

## Notes à soi-même:

# Faire face à l'anxiété et à l'incertitude pendant la COVID-19

Nous comprenons à quel point il est difficile de faire face à un diagnostic de tumeur cérébrale, surtout en période de pandémie mondiale. Nous reconnaissons aussi que l'aide professionnelle n'est pas toujours disponible ou accessible lorsqu'elle est requise.

Nous vous invitons à essayer certaines des suggestions ci-dessous pour gérer les émotions exacerbées dans les moments difficiles. N'oubliez pas que ces conseils ne sont pas une « solution miracle » et qu'il vous faudra un peu de pratique pour en tirer profit.



### s'arrêter.

Lorsque vous avez l'impression que tout s'écroule autour de vous, faites une pause. Soyez conscient de votre environnement et identifiez ce dont vous avez besoin en ce moment.

### observer.

Observez vos pensées, mais ne les jugez pas ; si elles ne sont pas utiles à votre bien-être, laissez-les passer. Parlez-vous comme vous parleriez à un ami. Faites preuve de bienveillance envers vous-même.

### ressentir.

Ressentez vos émotions ! Cela peut être inconfortable, mais nous devons ressentir nos émotions afin de les maîtriser. Exprimez-vous à voix haute si cela vous convient !

### connecter.

Établissez des liens avec vos amis, votre famille, vos animaux domestiques, la nature ; le choix vous appartient ! Discutez, ou profitez du silence, mais faites de votre mieux pour prendre quelques instants afin de tisser des liens.

### bouger.

Le dépaysement peut permettre de voir les choses sous un autre angle. Sortez, allez faire un tour en voiture ou bougez votre corps d'une manière qui vous fait du bien!

Ces conseils ne sont pas destinés à remplacer l'expertise d'un professionnel de la santé mentale qualifié. Nous vous encourageons à discuter de vos besoins actuels en matière de santé mentale avec votre équipe soignante.

### Voici un conseil ! Revenir à l'essentiel :

Quand tout le reste semble échouer, simplifiez ! Faites de votre mieux pour planifier votre journée en fonction de vos besoins fondamentaux. En vous concentrant sur votre alimentation, vos mouvements, votre repos et votre hygiène personnelle, vous pourrez mieux faire face aux pensées et aux émotions difficiles.

