



## Texte de Steven C. Hayes

*Utilisant l'ACT en counseling de carrière pour aider mes clients à se donner une vie riche et pleine de sens, j'ai été interpellé par ce texte qui s'adresse à chacun de nous. Je veux être ce héros ordinaire qu'il décrit, c'est pourquoi j'ai traduit ce texte et vous invite à le devenir aussi.*

**Traduction de Colette Charpentier, c.o.**

## Le héros ordinaire face au Corona

Si vous aimez les livres, les films ou les poèmes épiques, fictifs ou inspirés de faits réels, votre attention a sûrement été attirée par ces personnes ordinaires qui sont soudainement mises au défi par des événements extraordinaires. Le soldat Ryan qui met pied à terre sur la plage d'Omaha. Oskar Schindler qui a sauvé tous ceux qu'il a pu. Frodo Baggins à qui on remet un anneau.

Des héros ordinaires. Comme vous, peut-être.

Nous faisons face présentement à l'explosion d'une épidémie qui prend des proportions historiques et qui nous demande l'impossible. En quelques semaines, le Corona virus a atteint 164 pays, avec - au moment où j'écris ce texte - plus de 240 000 cas confirmés et 10 000 décès. Le virus se répand vite et il ne semble pas que sa propagation soit réduite dans les prochaines semaines ou mois.

Et vous avez sûrement été témoin personnellement de la façon dont cela affecte notre société.

Les écoles, les bars, les restaurants sont fermés. Les festivals de musique et les compétitions sportives sont annulés ou reportés pour une période indéterminée. Plus de personnes que jamais sont requises de faire du télétravail. Et vous aurez de la difficulté à acheter du papier de toilette !

Ce défi n'est pas comme une tempête de neige - cela ressemble plus à une saison comme l'hiver et cela ne fait que débiter.

On parlera de cette situation et on écrira à son propos pendant des décennies à venir. Elle nous pousse tous à reconsidérer nos habitudes et à nous demander ce que nous pouvons faire pour rester en sécurité, protéger ceux qu'on aime, et ralentir sa propagation. C'est beaucoup demander, mais je pense que nous pouvons mieux affronter ce défi si nous décidons de vivre ce moment comme si nous étions un **héros ordinaire**. Il s'agit d'un simple outil mental qui ralentira des choix pris sans réfléchir et qui nous permettra de réaliser nos désirs les plus profonds dans votre vie durant cet « hiver corona ».

### NOUS AVONS BESOIN D'AGIR

Si vous regardez un écran - celui de votre téléphone, de votre ordinateur ou celui de la télévision - vous voyez que le nombre de lits dans certains hôpitaux sont limités, principalement dans les unités de soins intensifs. Et quand les hôpitaux deviennent surchargés, les patients reçoivent des traitements inadéquats de la part de personnel médical débordé - souvent dans des salles d'attente ou des corridors (s'ils reçoivent un traitement).

L'équipement médical peut devenir rare, obligeant les médecins à choisir les patients qui recevront un traitement qui pourrait potentiellement leur sauver la vie et augmenter leur

probabilité de survivre. Notre système de santé est limité et fragile et si nous le surchargeons, nous risquons de provoquer des milliers de décès inutiles qui pourraient être évités.

Nous devons ralentir la propagation du virus afin que les hôpitaux et les centres de soins puissent répondre aux demandes croissantes. Plus nous ralentissons la flambée, plus les hôpitaux pourront répondre aux personnes qui ont besoin d'être soignées. Si nous désirons collaborer à prévenir des décès inutiles, nous devons prendre les actions efficaces, ici et maintenant.

### **COMMENT FAIRE CE QU'IL Y A À FAIRE**

C'est une chose d'énumérer ce qu'il faut faire - c'en est une autre de décrire comment faire ces choses.

Je suggère d'adopter un moyen simple. Imaginez que, présentement, votre vie est un film ou un roman. C'est l'histoire d'un héros ordinaire : Vous. Chacune de vos actions est filmée ou écrite. Dans cette histoire, le sort des personnes qui sont chères au héros dépend des choix banals qu'il prend à chaque moment, jour après jour. Dans ce sens, le héros écrit son histoire.

### **LE HÉROS ORDINAIRE RESTE À LA MAISON**

Le héros apprend que la chose importante à faire est de garder une distance physique - rester à la maison, sortir seulement si c'est essentiel et annuler toutes les sorties sociales.

OK, comment ce héros, « vous », fait-il cela ? Comment écririez-vous votre histoire ?

Que diriez-vous de décider comment faire face à ce défi ?

Faites-vous ce qu'il y a à faire ? Faites-vous des réserves seulement pour les choses qui sont nécessaires (par exemple, pour 2 semaines, et non pour 3 mois) ? Sortez-vous le moins souvent possible ? Ce n'est pas seulement adéquat, c'est aussi compatissant et responsable... et cette partie du film ou de l'histoire vous appartient. Vous êtes l'auteur de votre scénario.

