

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.

Lorsque les actualités vous bouleversent, vous ou votre enfant

La couverture médiatique d'un crime violent, d'une catastrophe naturelle, d'une guerre, d'un acte terroriste ou d'un autre événement troublant nous fournit de l'information essentielle et utile. En effet, les médias peuvent nous renseigner sur ce qui se passe et sur les mesures que nous pourrions devoir prendre en raison des événements.

Mais être surexposés à la couverture médiatique d'événements effrayants peut ajouter à notre détresse et nous rendre anxieux, nous et nos enfants. Les comptes rendus fréquents de cambriolages ou de crimes violents dans notre collectivité peuvent être tout aussi bouleversants que des reportages sur les catastrophes qui se déroulent loin d'ici, puisque les nouvelles locales peuvent traiter d'événements qui nous touchent personnellement. Vous trouverez ci-dessous des conseils pour empêcher les médias de contribuer à votre stress, à vous et à votre famille.

Réactions de stress aux actualités

Aujourd'hui, avec l'accès à des reportages télé de partout au monde et à des nouvelles diffusées en temps réel sur Internet, les informations sur des événements traumatisants envahissent plus que jamais nos écrans de télévision et d'ordinateur. En outre, l'utilisation de plus en plus répandue des téléphones intelligents fait en sorte qu'il est difficile d'éviter la couverture médiatique de ces faits.

En raison de la couverture médiatique d'événements, le public a parfois l'impression d'être sur place, ce qui peut être traumatisant, même si nous ne sommes pas directement touchés par l'incident ou la tragédie en cause. Pour certaines personnes, les reportages explicites sur des gestes de violence très médiatisés peuvent être particulièrement bouleversants et causer des sentiments de tristesse, de peur et d'anxiété, ou d'autres symptômes associés au stress, comme des problèmes de sommeil et des sautes d'humeur.

Prendre une pause des médias

Si vous vivez du stress en réaction à la couverture médiatique d'événements ou si les nouvelles vous causent de l'anxiété, suivez les conseils suivants.

Prenez une pause des reportages sur des événements stressants. Évitez de lire des articles sur ce genre de sujet ou d'écouter des reportages ou des documentaires à la télévision ou sur votre tablette ou votre téléphone. Si vous avez une application pour consulter les actualités sur votre téléphone cellulaire ou si vous surveillez un mot-clic sur Twitter, éteignez les alertes. En bref, évitez de suivre la couverture de ces événements.

Trouvez des moyens de remplir le vide. Suivre les nouvelles peut être une habitude, alors trouvez d'autres passe-temps. Par exemple, allez faire une marche, consacrez plus de temps à écouter votre musique préférée, à lire un livre ou à planifier des repas à partager en famille.

Pendant un certain temps, évitez de parler des actualités stressantes avec vos amis et votre famille.

Consultez un professionnel de la santé mentale si vos symptômes persistent. Votre programme d'aide peut vous fournir assistance et soutien.

Quand des sentiments de chagrin et d'anxiété refont surface

Certaines personnes seront particulièrement affectées par la couverture médiatique d'événements parce qu'elles ont vécu une perte ou ont été victimes d'un crime violent, d'une catastrophe naturelle, de la guerre ou d'une crise personnelle. Les événements traumatisants peuvent déclencher des souvenirs de pertes ou d'expériences passées, même si celles-ci remontent à très longtemps. Ils peuvent faire remonter des images de traumatismes antérieurs, des cauchemars et des sentiments de chagrin, de peur et de tristesse. Les suggestions ci-dessous vous aideront, vous ou votre proche, si vous éprouvez des sentiments de chagrin ou d'anxiété déclenchés par une couverture médiatique importante d'un événement traumatisant.

Parlez à une personne de confianceau sujet des événements récents et des pertes ou expériences passées qui vous affectent maintenant.

Si ces sentiments nuisent à votre travail, discutez de vos peurs et de vos préoccupations avec un professionnel. Votre programme d'aide peut vous fournir assistance et soutien.

Essayez de respecter une routine pour les repas et le sommeil. Cela vous donnera la force nécessaire pour composer avec le stress.

Faites le plus d'exercice possible. Beaucoup de gens trouvent que l'exercice facilite la gestion d'émotions douloureuses.

Concentrez-vous sur votre routine et vos activités normales. Une routine favorise un sentiment de calme et de prévisibilité. Dans la mesure du possible, suivez votre routine et consacrez du temps aux activités que vous aimez.

