
Diabète et coronavirus : comment gérer le stress des infos ?

Comorbidités. Ce mot est entré ces dernières semaines dans le vocabulaire général, tant il est répété à longueur de journée par des médecins et des journalistes à la télévision et à la radio. Il est la plupart du temps associé aux mots **diabète** et **risques**. Si vous êtes stressé, angoissé, inquiet parce que vous entendez ces mots toute la journée c'est normal, nous subissons un véritable harcèlement.

Au départ, ce mot est inoffensif et neutre. Il vient de deux mots latins. « **Morbis** » signifie maladies et « **co** » indique la simultanéité. Ce mot signifie donc simplement que lors d'une maladie, les médecins s'intéressent aux autres maladies que le patient peut avoir pour mieux le soigner.

Pourquoi ce mot fait **peur**? Avec la déferlante de chiffres de malades et de décès et le fait que ces statistiques sont associées à tort et à travers au diabète, ce mot peut faire penser au mot « morbide » qui est différent et qui a une **connotation négative**.

Les journalistes font un **mauvais usage** du mot « comorbidités » qui a un usage strictement médical et qui en dehors du cadre de la réflexion du médecin n'a pas de sens.

Ce qui est stressant c'est donc le fait qu'il soit **répété encore et encore** dans un sens différent, et **angoissant**. C'est un mot qui procure des **sensations fortes**, ce qui permet aux chaînes d'informations et de radio de capter l'attention.

5 conseils pour ne plus être stressé par les infos :

1. Lorsque c'est un médecin qui parle de « comorbidités », se dire qu'il a un **raisonnement médical**, ce médecin devrait peut-être employer un autre mot ou prendre le temps de bien l'expliquer. Lorsque c'est un journaliste qui emploie ce mot, se dire qu'il ne le maîtrise pas et qu'il parle sans savoir de quoi il parle.
2. **Eteindre** la télévision ou la radio et **RESPIRER**.
3. **Faire une activité** qui nous plaît : lire, écouter de la musique, jouer, regarder un bon film...
4. **Parler** à sa famille et à un ami **de son angoisse**, il ne faut pas la cacher.
5. **Contact**er son médecin si on n'arrive plus à trouver le sommeil, si on n'arrive pas à passer à autre chose.

N'oubliez pas : le problème n'est pas le diabète, c'est la bêtise de certaines personnes. Et pour les qualifier un nouveau mot vient d'être inventé : coridicule.