



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 l'éclosion d'Ebola

La grande couverture médiatique et les avertissements constants des organismes de santé au sujet de la propagation du virus Ebola en Afrique de l'Ouest génèrent de vives inquiétudes, d'abord chez les habitants de cette région et les employés expatriés qui y travaillent, mais aussi chez les Nord-Américains, car le risque d'infection s'est propagé. Les gens craignent les possibles répercussions de cette épidémie sur eux-mêmes, leur famille, leurs amis et leur pays. La peur que les mesures préventives pour freiner la propagation du virus pourraient échouer commence à faire surface dans les médias et à traverser notre esprit.

Il est très important de connaître les caractéristiques de la maladie. Les voici donc : lorsque des soins très sommaires sont administrés, comme la prise de Tylenol, de liquides et de nourriture, le taux de mortalité de cette maladie passe de 90 % à 50 %. Ce taux peut même baisser davantage si des soins plus complets sont prodigués. Le traitement de cette maladie nous donne beaucoup de raisons de garder espoir et de faire preuve d'optimisme, et c'est le message que nous voulons transmettre.

- D^r Tim Jagatic, Médecins sans frontières, revenu de la Sierra Leone où il a soigné des patients exposés au virus Ebola

Bien que des représentants de la santé publique aient récemment déclaré que le [Sénégal](#) et le [Nigeria](#) étaient débarrassés de l'Ebola, d'autres pays, comme le [Mali](#), recensent maintenant leurs premiers cas d'infection. La bonne nouvelle est que l'Ebola n'est pas très contagieux, étant donné qu'il est transmis par « contact direct avec les liquides organiques d'une personne présentant les symptômes du virus ». Les représentants confirment également que le risque d'infection demeure *très bas* en Amérique du Nord. Pour les personnes qui composent avec le stress et l'incertitude que génère cette situation, il faut avant tout comprendre ses répercussions psychologiques sur nous, nos enfants et notre entourage.

À quoi s'attendre

Les gens gèrent le stress et l'incertitude de différentes façons. Certains n'attribuent pas la même signification à un événement, et par le fait même, ne s'attendent pas dans la même mesure à ce qu'il vienne perturber leur vie. D'autres expriment leurs émotions différemment, et le sentiment de responsabilité envers les autres varie également. En dépit de ces différences individuelles, personne n'est à l'abri des répercussions des menaces à la santé et à la sécurité. Ainsi, pendant une période de stress intense, il est tout naturel de se sentir :

- dépassé ou bouleversé;
- effrayé ou anxieux;
- confus;
- impuissant et vulnérable.

Toutes ces réactions peuvent se manifester de différentes façons, comme :

- de l'anxiété à l'idée de vous rendre au travail, d'en revenir ou de vous déplacer dans ce pays ou à l'étranger;
- un sentiment d'anxiété en présence de personnes inconnues ou dans une foule;
- de la difficulté à vous concentrer et à accomplir vos tâches;
- un changement inhabituel de vos habitudes de sommeil ou d'alimentation;
- une irritation et une agitation inhabituelles, de l'hypervigilance et une grande nervosité;
- des préoccupations par rapport à la couverture médiatique;

- des inquiétudes relatives à la sécurité des membres de votre famille et de vos amis;
- de l'hyperémotivité, comme un sentiment accru de tristesse, d'irritabilité et de colère;
- un grand besoin de se retrouver parmi sa famille et ses amis;
- le désir de mettre en place des règles rigoureuses et de l'encadrement pour composer avec la situation.

En milieu de travail

Chacun réagit différemment à la menace d'une crise éminente, et cela peut avoir des répercussions sur la dynamique du milieu de travail. Ces réactions variées peuvent entraîner :

- un nombre accru de conflits interpersonnels;
- une rupture de la communication entre collègues;
- une détérioration ou une amélioration de la dynamique d'équipe, selon les relations au sein du groupe et la réaction de chacun à la situation de crise;
- un isolement social dans le but de réduire les interactions ou de minimiser le risque d'infection.

Les personnes qui travaillent dans un secteur d'activité s'adressant au grand public, comme les transports en commun et le service à la clientèle ou dans un établissement de soins, peuvent se sentir plus angoissées. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a émis des [recommandations utiles pour le personnel médical](#), dont un guide de [prévention et de contrôle de l'infection pour les soins aux patients dans les établissements de santé](#). L'OMS a également créé un [aide-mémoire](#) et une [foire aux questions](#) à l'intention de ceux et celles qui souhaitent en savoir plus sur le virus. Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'Ebola, lisez les [conseils de l'OMS à retenir](#) et les [mesures de protection pour le grand public](#).

Gérer votre stress

Compte tenu de la nature interculturelle et mondiale de notre main-d'œuvre, il est très possible que des collègues se rendent en Afrique de l'Ouest ou dans une autre région affectée par l'Ebola ou en reviennent. Si des contacts avec des collègues de votre lieu de travail ou la façon de composer avec les répercussions tragiques de cette éclosion vous causent du stress ou de l'anxiété, nous vous invitons à parler à votre gestionnaire ou à communiquer directement avec votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en composant le 1 800 361-5676. Les gestionnaires peuvent également demander une consultation en gestion si des situations les dépassent ou portent à confusion.

Il est important de réaliser que bien que l'épidémie en soi échappe à votre contrôle, vous pouvez tout de même gérer vos réactions à l'égard de cette situation et, par conséquent, votre stress.

Le plus possible :

- maintenez vos habitudes familiales et professionnelles;
- nourrissez-vous sainement et demeurez actif;
- demandez de l'aide à vos proches et, lorsque cela est possible, maintenez des liens étroits avec votre famille et vos amis dans votre pays d'origine;
- limitez votre exposition à la couverture médiatique. Pour vous tenir au courant de la situation, consultez plutôt les sites Web gouvernementaux, celui du US Center for Disease Control and Prevention ou celui de l'Organisation mondiale de la Santé;
- faites le tri entre les renseignements réels et précis et les craintes imaginaires;
- souvenez-vous que vos sentiments peuvent varier d'un jour à l'autre et être différents des sentiments et des pensées des gens qui vous entourent;

© 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.

- réservez du temps pour vous détendre et vous distraire. Pratiquez une activité que vous aimez, qui vous procure un sentiment de paix et de calme; méditez, lisez, écoutez de la musique apaisante, faites la lecture à vos enfants, regardez une comédie, etc.;
- évitez de consommer de l'alcool ou d'autres substances pour vous aider à composer avec la situation;
- accordez votre attention aux choses sur lesquelles vous exercez une influence ou un contrôle.

Les avantages de votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF)

Parfois, le fait de parler à un conseiller peut vous aider à gérer vos réactions et à maintenir un recul. Ce service confidentiel et gratuit vous est offert 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

Vous pouvez communiquer avec nous en tout temps en composant le 1 800 361-5676. Pour obtenir du soutien où que vous soyez, téléchargez [l'application Mon PAE](#) sur votre appareil mobile.

D'autres ressources pouvant vous être utiles en ce moment

- Le site Web du gouvernement canadien sur l'éclosion d'Ebola et votre santé
- Le site Web du US Centre for Disease Control and Prevention (centre américain de contrôle et de prévention des maladies), avec ses alertes aux voyageurs
- Le site Web de l'Organisation mondiale de la Santé, surtout ses mises à jour sur l'Ebola

Les renseignements médicaux sont de nature générale et ne devraient pas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé. S'il s'agit d'une urgence médicale, consultez immédiatement un professionnel de la santé.