### **LE HÉROS ORDINAIRE SE LAVE LES MAINS**

Se laver les mains est tellement simple, mais il est tellement facile de ne pas le faire. Se laver les mains est l'une des choses les plus efficaces que vous pouvez faire pour vous protéger du virus. Vous savez que vous devez le faire régulièrement, soigneusement, et durant au moins 20 secondes.

Quand vous le faites, je vous suggère d'imaginer une caméra qui fait un zoom sur vos mains. Cette simple action est efficace parce qu'elle met l'accent sur ce que vous avez choisi de faire et la caméra montre comment même un moment banal prend tout son sens. Laver vos mains comme vous le feriez pour vous mériter une nomination comme « meilleur acteur ».

### **LE HÉROS ORDINAIRE S'EMPÊCHE DE TOUCHER À TOUT**

Ce conseil est aussi simple que difficile. Éviter de toucher son visage et éviter de serrer la main d'autres personnes. J'ai publié plusieurs études au cours des 40 dernières années sur la façon de réduire le geste de toucher le visage (il s'agissait d'une recherche sur l'évaluation de la réactivité) et en me basant sur cette recherche, j'aimerais faire une suggestion.

À l'aide d'une feuille d'évaluation, gardez un suivi de chaque fois que vous portez votre main à votre figure. Cela peut prendre un certain temps pour y arriver, mais il est important de devenir conscient de vos gestes. Laissez cette feuille d'évaluation bien en vue. Très bientôt, cette simple action de noter vos gestes les réduira presque à zéro car la simple vue de votre feuille d'évaluation vous le rappellera. Chaque entrée sur cette feuille représente un geste ordinaire, mais héroïque - le geste d'un acteur compatissant. Vous.

## LE HÉROS ORDINAIRE COMMUNIQUE AVEC LES AUTRES

Pendant cette crise, plusieurs personnes auront peur, se sentiront seules et isolées. C'est le bon moment pour appeler vos amis ou votre famille. Laissez-leur savoir que vous vous souciez d'eux et soyez là, les uns pour les autres. Cette pandémie est pénible psychologiquement et n'oublions pas nos besoins émotionnels. Ne tentez pas d'éliminer la peur - cela ne fera que l'amplifier et la rendre redoutable. Chaque aventure demande au héros d'affronter sa peur. Faites-le aussi. Soyez bons envers vous. Ressentez la peur. Faites-lui de la place. Agissez avec elle comme vous le feriez avec un enfant qui pleure. C'est ce que font les héros.

## LE HÉROS ORDINAIRE DONNE

Des gens souffrent de la faim. Si vous désirez donner pour aider les personnes vulnérables, vous pouvez contribuer aux banques alimentaires - communiquez avec les organismes locaux.

## QUE FAIRE MAINTENANT

Le Corona virus va continuer à se propager et il en va de chacun d'entre nous d'aider à ralentir sa propagation et à sauver des vies. Nous pouvons mieux relever ce défi si nous décidons de vivre la situation comme si nous étions un héros ordinaire - le type qu'on ne remarque pas mais qui démontre le meilleur de lui ou d'elle par ses comportements.

Il ne s'agit pas seulement de vous, mais aussi des voisins plus âgés, des amis ou des familles qui souffrent de maladies chroniques et de ceux qui n'ont pas les moyens de s'occuper d'eux-mêmes. Il ne s'agit pas d'éliminer l'infection, elle est ici. Il s'agit de la retarder afin que les hôpitaux puissent répondre aux besoins.

Vous pouvez en apprendre plus sur la situation et les mesures relatives à la distanciation physique dans l'article du *Scientific American*<sup>1</sup>. Et tenez-vous au courant des mises à jour sur le COVID-19 auprès du CDC<sup>2</sup> et de l'Organisation mondiale de la santé.

Soyez prudents. Restez en bonne santé. Pratiquez la distanciation physique. Soyez ce héros ordinaire dont parlent les chansons et les films. Votre histoire ne sera probablement jamais racontée - mais elle sera remarquée. Par vous, par vos enfants, par vos amis, par votre famille. Et le plus important, c'est qu'elle sera remarquée, de façon anonyme, par des personnes que vous ne rencontrerez jamais et qui pourront être soignées puisque vos actions contribueront à réduire les hospitalisations. Dans les circonstances actuelles, peut-être une question de vie ou de mort.

Paix, Amour et Vie

- S



**Steven C. Hayes**, psychologue clinicien américain et professeur au département de psychologie de l'Université du Nevada. Concepteur d'une analyse du comportement du langage humain et de la cognition appelée théorie du cadre relationnel (TCR) et son application clinique à diverses difficultés psychologiques. Il a également développé la Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) qui s'appuie fortement sur des techniques de pleine conscience.

<sup>1</sup> Article : <https://blogs.scientificamerican.com/observations/preparing-for-coronavirus-to-strike-the-u-s>

<sup>2</sup> CDC : [www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html)