Pratiquez des techniques de relaxation, comme la respiration profonde, la méditation ou le yoga. Cherchez des ressources additionnelles sur les techniques de relaxation et la gestion du stress sur le site Web de SynerVie par Solutions Mieux-être LifeWorks; vous y trouverez de nombreux articles et balados qui pourraient vous être utiles.

Cherchez du soutien auprès de votre groupe confessionnel. Durant les périodes difficiles, de nombreuses personnes trouvent la prière et les services religieux réconfortants et rassurants.

Aider votre enfant à composer avec les actualités

Les enfants qui voient régulièrement des images de violence et d'événements traumatisants à la télévision ou aux nouvelles peuvent éprouver une peur constante pour leur sécurité et celle de leur famille. Ils peuvent avoir l'impression que la violence et le crime sont très répandus et que le monde est beaucoup plus dangereux qu'il ne l'est en réalité. Les enfants qui ont vécu une séparation ou un divorce ou qui ont perdu un ami, un membre de la famille ou un animal de compagnie peuvent être profondément affectés. Vous pouvez protéger et soutenir votre enfant en prenant les mesures suivantes.

Limitez son exposition aux reportages sur des événements troublants. Surveillez de près ce que votre enfant regarde à la télé et en ligne. Si votre enfant a un téléphone cellulaire, établissez des limites claires sur son utilisation.

Expliquez les événements médiatisés d'une manière qui correspond à son stade de développement. Parlez à votre enfant en utilisant des phrases qu'il comprendra facilement. Vos explications des événements devraient être courtes et factuelles. Laissez votre enfant orienter la conversation en exprimant ses préoccupations ou en posant des questions. Les enfants très jeunes, en particulier, ne devraient pas regarder de reportages sur des événements violents.

Soyez présent si votre enfant regarde ce genre de reportage. Ainsi, vous pouvez répondre à ses questions et discuter de ses préoccupations, ou le corriger si sa compréhension de ce qu'il voit est erronée. Vous n'aurez pas toutes les réponses et ce n'est pas grave, car l'important, c'est de le rassurer.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

Vous pourriez dire quelque chose comme : « Il se passe parfois des choses vraiment horribles, mais la plupart des gens sont bons et ont les mêmes valeurs que notre famille. » Votre présence est importante, même si votre enfant a atteint l'adolescence. Si votre enfant ne répond pas à vos questions, faites-lui savoir que vous êtes toujours disponible pour parler de ses préoccupations ou de ses inquiétudes.

Prenez des mesures supplémentaires si l'événement médiatisé s'est passé dans votre collectivité. Informez-vous sur ce que votre enfant sait de l'événement ou sur ce qu'il a entendu de ses amis afin de pouvoir remettre les pendules à l'heure, au besoin.

Surveillez les jeux de vos jeunes enfants. Les enfants expriment souvent par le jeu ce qu'ils ne peuvent pas exprimer par les mots. Utilisez le jeu et l'imaginaire comme des occasions d'interagir avec votre enfant, de le rassurer et de corriger la désinformation ou les croyances erronées.

Respectez une routine familiale. Une routine aidera votre enfant à se sentir en sécurité et lui montrera que sa famille va bien et qu'elle continue de fonctionner comme à l'habitude. Planifiez une sortie ou une activité familiale que votre enfant appréciera.

Essayez de passer le plus de temps possibleavec votre enfant durant ces périodes difficiles.

Rassurez votre enfant en lui disant qu'il est en sécurité et que c'est votre travail de le protéger. Rappelez-lui aussi qu'il y a d'autres personnes dans la collectivité et à l'école qui sont là pour le protéger, comme les policiers, les pompiers et les agents de sécurité. Vous pourriez lui dire : « Même si on ne les voit pas, il y a toujours des gens qui travaillent en coulisse pour protéger les enfants et les adultes, à l'école et dans la collectivité. »

Soyez un modèle d'acceptation et évitez les stéréotypes. Parlez de la tolérance avec votre enfant. Dites-lui que les gestes d'un individu ne veulent pas dire que tout un pays ou tout un groupe de personnes est dangereux ou méchant.

Soulignez que dans votre famille, il est important de prendre soin des autres, qu'ils soient membres de la famille ou non. Décrivez des situations dans la vie de tous les jours où les gens sont aidants et prévenants les uns envers les autres.

