

FUTURA

Covid, conflits, etc. : comment gérer l'anxiété face aux actualités ? (La Santé Sur Écoute #3)

Podcast écrit et lu par : Julie Kern

[Thème de La Santé Sur Écoute, une musique lo-fi détendue.]

Bonjour, ici Julie, votre rédactrice santé chez Futura. Bienvenue dans ce nouvel épisode de La Santé sur écoute. Tous les 15 jours, on discutera ensemble d'un sujet de santé qui fait l'actualité, ce qu'en dit la science et de l'impact que ces sujets peuvent avoir sur notre quotidien, et enfin les solutions à mettre en place pour mener une vie saine. Comme d'habitude, n'hésitez à pas [nous suivre sur vos plateformes d'écoute préférées](#) pour ne pas manquer un seul épisode de La Santé Sur Écoute.

[Musique lo-fi au piano.]

Presque deux ans pile poil après l'annonce du premier confinement, la Russie envahissait l'Ukraine. Depuis le 24 février 2022, nous sommes exposés à des informations et des images très difficiles. Que ce soit des civils tués, des bombes qui pleuvent sur des villes à peine à 2.000 kilomètres de la France, ou les conséquences du conflit sur notre quotidien, la situation actuelle – que dis-je, les deux dernières années sont particulièrement anxiogènes. L'anxiété que l'on ressent face aux conflits armés et leurs conséquences porte un nom : l'anxiété de guerre. Elle se manifeste par les symptômes classiques, qui sont à la fois physiques et psychologiques : un cœur qui bat vite, une respiration erratique, les mains moites, une raideur musculaire, des pensées obsessionnelles, des ruminations qui empêchent de dormir, des cauchemars... la liste n'est malheureusement pas exhaustive. L'anxiété de guerre peut apparaître au fil du temps et de l'exposition aux images difficiles ou du jour au lendemain. Petit rappel quand même, l'anxiété est une émotion normale et un réflexe de notre cerveau face à une situation dangereuse.

[Transition musicale.]

Là où elle devient difficile à gérer, c'est quand elle apparaît face à un déclencheur qui ne représente pas de danger direct. En mars dernier, l'association américaine de psychologie a mené une enquête de grande ampleur sur les sources de stress auxquelles sont exposés les Américains. Le conflit russo-ukrainien trône les premières places. 87 % des répondants ont l'impression que les crises s'enchaînent sans interruption depuis deux ans, 84 % des répondants pensent que les images de la guerre sont difficiles à regarder, 73 % se sentent submergés par les crises qui frappent le monde, et enfin, 69 % craignent une guerre nucléaire ou une troisième guerre mondiale.

Bref, la santé mentale de l'humanité est loin d'être au beau fixe. Les effets à long terme d'un stress prolongé sur la santé mentale ne sont pas encore compris dans leur globalité par les scientifiques. Il apparaît qu'un stress prolongé augmente le risque de déclencher, dans les 5 ans, une maladie mentale. Les personnes déjà sujettes à l'anxiété peuvent voir leur état s'empirer. Selon une étude finlandaise, l'exposition à des images violentes dans les médias alimente un cycle infernal de détresse particulièrement prégnant chez les anxieux. Vous n'avez pas trop le moral à zéro avec tout ça ? Je vais consacrer les dernières minutes de ce podcast à quelques conseils pour essayer de gérer une crise d'anxiété.

[*Transition musicale.*]

Petit 1 : ne pas abuser des médias et des réseaux sociaux. Je sais que c'est difficile et qu'on a tendance à scroller trop longtemps sur nos téléphones, mais diminuer notre temps d'écran ou essayer de changer les mauvaises habitudes (comme se ruer sur les réseaux sociaux dès le réveil, je plaide coupable) peut avoir un véritable effet sur notre santé mentale.

Petit 2 : ne pas s'isoler et aller vers les autres. Un don d'argent, alimentaire ou sanitaire peut permettre de se sentir utile en ces temps compliqués et soulager un peu notre mental.

Partager ses angoisses avec une oreille bienveillante peut aussi vous aider. Par contre, on évite les débats enflammés et manichéens sur le sujet.

Petit 3 : favoriser les activités bénéfiques pour la santé mentale. Plutôt que de passer vos soirées devant BFM TV, préférez un petit tour du pâté de maison ou encore mieux dans un espace naturel si vous le pouvez. Le sport, sous toutes ses formes, est aussi un bon moyen de décompresser.

Malheureusement, il n'y a pas de recette miracle. Si ces petits coups de pouce seront bénéfiques pour certains d'entre vous, tant mieux, mais si cela ne suffit pas des numéros d'écoute sont à disposition. Pour en citer quelques-uns : celui de la Croix Rouge au 0 800 858 858 ; celui de SOS Crise, qui est spécifique pour les personnes inquiètes et angoissées, au 0800 19 00 00. Et bien sûr, vous pouvez aussi vous tourner vers un professionnel de la santé mentale, psychologue ou psychiatre, pour vous accompagner. Il n'y a aucune honte à ça. En ces temps difficiles, gardez plus que jamais votre santé sur écoute.

Merci d'avoir passé ce moment avec moi, vous trouverez les sources de cet épisode dans la description pour vous forger votre propre avis. N'oubliez pas que les informations partagées pendant cette capsule audio ne se substituent pas à un diagnostic médical émis par un médecin. Si vous avez le moindre doute concernant votre santé, n'hésitez pas à consulter un professionnel. Pour soutenir notre travail et améliorer notre visibilité, [abonnez-vous](#) et partagez ce podcast autour de vous. On se retrouve bientôt pour le prochain épisode de La Santé Sur Écoute. À la prochaine !