

- Question du 21/12/20 :

L'année 2020 a été anxiogène pour moi à cause du Covid et tout ce que cela a impliqué dans ma vie personnelle et professionnelle. Comment pourrais-je faire pour appréhender au mieux 2021 (qui ne s'annonce pas meilleure pour les prochains mois) ?

La réponse de la psy :

*La crise du Covid-19 a remis en cause un certain nombre des fondements tant personnels, professionnels que globaux. Cette interrogation soulève incontestablement la question du qu'en sera-t-il : la routine d'hier est devenue le doute de demain.*

*Cette question ne nous est toutefois pas si étrangère puisqu'elle figure parmi les plus importantes dans la vie d'un individu. Or la conjoncture actuelle l'accentue considérablement. Elle l'étoffe, elle lui donne une consistance plus lourde qu'auparavant.*

*Peut-être s'agirait-il alors d'identifier ce qui est désormais trop écrasant pour vous ? Quels sont les éléments concrets et spécifiques de votre vie qui ont été bouleversés par le Covid-19 ?*

*Car même si le caractère anxiogène de la situation est le même pour tous, il impacte de différentes façons. Les leviers qui ont été actionnés en vous peuvent être ainsi révélateurs d'aspects à modifier dans votre quotidien. Quels seraient-ils ?*

*L'important à saisir est que l'appréhension de 2021 se fonde sur des facteurs imprévisibles, qui mettent à mal le contrôle habituel de sa vie, ce qui renforce donc l'anxiété ressentie.*

*Pourtant, l'incertitude n'est pas synonyme de perte de maîtrise. Même si cette période invite au changement, elle ne vous empêche pas de demeurer au centre de vos perspectives de vie.*

*Demain est pavé de votre propre réflexion et non pas de certitudes que l'on suppose à l'avenir. Entrer en 2021 c'est continuer à vous découvrir dans vos victoires comme dans vos fragilités, relatives ou non au Covid-19.*