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.

Conseils pour composer avec la surdose de mauvaises nouvelles



Grâce aux médias sociaux, aux appareils mobiles et aux chaînes d'information en continu, on est constamment bombardés de mauvaises nouvelles provenant des quatre coins du monde : catastrophes naturelles, instabilité politique, terrorisme et guerres. Et après on se demande pourquoi tant de gens se sentent stressés. Et lorsque des événements traumatisants ou pénibles surviennent dans notre propre vie – perte d'emploi, problèmes conjugaux, perte d'un être cher, problèmes financiers – on peut se sentir complètement dépassés.

Un barrage constant d'événements stressants peut causer toutes sortes de sentiments :

- Anxiété
- Peur
- Impatience
- Tristesse ou déprime
- Irritation ou colère

Ils peuvent causer d'autres problèmes :

- Fatigue
- Maux de tête
- Troubles gastro-intestinaux
- Accélération du rythme cardiaque et hausse de la pression artérielle
- Problèmes de sommeil
- Stratégies d'adaptation malsaines, par exemple excès alimentaires, abus d'alcool ou de drogues et retrait social

Composer avec les mauvaises nouvelles

Même s'il est impossible de maîtriser ce qui se passe autour de soi, on peut contrôler comment on y réagit. Voici des suggestions en ce sens :

- **Pensez autrement.** Perdre son emploi ou mettre fin à une relation peut être dévastateur, mais il ne faut pas voir la situation comme un chapitre qui se termine, mais comme le début d'un autre chapitre, plein de possibilités.
- **Limitez votre exposition aux actualités.** On a tous son propre niveau de tolérance au stress, et il faut juger par soi-même quand on en a assez. Déterminez des moments dans la journée pour vous informer des nouvelles ou vous connecter aux médias sociaux.
- **Maintenez une saine hygiène de vie.** Une alimentation saine, de l'exercice et beaucoup de sommeil, voilà la recette pour préparer le corps et l'esprit à faire face à tout.
- **Prenez le temps de respirer.** Faites ce qui fonctionne pour vous : une longue promenade, une vigoureuse séance d'entraînement, méditer, écouter de la musique ou jouer avec les enfants.

- **Riez.** Le rire déclenche la libération d'endorphines qui nous donnent un sentiment de bien-être. C'est difficile d'être anxieux, frustré ou en triste quand on rit.
- **Fiez-vous à votre réseau de soutien.** Parlez de vos difficultés avec les membres de votre famille, des amis, des collègues ou des voisins en qui vous avez confiance. Les gens qui se soucient de vous fourniront un autre point de vue, de bons conseils et de l'aide pratique pour vous aider à traverser les moments difficiles.

Si vous vous sentez incapable de composer avec ce qui se passe dans le monde ou dans votre vie, communiquez avec nous pour obtenir de l'information, des ressources et du soutien.

© 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.