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.

La hausse des cas de dépendance et de suicide en période de ralentissement économique

En raison du flux constant de mauvaises nouvelles économiques qui nous arrivent de partout, il est parfois difficile de ne pas avoir le moral aussi à la baisse que le marché boursier. Lorsque vous (ou un être cher) devez absorber une réduction salariale, faire face à une mise en disponibilité ou composer avec la perte de vos investissements durement gagnés, il est vraiment difficile de ne pas penser – et ressentir – le pire.



Le fait de vivre une période économique difficile augmente le risque de développer une dépendance ou de recourir au suicide, en plus de favoriser l'apparition de troubles dysfonctionnels, entre autres, la violence familiale et la négligence à l'égard de jeunes enfants. Des études montrent que les causes du stress financier sont au rang des plus importants facteurs de risque de troubles émotionnels et de problèmes de santé tels que l'insomnie et l'hypertension.

Cependant, en connaissant mieux certaines des manifestations de stress et en sachant comment les gérer au départ, il est possible de surmonter les bouleversements de l'économie tout en préservant votre estime de soi et votre santé émotionnelle.

Les échappatoires sans issue

En période de récession, lorsque les possibilités semblent minces, les gens qui avaient déjà de la difficulté à joindre les deux bouts pourraient être poussés à l'extrême limite. Ceux qui avaient tout juste de quoi vivre constatent que le fait – ou même la peur – de voir leurs revenus ou leurs épargnes s'évaporer tandis que les factures ne cessent de s'accumuler pourrait faire apparaître une dépendance ou un problème de santé mentale qu'ils n'avaient pas reconnu comme tel.

La plupart des travailleurs nouvellement sans emploi et des personnes dont le travail ne suffit pas à les faire vivre ou qui ont perdu les épargnes de toute une vie dans la chute des marchés financiers réussissent habituellement à survivre financièrement et émotionnellement, du moins au début. Cependant, au fil des semaines et des mois, alors que la récession ne cesse de progresser, ce qui semblait être de prime abord une mauvaise nouvelle se transforme en catastrophe financière et émotionnelle.

C'est alors que la bouteille, le casino ou le réfrigérateur leur apparaît comme un excellent moyen d'échapper à ces maux. Toutefois, plus elles fuient les problèmes, plus les portes se referment sur eux.

Tendre la main

Le stress extrême qui accompagne la récession laisse à un grand nombre de personnes l'impression qu'elles exercent peu ou pas de contrôle sur leur vie. Confrontés à une situation nouvelle et difficile, les gens tentent souvent de garder leurs problèmes pour eux.

Au Canada et aux États-Unis, les centres d'appels de crise connaissent une hausse marquée du nombre d'appels dont un nombre de plus en plus grand provient de gens qui n'avaient jamais utilisé auparavant une ligne d'écoute pour obtenir du soutien.

Bien que l'augmentation du nombre d'appels dans les centres de détresse soit une triste statistique, elle comporte quand même un bon aspect – les gens font exactement ce qu'ils doivent faire : ils demandent de l'aide quand ils ne réussissent plus à porter seuls leur fardeau.

La crainte, le jugement et une manifestation de faiblesse : ce sont là les trois principales raisons qui incitent les gens à éviter à demander de l'aide quand ils en ont vraiment besoin. Bien que cela soit difficile à admettre, le fait d'ignorer que vous ne pouvez plus gérer les difficultés émotionnelles que vous rencontrez ne les fera pas disparaître pour autant. Au lieu de vous fermer aux autres et de vous replier sur vous-même, acceptez d'obtenir de l'aide et de l'espoir. En tirant profit de toutes les ressources qui s'offrent à vous, vous serez déjà en voie d'améliorer votre vie, vos forces et votre santé.

Les causes sous-jacentes

Au Canada, près d'une personne sur cinq souffrira d'un problème de santé mentale au cours de sa vie.

Dans les plus jeunes générations, nombreux sont ceux qui se sont installés dans les grandes villes pour y travailler, laissant derrière eux leur famille et leurs réseaux de soutien. L'alcool est à portée de la main. Les dépendances sont encouragées par une culture de gratification instantanée. Et le système de soutien en santé mentale ne peut plus satisfaire à la demande. Pour certains, le cercle vicieux de la dépression atteint son paroxysme lorsque se présente la certitude absolue que la mort est devenue la seule solution.

La dépression est une maladie pour laquelle il existe plusieurs formes de traitement – dont la plupart sont gratuits. Si vous (ou un être cher) reconnaissez souffrir de l'un des symptômes suivants, communiquez immédiatement avec un conseiller au programme d'aide aux employés ou avec un médecin :

- un sentiment de désespoir ou d'inutilité
- des crises de larmes soudaines
- des troubles du sommeil
- de la difficulté à vous concentrer
- de l'irritabilité
- une perte d'intérêt à des activités quotidiennes

En tout temps, si vous craignez que votre vie, celle d'un être cher ou d'une autre personne soit en danger, souvenez-vous de composer immédiatement le 911.

La sensibilisation et une intervention précoce sont des éléments essentiels d'une démarche qui permettra d'éviter une tragédie familiale et personnelle. La chose la plus importante à faire consiste à demander de l'aide. Nombre de collectivités offrent des lignes d'écoute et des services de counseling gratuits et confidentiels.

La dépendance et le suicide se produisent en silence. Ne laissez pas une situation économique difficile vous séparer de ceux qui vous aiment. Surveillez votre santé, maintenez des liens et vous découvrirez des solutions qui vous permettront de soulager le stress qu'entraîne la récession.

© 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.