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 les déceptions causées par la COVID-19

La pandémie de COVID-19 a bouleversé notre vie à bien des égards, et elle a fait naître des sentiments de tristesse et de déception chez de nombreuses personnes. Il peut être difficile de devoir composer avec ces émotions, surtout si la situation qui vous cause de la détresse perdure. Votre programme d'aide est là pour vous aider : nos conseillers bienveillants sont disponibles en tout temps.

S'accorder le droit d'être déçu

Il est contre-productif de vous juger parce que vous vous sentez déçu en ce moment. Vous pourriez vous dire : « Tout le monde traverse une période difficile actuellement, et je dois admettre que certaines choses dans ma vie vont bien. Je n'ai donc pas le droit de me plaindre. » Être indulgent envers soi-même signifie plutôt d'accepter où vous en êtes et de reconnaître vos besoins. En effet, mettre le doigt sur vos sentiments est la meilleure façon d'avancer.

Trouver des stratégies d'adaptation saines

Si vous êtes découragé en songeant aux choses que vous avez dû abandonner à cause de la pandémie, il est normal que vous ayez à gérer de telles émotions. Lorsque la tristesse devient trop lourde à supporter, trouver des stratégies d'adaptation saines peut vous aider à vous sentir mieux.

Ces stratégies peuvent mettre l'accent sur la détente (p. ex., faire une sieste, prendre un bain moussant et s'arrêter pour méditer), la diminution du stress (p. ex., prendre contact avec un ami, faire une promenade, tenir un journal, lire, écouter de la musique entraînante) ou la motivation à passer à l'action (p. ex., faire de l'exercice, dresser une liste de tâches à accomplir).

Adopter une nouvelle perspective du problème à l'origine de votre déception

Vous pouvez avoir éprouvé de la déception si vous n'avez pas atteint un objectif que vous pensiez maîtriser, comme changer ou améliorer une habitude. Il se peut également que vous n'ayez pas connu de succès dans le cas de sources de motivation externes sur lesquelles vous exerciez encore moins de contrôle, comme obtenir une promotion au travail ou faire plus de voyages.

Le **Harvard Business Review** relate que pour composer avec la déception, les gens diminuent parfois leurs attentes afin d'éviter d'être encore plus déçus. Par exemple, si vous aviez l'intention de vous remettre en forme cette année, mais que vous avez eu de la difficulté à le faire en raison du confinement et de la fermeture des salles de sport, vous pourriez être tenté de vous dire : « Je ne parviendrai jamais à perdre mes kilos en trop, autant alors vider un pot de crème glacée. »

En fait, un tel raisonnement peut produire encore plus de découragement, c'est pourquoi il importe de rejeter toute pensée défaitiste. Il serait préférable que vous révisiez vos objectifs de la manière suivante : « Je sais que je ne suis pas là où je voudrais me trouver en ce moment, mais je peux quand même continuer à m'efforcer d'atteindre mon but. » Rappelez-vous que de petits progrès représentent toujours des pas dans la bonne direction, et que des changements à long terme n'arrivent pas du jour au lendemain!

© 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.

Si votre déception provient de vos objectifs ou de vos progrès personnels, les reconsidérer peut s'avérer utile pour éviter de nouveaux sentiments d'échec. Par exemple, peut-être qu'au lieu de viser à perdre 4 kilos cette année, vous pourriez adapter votre cible en fonction de la situation actuelle, et faire preuve de plus d'indulgence envers vous-même et tenir compte de vos capacités en vous disant : « Je vais essayer de faire de l'exercice deux fois par semaine chez moi et de consommer des légumes tous les jours pour favoriser un esprit sain dans un corps sain. »

Apprendre à gérer vos attentes

Réévaluez où vous en êtes et commencez à établir des objectifs qui ne créeront pas de nouvelles déceptions. Par exemple, c'est normal de se sentir déçu si vous avez dû annuler un voyage cette année. Même si vous vous étiez fixé cet objectif personnel au cours des années précédentes (soit de visiter deux nouveaux pays), vous ne pourrez l'atteindre en raison du contexte actuel (après tout, vous n'avez aucun contrôle sur les mesures de restriction de voyage). Vous pourriez plutôt décider d'aller explorer le plus possible votre ville en veillant à toujours respecter les consignes établies.

Il pourrait être une bonne idée de reporter certains objectifs pendant quelque temps, d'autant que les consignes qui nous sont données fluctuent régulièrement (comme les rassemblements avec des amis ou des proches ou les voyages). Vous avez toujours la possibilité de reconsidérer ces questions dans une semaine ou un mois si vous avez de la difficulté à décider ce que vous voulez en ce moment.

Se dire que de telles circonstances ne sont pas permanentes

La pandémie de COVID-19 a profondément transformé notre façon de vivre, de nous divertir et de travailler. Il est toutefois important de se rappeler que ces changements ne sont pas permanents. Même si vos déceptions sont très difficiles à accepter, dites-vous que pourrez un jour envisager de nouvelles choses.