La couverture médiatique d'un crime violent, d'une catastrophe naturelle, d'une guerre, d'un acte terroriste ou d'un autre événement troublant nous fournit de l'information essentielle et utile. En effet, les médias peuvent nous renseigner sur ce qui se passe et sur les mesures que nous pourrions devoir prendre en raison des événements.

Mais être surexposés à la couverture médiatique d'événements effrayants peut ajouter à notre détresse et nous rendre anxieux, nous et nos enfants. Les comptes rendus fréquents de cambriolages ou de crimes violents dans notre collectivité peuvent être tout aussi bouleversants que des reportages sur les catastrophes qui se déroulent loin d'ici, puisque les nouvelles locales peuvent traiter d'événements qui nous touchent personnellement. Vous trouverez ci-dessous des conseils pour empêcher les médias de contribuer à votre stress, à vous et à votre famille.

Réactions de stress aux actualités

Aujourd'hui, avec l'accès à des reportages télé de partout au monde et à des nouvelles diffusées en temps réel sur Internet, les informations sur des événements traumatisants envahissent plus que jamais nos écrans de télévision et d'ordinateur. En outre, l'utilisation de plus en plus répandue des téléphones intelligents fait en sorte qu'il est difficile d'éviter la couverture médiatique de ces faits.

En raison de la couverture médiatique d'événements, le public a parfois l'impression d'être sur place, ce qui peut être traumatisant, même si nous ne sommes pas directement touchés par l'incident ou la tragédie en cause. Pour certaines personnes, les reportages explicites sur des gestes de violence très médiatisés peuvent être particulièrement bouleversants et causer des sentiments de tristesse, de peur et décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information.

d’anxiété, ou d’autres symptômes associés au stress, comme des problèmes de sommeil et des sautes d’humeur.

Prendre une pause des médias

Si vous vivez du stress en réaction à la couverture médiatique d’événements ou si les nouvelles vous causent de l’anxiété, suivez les conseils suivants.

Prenez une pause des reportages sur des événements stressants. Évitez de lire des articles sur ce genre de sujet ou d’écouter des reportages ou des documentaires à la télévision ou sur votre tablette ou votre téléphone. Si vous avez une application pour consulter les actualités sur votre téléphone cellulaire ou si vous surveillez un mot-clic sur Twitter, éteignez les alertes. En bref, évitez de suivre la couverture de ces événements.

Trouvez des moyens de remplir le vide. Suivre les nouvelles peut être une habitude, alors trouvez d’autres passe-temps. Par exemple, allez faire une marche, consacrez plus de temps à écouter votre musique préférée, à lire un livre ou à planifier des repas à partager en famille.

Pendant un certain temps, évitez de parler des actualités stressantes avec vos amis et votre famille.

Consultez un professionnel de la santé mentale si vos symptômes persistent. Votre programme d’aide peut vous fournir assistance et soutien.

Quand des sentiments de chagrin et d’anxiété refont surface

Certaines personnes seront particulièrement affectées par la couverture médiatique d’événements parce qu’elles ont vécu une perte ou ont été victimes d’un crime violent, d’une catastrophe naturelle, de la guerre ou d’une crise personnelle. Les événements traumatisants peuvent déclencher des souvenirs de pertes ou d’expériences passées, même si celles-ci remontent à très longtemps. Ils peuvent faire remonter des images de traumatismes antérieurs, des cauchemars et des sentiments de chagrin, de peur et de tristesse. Les suggestions ci-dessous vous aideront, vous ou votre proche, si vous éprouvez des sentiments de chagrin ou d’anxiété déclenchés par une couverture médiatique importante d’un événement traumatisant.

Parlez à une personne de confianceau sujet des événements récents et des pertes ou expériences passées qui vous affectent maintenant.

Si ces sentiments nuisent à votre travail, discutez de vos peurs et de vos préoccupations avec un professionnel. Votre programme d’aide peut vous fournir assistance et soutien.

Essayez de respecter une routine pour les repas et le sommeil. Cela vous donnera la force nécessaire pour composer avec le stress.

Faites le plus d’exercice possible. Beaucoup de gens trouvent que l’exercice facilite la gestion d’émotions douloureuses.

Concentrez-vous sur votre routine et vos activités normales. Une routine favorise un sentiment de calme et de prévisibilité. Dans la mesure du possible, suivez votre routine et consacrez du temps aux activités que vous aimez.

