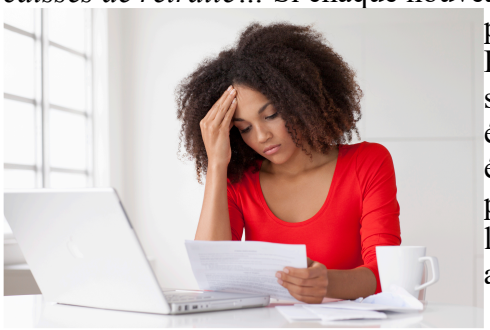
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Lorsque la crise est personnelle : Les répercussions émotionnelles et physiques des pressions économ

Les opérations de sauvetage d'entreprises, le surendettement, les mises en disponibilité, les pertes des caisses de retraite… Si chaque nouveau rapport économique vous fait avaler de travers ou vous incite à prendre des antiacides, vous n'êtes pas le seul.



Par conséquent, nombre de professionnels en santé mentale s'inquiètent que la tension externe qui accompagne le climat économique actuel use davantage notre santé physique et émotionnelle. C'est particulièrement vrai dans le cas des personnes prédisposées à l'anxiété, car, pour plusieurs d'entre elles, l'incertitude (un élément clé du climat économique actuel) est aussi en principe une source majeure de stress interne.

La hausse du stress causé par le ralentissement économique pourrait entraîner :

Un comportement anxieux ou obsessif. L'incertitude relative aux caisses de retraite, à la sécurité d'emploi et à l'aptitude à rembourser une dette croissante pourrait susciter en vous un malaise et même de l'agitation. Ce surplus de pression incite bon nombre de personnes à chercher, parfois de façon obsessive, des moyens d'exercer un contrôle sur leur situation.

Un plus grand nombre de nuits d'insomnie. Les troubles du sommeil étant liés au stress, il n'est pas étonnant de découvrir que les finances personnelles, l'insécurité d'emploi et le malaise économique en général causent de l'insomnie à près du tiers de la population. Et l'agitation des nuits sans sommeil peut avoir de sérieuses répercussions sur la santé : l'insomnie est associée au gain de poids et à la dépression; selon la recherche, elle multiplie par cinq votre risque de souffrir d'hypertension.

La dépression. Le fait de vivre le stress constant et de faible intensité associé au climat économique actuel pourrait, au fil du temps, miner votre optimisme, votre confiance et modifier votre perception à l'égard de votre situation. Une étude récente a révélé que le stress peut contrer l'aptitude du cerveau à gérer sa réaction à l'égard du stress : il accélère le fonctionnement du cerveau quand, normalement, celui-ci devrait ralentir. S'il n'est pas géré efficacement, ce courant négatif peut vous entraîner émotionnellement dans un état dépressif où les solutions semblent absentes et où prévalent la tristesse et l'incohérence.

Une augmentation des mauvaises habitudes alimentaires. Il y a tout lieu de croire que vos habitudes quotidiennes seront modifiées en période de tension, alors que les choix alimentaires santé ne seront plus une priorité puisqu'ils sembleront être plus coûteux. Les gens qui éprouvent de la difficulté à dormir la nuit pourraient aussi consommer trop de caféine le jour dans le but de demeurer éveillés. *Le problème?* Un excès de caféine peut créer un cercle vicieux; elle vous rend agité le jour et vous empêche de dormir la nuit.

La maladie. L'incapacité de gérer le changement et les craintes en milieu de travail peut causer de l'anxiété et un stress inutile qui fera augmenter le nombre de congés de maladie. Le stress de la tempête économique pourrait aussi s'attaquer directement à votre tête : comparativement à une enquête

semblable effectuée en 2004, un récent sondage en ligne a montré une augmentation significative des maux de tête.

Des problèmes cardiaques. Selon de nombreux professionnels de la santé, le cœur est encore plus à risque d'être touché. Étant donné que le stress, l'anxiété et la dépression ont des répercussions négatives sur la santé du cœur, les cardiologues suggèrent que les montagnes russes émotionnelles qu'entraîne l'instabilité économique pourraient avoir des répercussions sur votre cœur, entre autres, une accélération du rythme cardiaque, de l'hypertension et un durcissement des artères.

Une augmentation des appels associés au suicide. Quand les gens sont durement touchés par le stress émotionnel d'une perte d'emploi et-ou la perspective d'une faillite, la détresse qu'ils éprouvent pourrait les inciter à se suicider pour en finir. À Toronto, un centre de crise a remarqué depuis le début de la récession une hausse soudaine de 30 pour cent du nombre des appels, alors que des données non scientifiques suggèrent une augmentation du nombre de suicides de l'ordre de 25 pour cent dans les régions manufacturières les plus touchées au pays.

Une hausse des dépendances, car les gens ont tendance à recourir à leurs vices pour échapper à une situation économique qui s'enfonce dans le pessimisme. En fait, une étude récente suggère que près de dix pour cent des Canadiens consomment de l'alcool avant d'aller se coucher et s'en servent comme médicament contre l'insomnie. Qu'il s'agisse de drogues, d'alcool ou de jeu, une dépendance autodestructrice peut avoir de graves répercussions sur la vie et l'avenir de la victime d'une dépendance, en plus de causer une grande douleur aux personnes qui l'aiment et qui sont témoins de son comportement. Malheureusement, plus la personne s'enfonce dans sa dépendance, plus elle devient désespérée, et plus elle est prise au piège.

Bien qu'il soit difficile d'échapper au nuage noir qui plane au-dessus de nous, le fait de mieux comprendre les répercussions que la récession peut avoir sur vous vous aidera à vous assurer de prendre les moyens d'empêcher la dégringolade économique d'avoir des répercussions semblables sur votre santé physique et émotionnelle.
© 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.