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.

Cinq conseils pour mieux réagir aux mauvaises nouvelles partout dans le monde



Vous sentez-vous parfois accablé par toutes les mauvaises nouvelles que vous découvrez en ligne et dont vous entendez parler à la radio et la télévision? Il n'a jamais été aussi facile de connaître les actualités de dernière heure. Il est important d'être informé, mais cette exposition aux mauvaises nouvelles n'est pas bonne pour votre santé mentale.

La recherche montre que les gens qui sont exposés à de mauvaises nouvelles, même si elles n'ont pas de répercussions directes sur eux, peuvent développer des symptômes de stress psychologique. Êtes-vous triste ou inquiet lorsque vous entendez ou lisez des récits de tragédies? Heureusement, il existe des moyens de réduire les effets qu'ils produisent sur vous.

Des conseils pour mieux gérer les mauvaises nouvelles

- **Prenez une pause.** S'il est bon d'être informé, il n'est pas nécessaire de devenir accro aux nouvelles. Limitez la période de temps que vous consacrez aux actualités, aux vidéos de nouvelles et aux événements mondiaux. Renseignez-vous, puis passez à autre chose. Déterminez le moment de la journée où vous lisez les nouvelles et n'y dérogez pas. Le fait de se concentrer trop longtemps sur des événements négatifs fait naître un sentiment d'impuissance qui se propage à d'autres aspects de votre vie. Il peut également entraîner du découragement et du désespoir. Il n'est pas nécessaire de vous couper de l'actualité; évitez simplement d'y consacrer trop de temps, car vous risquez ainsi de devenir négatif.

- **Écoutez aussi de bonnes nouvelles.** Pourquoi les médias se concentrent-ils autant sur les mauvaises nouvelles? Pour vendre leur publicité, les agences de presse doivent intéresser et retenir un auditoire. Malheureusement, les mauvaises nouvelles attirent plus d'attention que les bonnes nouvelles et elles incitent les gens à revenir pour connaître les plus récents développements. Plusieurs personnes sont attirées par les mauvaises nouvelles et les tragédies, même si elles leur causent du stress; rien ne vous oblige à faire partie de ce groupe! Pour vous aider à maintenir un équilibre mental, recherchez les sites qui offrent des récits inspirants. Il *existe* de bonnes nouvelles dans le monde, sauf qu'elles ne font pas toujours les manchettes. Après avoir assimilé les mauvaises nouvelles de la journée, trouvez une page inspirante en ligne et partagez-la avec d'autres. Égayez la journée d'une autre personne. Préservez votre équilibre en vous tenant au courant de ce qui est bon dans le monde.

- **Aidez ceux qui sont touchés par une tragédie.** Si un reportage vous touche particulièrement, demandez ce que vous pouvez faire pour aider. Vous pouvez faire un don pour venir en aide aux victimes ou à leurs familles. Nous nous sentons souvent impuissants à la suite d'une tragédie, mais le fait d'agir atténue ce sentiment d'impuissance et aide les autres.

- **Parlez-en afin d'atténuer le stress.** Si une actualité vous dérange profondément, parlez-en avec une personne en qui vous avez confiance ou affichez en ligne un message expliquant de quelle façon la nouvelle vous a touché, ce qui aura un effet thérapeutique et contribuera à réduire votre

stress. Si vous ne voulez pas étaler vos sentiments au grand jour, tenez un journal personnel.

- **Efforcez-vous d'apporter des changements positifs.** Vous ne pouvez pas changer ce qui va mal dans le monde, mais vous pouvez apporter une modeste contribution en faisant du bénévolat pour une bonne cause. Par exemple, si un récit de mauvais traitements à l'égard d'un aîné vous dérange profondément, faites du bénévolat dans une résidence pour personnes âgées ou offrez vos services à un groupe qui offre des services aux aînés. C'est un autre moyen de vous sentir moins impuissant lorsque vous entendez de mauvaises nouvelles, tout en aidant autour de vous.

Efforcez-vous de remettre les mauvaises nouvelles dans leur contexte et contrebalancez-les avec des récits édifiants qui sont une source d'inspiration. Vous exercez un contrôle sur la quantité de mauvaises nouvelles que vous pouvez assimiler au cours d'une journée; veillez donc à vous imposer une limite. Si un récit ou une cause vous touche particulièrement, demandez-vous ce que vous pouvez faire pour aider et agissez.

© 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.