

Faire face à l'incertitude géopolitique

L'Alliance mondiale de psychologie (Global Psychology Alliance – GPA) partage la fiche-conseil « *Faire face à l'incertitude géopolitique* » dans le seul but de traduire la science psychologique en actions concrètes, afin de soutenir les personnes touchées à travers le monde. Ces conseils visent exclusivement à apporter des interventions fondées sur des données probantes pour répondre aux besoins humains actuels, car le lien entre le stress politique prolongé et les effets physiques et psychiques étendus et mesurables est bien établi. Ce document ne constitue pas une prise de position politique.

- Les troubles sociopolitiques exacerbent les symptômes psychologiques existants, tels que l'anxiété et la dépression, et peuvent déclencher des symptômes chez des personnes sans antécédents de détresse psychologique.
 - Portez une attention particulière aux personnes ayant des antécédents de troubles psychologiques. Recherchez un soutien disponible à différents niveaux (professionnel, communautaire, familial) pour les personnes particulièrement vulnérables.
 - Contactez directement les personnes et leur demander de vous dire honnêtement comment elles vont.
 - Apportez un soutien psychosocial face à des changements de comportement tels que des troubles du sommeil, de l'irritabilité ou des expressions de désespoir, qui peuvent être des signes de détresse importante.
 - Lorsque la détresse psychologique est telle qu'une réponse immédiate s'impose, localisez les services d'urgence les plus proches de l'endroit où vous trouvez.
 - Les stratégies d'adaptation utilisées pour faire face à la détresse dans diverses situations difficiles sont généralement efficaces pour gérer l'anxiété liée aux crises politiques, notamment :
 - Pratiquer la respiration profonde afin de mieux réguler ses émotions ;
 - Utiliser des formes de distraction saine, comme recentrer son attention et changer de sujet de conversation vers des thèmes plus faciles à gérer ;
 - Pratiquer une activité physique régulière, qu'il s'agisse de courtes promenades ou de danser chez soi ;
 - Renforcer les interactions sociales en restant en contact avec ses amis et sa famille ;
 - Continuer à reconnaître et à célébrer les dates importantes, telles que les anniversaires, les fêtes, etc.
- Le fait d'être géographiquement proche des crises sociopolitiques et exposé aux informations à leur sujet accroît le sentiment de perte de contrôle et, par conséquent, l'anxiété et l'inquiétude.

- o Limitez autant que possible l'exposition aux médias, aux sources d'information et aux conversations centrées sur les crises actuelles.
 - Définissez un créneau précis pour consulter l'actualité, par exemple, une heure par jour et s'y tenir.
 - Alternez l'exposition aux informations avec des activités positives et régulatrices des émotions ; par exemple, passer du temps en famille avant de consulter l'actualité politique et prévoir une promenade juste après.
 - o Gardez à l'esprit que, si la proximité géographique avec la situation peut aggraver la détresse psychologique, les personnes qui ne se trouvent pas physiquement dans les zones directement touchées par une crise géopolitique peuvent néanmoins ressentir un stress important et doivent être encouragées à demander de l'aide et à utiliser des stratégies d'adaptation.
 - Respectez l'expérience et le vécu de toute personne exprimant une détresse liée à la situation, indépendamment de l'endroit où elle se trouve.
- Le poids de l'incertitude politique n'est pas propre à un parti ou à une perspective particulière. Bien que les détails puissent varier, les répercussions sur la santé mentale sont similaires que les personnes soient favorables ou non au changement.
- o S'efforcez d'écouter et de soutenir l'expression émotionnelle des personnes en détresse en tant qu'expérience humaine, et évitez de présenter la situation sous l'angle de divisions politiques.
 - Posez des questions telles que : « Quel est l'impact de cette situation sur vous? » plutôt que des affirmations orientées politiquement comme : « C'est la faute de [nom du groupe]. »
- Vivre et reconnaître ses émotions est essentiel pour pouvoir, ensuite, faire face à des changements sociaux complexes.
- o Il est normal de ressentir de la colère, de la peur, de la frustration, de l'espoir, du soulagement et/ou toute une gamme d'émotions fortes. Pensez à aborder ces émotions de manière saine et constructive.
 - Manifestez de la compréhension envers ceux dont les réactions diffèrent des vôtres.
 - o Reconnaissez qu'il est peu probable que des solutions simples émergent lorsqu'un système est en pleine tourmente, et que l'énergie nécessaire pour gérer les tâches quotidiennes dans un contexte de surcharge du système nerveux n'est pas toujours disponible.
 - Si possible, faites une pause dans les tâches urgentes (par exemple, les e-mails) qui peuvent attendre et accordez-vous un moment pour vous ressaisir.
 - Évitez l'auto-culpabilisation : vous n'êtes ni paresseux ni inefficace s'il est impossible de vous concentrer sur vos responsabilités quotidiennes en période d'incertitude.
 - La santé mentale est préservée lorsque les personnes instaurent des limites raisonnables, des routines, des échanges réfléchis et un soutien mutuel, prennent soin d'eux-mêmes; recherchez donc ces ressources.
 - o Il est naturel pour les êtres humains de chercher de la certitude et des explications simples en temps de crise ; lorsque celles-ci ne sont pas disponibles, un état d'apathie peut s'installer.

- Plutôt qu'un état d'esprit du type « tout me va », qui conduit finalement à moins d'options positives, adoptez des routines porteuses de sens et constructives, même si elles sont très simples.
 - Acceptez l'inconfort de l'incertitude tout en cherchant des occasions d'agir au sein de votre famille et/ou votre communauté : par exemple en participant à la livraison des repas, en prenant des nouvelles de collègues ou en fournissant des informations à vos voisins.
- Les jeunes peuvent être particulièrement affectés par l'incertitude géopolitique, car la méfiance envers les systèmes économiques et sociaux aggrave leur sentiment de perte de capacité d'agir face au changement.
- o Prenez des nouvelles des jeunes que vous connaissez.
 - Envoyez leur un sms pour prendre de leurs nouvelles ou saluer vos jeunes voisins dans la rue.
 - o Aidez les enfants et les adolescents à prendre conscience combien ils sont importants et où ils peuvent agir.
 - Vont-ils à l'école ? Aiment-ils apprendre ? Font-ils des choses utiles pour leur famille ? Ce sont toutes des décisions positives et prosociales.