Pratiquez des techniques de relaxation, comme la respiration profonde, la méditation ou le yoga. Cherchez des ressources additionnelles sur les techniques de relaxation et la gestion du stress sur le site Web de SynerVie par Solutions Mieux-être LifeWorks; vous y trouverez de nombreux articles et balados qui pourraient vous être utiles.

Cherchez du soutien auprès de votre groupe confessionnel. Durant les périodes difficiles, de nombreuses personnes trouvent la prière et les services religieux réconfortants et rassurants.
Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Aider votre enfant à composer avec les actualités

Les enfants qui voient régulièrement des images de violence et d'événements traumatisants à la télévision ou aux nouvelles peuvent éprouver une peur constante pour leur sécurité et celle de leur famille. Ils peuvent avoir l'impression que la violence et le crime sont très répandus et que le monde est beaucoup plus dangereux qu'il ne l'est en réalité. Les enfants qui ont vécu une séparation ou un divorce ou qui ont perdu un ami, un membre de la famille ou un animal de compagnie peuvent être profondément affectés. Vous pouvez protéger et soutenir votre enfant en prenant les mesures suivantes.

Limitez son exposition aux reportages sur des événements troublants. Surveillez de près ce que votre enfant regarde à la télé et en ligne. Si votre enfant a un téléphone cellulaire, établissez des limites claires sur son utilisation.

Expliquez les événements médiatisés d'une manière qui correspond à son stade de développement. Parlez à votre enfant en utilisant des phrases qu'il comprendra facilement. Vos explications des événements devraient être courtes et factuelles. Laissez votre enfant orienter la conversation en exprimant ses préoccupations ou en posant des questions. Les enfants très jeunes, en particulier, ne devraient pas regarder de reportages sur des événements violents.

Soyez présent si votre enfant regarde ce genre de reportage. Ainsi, vous pouvez répondre à ses questions et discuter de ses préoccupations, ou le corriger si sa compréhension de ce qu'il voit est erronée. Vous n'aurez pas toutes les réponses et ce n'est pas grave, car l'important, c'est de le rassurer. Vous pourriez dire quelque chose comme : « Il se passe parfois des choses vraiment horribles, mais la plupart des gens sont bons et ont les mêmes valeurs que notre famille. » Votre présence est importante, même si votre enfant a atteint l'adolescence. Si votre enfant ne répond pas à vos questions, faites-lui savoir que vous êtes toujours disponible pour parler de ses préoccupations ou de ses inquiétudes.

Prenez des mesures supplémentaires si l'événement médiatisé s'est passé dans votre collectivité. Informez-vous sur ce que votre enfant sait de l'événement ou sur ce qu'il a entendu de ses amis afin de pouvoir remettre les pendules à l'heure, au besoin.

Surveillez les jeux de vos jeunes enfants. Les enfants expriment souvent par le jeu ce qu'ils ne peuvent pas exprimer par les mots. Utilisez le jeu et l'imaginaire comme des occasions d'interagir avec votre enfant, de le rassurer et de corriger la désinformation ou les croyances erronées.

Respectez une routine familiale. Une routine aidera votre enfant à se sentir en sécurité et lui montrera que sa famille va bien et qu'elle continue de fonctionner comme à l'habitude. Planifiez une sortie ou une activité familiale que votre enfant appréciera.

Essayez de passer le plus de temps possible avec votre enfant durant ces périodes difficiles.

Rassurez votre enfant en lui disant qu'il est en sécurité et que c'est votre travail de le protéger. Rappelez-lui aussi qu'il y a d'autres personnes dans la collectivité et à l'école qui sont là pour le protéger, comme les policiers, les pompiers et les agents de sécurité. Vous pourriez lui dire : « Même si on ne les voit pas, il y a toujours des gens qui travaillent en coulisse pour protéger les enfants et les adultes, à l'école et dans la collectivité. »

Soyez un modèle d'acceptation et évitez les stéréotypes. Parlez de la tolérance avec votre enfant. Dites-lui que les gestes d'un individu ne veulent pas dire que tout un pays ou tout un groupe de personnes est dangereux ou méchant.

Soulignez que dans votre famille, il est important de prendre soin des autres, qu'ils soient membres de la famille ou non. Décrivez des situations dans la vie de tous les jours où les gens sont aidants et prévenants les uns envers les autres.