

Stressé ou Inquiet face au COVID-19?

*Une technique de gestion du Stress Étape-par-Étape
pour vous aider pendant cette pandémie*

36% =

C'est le pourcentage de chefs de ménage qui ont perdu leur emploi au Sénégal, dont 30% pour des motifs liés au Covid-19 selon une enquête réalisée par l'Agence nationale de la statistique et de la démographie (ANSD) menée sur la période du 03 juin au 19 juillet 2020.

"J'étais déjà anxieuse et stressée mais maintenant je le suis plus encore. Je ne sais pas comment va se passer l'année prochaine. Financièrement ça a été un coup dur pour ma famille"

Commerçante, Sénégal

"Je m'inquiète de reprendre le travail au bureau car je me suis habitué à travailler de la maison, mais en même temps, je n'en peux plus de travailler seul, l'ambiance du bureau me manque."

Agent d'entreprise de télécommunication,
Sénégal



Comment faire?

Identifier le problème:

Posez-vous la question : “*Quel est le problème?*”

Exemple: ‘Je m’inquiète pour l’avenir, cette pandémie a mis en danger mon activité professionnelle et mes revenus.’



Pensez à 3 solutions possibles:

Demandez-vous: “*Quelles sont les 3 solutions possibles à mon problème que je peux contrôler*”

Exemple: “1) Je peux réduire mes coûts et me concentrer sur les activités qui marchent; 2) Je peux me recentrer sur moi-même et réfléchir à mes projets futurs; 3) Je peux en parler à mes proches pour me soulager de certaines charges familiales.”



Choisissez une solution:

Demandez-vous: “*Parmi ces trois solutions, laquelle est la meilleure pour moi?*”

Exemple: « Je vais en parler à mes proches et me soulager de certaines charges familiales. Cela réduira le malaise qui s’est installé entre nous, lorsqu’il est question d’argent.. »



Essayez! Est-ce que ça a marché?

Demandez-vous: “*Est-ce que ma solution a marché?*”



OUI

Se féliciter et continuer son chemin!



NON

Ça va aller! Essayez une autre solution.

