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.

Préserver sa santé mentale en période d'incertitude

En situation de crise, il est important d'avoir accès à l'information la plus récente pour assurer notre sécurité et celle des autres. Toutefois, regarder la télévision, consulter les médias sociaux et parcourir les fils de nouvelles sans arrêt peut gravement affecter notre santé mentale.

C'est normal d'être anxieux, effrayé et dérouté en période d'incertitude, mais bien des gens en viennent à éprouver certains problèmes, comme :

- l'anxiété extrême;
- la dépression;
- des problèmes de sommeil;
- de la difficulté à se concentrer;
- de l'irritabilité;
- de la fatigue, des maux de tête ou de ventre;
- une consommation accrue d'alcool ou de drogues.

Composer avec une situation de crise
Comment se tenir au courant de ce qui se passe sans être accablé par l'information? Voici quelques suggestions :

- Cessez pendant un certain temps de regarder, d'écouter ou de lire des reportages. Imposez-vous une limite quant au temps alloué à cette fin.
- Bien que les médias sociaux soient un excellent mode de diffusion des nouvelles, ils peuvent servir à propager des fausses informations et des canulars qui ne font qu'ajouter au sentiment d'anxiété. Tenez-vous-en aux sources d'information fiables.
- Les manchettes visent à attirer l'attention. Ne parcourez pas uniquement les grands titres, lisez également les articles pour avoir une idée juste de leur contenu.
- Faites contrepoids aux mauvaises nouvelles grâce aux bonnes – des anecdotes et des publications qui font rire et remontent le moral.
- Mettez vos limites en évitant de vous lancer dans des discussions en ligne ou en personne sur des sujets qui vous perturbent.
- Réservez-vous du temps pour vous détendre et vous amuser. Faites du sport ou du bricolage, essayez un nouveau passe-temps, méditez ou jouez d'un instrument de musique.
- Gardez contact grâce à la technologie. Parlez à des membres de la famille et des amis par vidéoconférence, clavardez sur les médias sociaux ou téléphonez à vos voisins pour prendre de leurs nouvelles.
- La chose la plus importante pour préserver notre santé physique et mentale dans les moments difficiles est de maintenir une saine hygiène de vie. Tâchez de manger sainement, de faire beaucoup d'exercice et de bien dormir.

Si vous ressentez de l'anxiété, de l'insécurité ou êtes incapable de composer avec la situation, communiquez avec nous pour accéder à des ressources sur la façon de gérer le stress dans un monde où règne l'incertitude.

© 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.