à long terme :

- Déformer et augmenter la menace et ses conséquences.
- Augmentation de la vigilance et de l'hypervigilance.
- Perdre la capacité de voir les signes de sécurité autour de nous qui pourraient nous rassurer et calmer notre environnement familial.

Comment pouvons-nous gérer cette situation ?

1. Dosez et gardez les nouvelles en perspective.

Au fur et à mesure que l'information augmente, vous devez prendre les précautions nécessaires pour maintenir votre santé mentale et celle de votre famille et de vos proches. **Connaissez les faits mais n'allez pas plus loin.**

Le problème réside souvent dans la quantité d'informations que nous recevons, transmettons et commentons tout au long de la journée dans différents contextes (famille, travail, loisirs, etc.) : évitez le cocktail monothématique quotidien qui finira par générer un niveau d'anxiété très élevé à la fin de la journée. Essayez plutôt **de limiter l'exposition aux médias et aux médias sociaux**, recherchez plutôt des informations objectives provenant de sources fiables.

2. **Offrez sécurité et contrôle** à vos proches, en indiquant clairement ce qu'ils peuvent faire.

La guerre est également devenue une véritable catastrophe humanitaire, dans laquelle nous pouvons tous collaborer de différentes manières. **Ils auront l'impression de faire partie de la solution.**

Les enfants ne sont pas étrangers à ce qui se passe, et nous devons éviter de faire face aux messages catastrophiques des seuls médias. Les familles ont un rôle important à jouer dans la gestion de cette situation, en dosant l'information et en les guidant dans l'interprétation des faits.

Évitez d'anticiper les faits ou les conséquences possibles, et calmez les peurs en donnant la sécurité avec des aspects réels du présent et de votre environnement proche.

3. **Communiquez avec vos enfants.**

Discutez de l'information et des nouvelles avec vos enfants honnêtement et en fonction de leur âge. Les parents sont ceux qui peuvent assurer la sécurité et aider à soulager la peur ou la détresse.

Rappelez-vous que les enfants observeront vos comportements et vos émotions pour trouver des signes sur la façon de gérer leurs propres sentiments face aux nouvelles. Si vous êtes inquiet ou mal à l'aise mais que vous ne le communiquez pas, ils penseront qu'il y a quelque chose à craindre.

Parlez-leur de leurs préoccupations, ce sera toujours mieux que de les laisser imaginer quelque chose de pire. Créez des espaces partagés pour exprimer vos préoccupations, échangez à leur sujet, mais concentrez-vous ensuite sur le soin et l'action sur ce que nous avons de plus proche de nous pour contribuer au bien-être général. Avec les plus petits, des activités récréatives et/ou artistiques partagées sont recommandées pour trouver d'autres moyens d'expression que la conversation.

Les adolescents sont probablement les plus vulnérables, et leurs réponses peuvent devenir extrêmes dans les deux sens, avec une intensification des émotions négatives ou avec un désintérêt absolu. Dans le premier cas, il vous sera bénéfique d'en parler et tout soutien psychologique dans la gestion de vos émotions sera le bienvenu; dans le second, nous devons éviter les récriminations et respecter leur époque, mais demander leur avis ou stimuler leur empathie dans la situation humanitaire, peut contribuer à reconnecter l'adolescent à la réalité de la sécurité familiale.

Vous devrez peut-être limiter la quantité d'informations pour vous aider à gérer votre anxiété et celle de votre famille.

4. Prenez soin de vous

Prévoyez du temps pour le repos, la relaxation, l'exercice et les liens sociaux. La relaxation, la méditation et/ou la pleine conscience peuvent nous donner l'occasion de maintenir un état de calme, individuellement ou en famille.

5. Si nécessaire sollicitez de l'aide

Les nouvelles et les images des événements qui se déroulent dans cette guerre peuvent devenir pour certaines personnes extrêmement pénibles, réactivant de vieux traumatismes ou intensifiant les problèmes actuels. Si vous ou un membre de votre famille éprouvez des difficultés, demandez de l'aide!

Les personnes qui ressentent une nervosité accablante, une tristesse persistante ou d'autres réactions prolongées qui affectent négativement leur rendement au travail ou leurs relations interpersonnelles devraient consulter un professionnel de la santé mentale formé et expérimenté. Les psychologues peuvent aider les gens à faire face à des situations de stress intense en trouvant des moyens constructifs.

Service d'orientation psychopédagogique

ECOLE EUROPEENNE D'ALICANTE

Fuentes: Division internationale de l'American Psychological Association, Division 52; Bureau des affaires internationales de l'APA; The Australian Psychological SOCIETY (Melbourne, Australie).