

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.

Composer avec les nouvelles quotidiennes et le monde qui nous entoure

La technologie et Internet ont modifié la façon dont nous recevons les nouvelles et y réagissons. Auparavant, les gens ouvraient le journal ou allumaient leur téléviseur pour savoir ce qui se passait dans le monde. Grâce à l'Internet, les nouvelles nous parviennent maintenant à une vitesse fulgurante. Les appareils mobiles nous renseignent sur ce qui se passe dans le monde au moment où les événements se produisent. Cette facilité d'accès permet d'être au courant des événements qui se produisent à l'échelle locale, nationale et internationale, 24 heures sur 24. Est-ce positif ou négatif? Même s'il est important de savoir ce qui se passe dans le monde, vous êtes-vous déjà demandé quelles répercussions les nouvelles pouvaient avoir sur votre santé mentale, surtout les mauvaises nouvelles?

Les nouvelles peuvent avoir des conséquences sur notre santé mentale

Il existe de nombreux exemples d'événements malheureux qui ont choqué, attristé et suscité en nous de l'anxiété, entre autres les actes de terrorisme et de violence et les catastrophes naturelles. Durant ces périodes de crise, bon nombre de personnes sont rivées à leur ordinateur et à leur téléviseur et regardent les événements à mesure qu'ils se déroulent. Plusieurs études se sont penchées sur les répercussions de la tragédie du 11 septembre et de sa couverture médiatique, en particulier sur les Américains. Environ 90 pour cent d'entre eux ont éprouvé au moins un symptôme de stress causés par ce qu'ils ont vu et entendu.

Les chercheurs ont également constaté que les participants à l'étude qui avaient consacré plus de temps à regarder la couverture médiatique de l'événement à la télévision étaient plus susceptibles d'éprouver du stress. Un nombre important de téléspectateurs ont développé au moins un symptôme de stress post-traumatique, un trouble anxieux chronique et grave causé par un événement traumatisant comme un confinement involontaire dans un espace étroit, une guerre, une agression physique ou être victime d'un crime violent. Dans une autre étude, lorsque des personnes en bonne santé voyaient une projection d'événements traumatisants, près d'une personne sur cinq a développé des symptômes de stress post-traumatique, même si la vidéo était leur seul lien avec l'événement.

En raison du grand nombre de bulletins de nouvelles présentés par vidéo, il est maintenant possible de voir les plus horribles détails et d'entendre tous les sons qui accompagnent un événement. Les gens n'ont jamais été aussi près des événements traumatisants qui surviennent partout dans le monde.

Les gens réagissent différemment aux mauvaises nouvelles

Certaines personnes sont-elles plus sensibles aux effets négatifs des mauvaises nouvelles? Selon une étude menée par *PLOS One* (examinée par des pairs et publiée sur Internet dans une revue), les femmes sont plus sensibles aux mauvaises nouvelles. Les chercheurs ont constaté que les femmes exposées à des nouvelles négatives étaient plus susceptibles de réagir à un facteur de stress ultérieur en manifestant de la peur et de l'anxiété. Il est impossible de savoir pourquoi les femmes réagissent ainsi, même si certaines études montrent que les femmes sont plus empathiques que les hommes, ce qui pourrait expliquer pourquoi les femmes sont plus marquées mentalement par la souffrance des gens.

Les enfants sont également vulnérables aux effets négatifs des mauvaises nouvelles. Les images terribles d'événements troublants peuvent confondre et effrayer les enfants et entraîner de l'anxiété et des cauchemars. Les jeunes enfants n'ont pas l'expérience et les connaissances nécessaires pour mettre

les nouvelles dans leur contexte. Lorsqu'ils voient un événement inquiétant qui se produit à l'étranger, ils croient souvent que cet événement se passe à proximité de la maison et qu'ils sont en danger. Les parents doivent être au courant de ce que les enfants regardent et être prêts à leur fournir des explications en utilisant des mots qu'ils comprennent.

Les mauvaises nouvelles qui font constamment les manchettes en ligne et à la télévision peuvent déclencher de l'anxiété et un stress mental. Internet a réduit les distances, ce qui nous rend plus anxieux et vulnérables lorsque nous entendons ou lisons le récit d'une tragédie. Au lieu d'intérioriser les mauvaises nouvelles et d'éprouver du stress, de l'anxiété et de la tristesse, nous devrions nous efforcer de minimiser les répercussions des événements mondiaux négatifs.

© 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.