Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Conseils pour composer avec l'anxiété causée par la deuxième vague



La deuxième vague de COVID-19 ainsi que les restrictions et les confinements qu'elle cause font en sorte que nous nous inquiétons davantage de la santé et la sécurité de nos proches. Voici quelques conseils qui vous aideront à combattre cette anxiété.

Parlez-en avec vos amis, vos proches et les membres de votre foyer. Vous devrez peut-être vous assurer que vous vous entendez tous sur les règles à suivre. Si quelqu'un n'obéit pas à ces règles ou ne les a pas interprétées comme vous, il peut être utile d'en discuter pour clarifier celles que vous établirez à la maison. Certains ont parfois besoin d'exprimer leur frustration face aux règles pour finir par les accepter et s'y conformer. Vous pouvez les appuyer en ce sens si ça les conduit à accepter les règles.

Vous voudrez peut-être vous assurer qu'on prend bien soin de vos parents âgés et qu'ils sont au courant des nouvelles restrictions.

Passez moins de temps devant les écrans. Les nouvelles et les applis sociales peuvent créer une dépendance difficile à contrôler, qui est propice au stress et à l'anxiété. Fixez-vous une durée limite de consultation des nouvelles auprès d'une source fiable — plutôt que sur les médias sociaux — et essayez de vous y tenir. Vous pourriez utiliser un outil de calcul du temps passé sur les applis si vous avez du mal à poser votre appareil mobile.

Faites régulièrement de l'exercice. Faites de l'exercice au moins 30 minutes par jour pour rester en forme et fort; ce sera bon pour votre santé mentale. Si les règles imposées dans votre région autorisent l'exercice en plein air, essayez de changer de trajet ou de type d'exercice de temps à autre pour conserver l'intérêt. Si vous devez rester à l'intérieur, essayez différentes vidéos d'exercice, comme le yoga, l'entraînement fractionné de haute intensité, les cours de danse ou le Pilates.

Demandez de l'aide quand vous en avez besoin. Si vous ou un membre de votre foyer êtes particulièrement à risque de contracter le virus, vous aurez peut-être besoin d'un coup de main ou d'une oreille attentive de temps à autre. Il se peut aussi que votre niveau de stress augmente si vous devez combiner télétravail et gestion des enfants.

Dressez une liste d'amis et de voisins que vous pourriez appeler si vous avez besoin d'aide pour faire les courses, ou avec qui vous pourriez parler si vous avez besoin de vous vider le cœur.

Offrez votre aide. Il est prouvé qu'aider les autres a des bienfaits psychologiques. Si vous le pouvez, allez chercher la commande d'épicerie ou les médicaments d'un voisin âgé ou vulnérable; ça pourrait être un antidote au "blues de la COVID-19".

Nourrissez-vous sainement. Pour gérer votre santé mentale, il faut notamment rester hydraté et avoir une alimentation variée incluant une grande quantité de légumineuses, de légumes verts à feuilles et de protéines, et éviter de consommer trop de sucre, d'huile et d'aliments transformés. Il n'y a rien de mal à manger des aliments réconfortants quand on est stressé, mais il est important de maintenir une saine alimentation pour réduire le niveau de stress général et les autres effets néfastes d'une mauvaise alimentation.

Bien dormir: une priorité. De bonnes nuits de sommeil sont garantes d'une bonne santé mentale. Maintenez une bonne hygiène de sommeil : ne travaillez jamais au lit, faites votre lit tous les matins, puis quittez votre pyjama et changez-vous, et établissez une routine de nuit en déposant votre appareil mobile et en adoptant un genre de rituel de "décompression". Tous ces éléments sont propices à la qualité du sommeil. Si vous souffrez d'insomnie, évitez de rester trop longtemps au lit les yeux grands ouverts : levez-vous et lisez un livre jusqu'à ce que vous vous commenciez à vous assoupir, afin de ne pas associer inconsciemment le fait d'être au lit au fait d'être éveillé.

Cultivez la gratitude. Surtout pendant les périodes difficiles, en trouvant des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant, vous serez de meilleure humeur et votre santé mentale en bénéficiera. Cela peut être des choses toutes simples, par exemple un texto reçu d'une amie ou un repas préparé en prévision d'une journée de travail très chargée. Prenez l'habitude de noter chaque jour sur papier ce pour quoi vous êtes reconnaissant.

Essayez la méditation. La conscience de soi et la méditation peuvent nous aider à atténuer notre anxiété. Il existe un grand nombre d'applis et de guides audio gratuits qui vous aideront à vous initier à la méditation.

Luttez contre l'usure de visionnement. Si vous restez trop longtemps devant un écran, cela peut avoir des effets néfastes sur votre santé physique et mentale. Vous trouverez dans cet article des conseils sur la façon de réduire les risques d'épuisement causé par les vidéoconférences. Comme vous devez le faire chaque fois que vous restez longtemps devant votre ordinateur, habituez-vous à détourner votre regard de l'écran pendant au moins 20 secondes toutes les 20 minutes pendant que vous travaillez.

Évitez les drogues et l'alcool. Certaines personnes essaient de gérer leur anxiété en consommant des drogues ou de l'alcool. Elles ne voient pas nécessairement cela comme un problème, mais cela peut finir par aggraver leurs symptômes de stress et d'anxiété. Si vous êtes tenté de boire ou de fumer, éviter d'avoir de l'alcool ou des cigarettes chez vous. Si vous réalisez que vous buvez plus que ce qui est recommandé ou faites un mauvais usage de médicaments d'ordonnance ou de narcotiques, parlez-en à votre généraliste.

Parlez à un conseiller. Si vous avez de la difficulté à gérer la situation actuelle, parlez à un des conseillers affectés à votre programme d'aide aux employés. Ils sont disponibles en tout temps. Vous pouvez aussi parler à votre généraliste et lui demander de vous aiguiller vers un psychologue.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.