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 résilience lors d'une pandémie

En raison des annonces et alertes constantes diffusées par les médias et les organismes de santé publique au sujet d'une éventuelle pandémie de grippe, il se pourrait que nous soyons préoccupés par notre santé, notre sécurité et celles de notre famille. Si ces préoccupations sont parfaitement normales, il est important de garder à l'esprit qu'il existe des moyens de nous protéger contre la grippe lors d'une éclosion d'influenza dans notre collectivité.

Bien connaître les faits

La meilleure protection consiste à s'informer des faits afin de bien comprendre le risque d'une pandémie de grippe.

Les faits sur la grippe :

- Une *pandémie* de grippe provient d'une nouvelle souche de virus grippal qui se propage rapidement d'une personne à l'autre dans une vaste zone géographique.
- Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), des *épidémies* de grippe se manifestent habituellement chaque année, en automne et en hiver, dans des régions où le climat est modéré.
- Bien que la plupart des souches grippales n'entraînent que des symptômes légers chez les adultes en santé, certaines souches virales de la grippe peuvent causer une maladie grave et dangereuse chez les jeunes enfants, les aînés ou des personnes souffrant d'une maladie chronique.

Tenez-vous au courant de la situation dans votre région. Consultez une source d'information fiable, par exemple, l'organisme local de santé publique, l'Organisation mondiale de la santé ou les centres de contrôle et de prévention des maladies. Comme une pandémie de grippe risque de prendre de l'ampleur rapidement, assurez-vous de vous renseigner régulièrement et d'agir en conséquence, s'il y a lieu.

Préparer un plan d'action

Si une grippe pandémique touche votre collectivité, le fait d'être bien préparé vous permettra de mieux gérer la situation et atténuera votre anxiété. Comme une pandémie peut durer plusieurs semaines, il serait bon de prendre certaines précautions, entre autres :

- faire des réserves d'eau, d'aliments non périssables, de médicaments contre la grippe, etc., car il se pourrait que les autorités de la santé publique recommandent aux gens de demeurer à la maison ou ordonnent une mise en quarantaine si un membre de votre famille souffre de la grippe
- prévoir un plan de traitement au cas où un membre de votre famille souffrirait de la grippe
- préparer un plan de communication d'urgence vous permettant de maintenir des liens avec des amis ou des membres de la famille durant une éventuelle mise en quarantaine
- établir une liste de contrôle des préparatifs en utilisant des renseignements fournis par les services communautaires ou des ressources sur Internet; cette liste vous aidera, vous et votre famille, à bien gérer les répercussions d'une grippe pandémique dans votre région.

Apprendre à gérer votre anxiété

Selon sa personnalité et ses antécédents culturels, sociaux et religieux, chacun réagit différemment à une situation de crise. Cependant, lors d'une pandémie, la plupart d'entre nous éprouveront de l'anxiété, ce qui entraînera des réactions physiques et émotionnelles. Afin d'atténuer les sentiments d'angoisse, efforcez-vous de mettre en perspective la menace de pandémie ou la situation actuelle en adoptant un point de vue plus large et optimiste. Réorientez vos pensées en vous concentrant sur vos forces et votre débrouillardise. Si vous vous considérez à l'avance comme un survivant, vous stimulerez votre confiance en soi, vous accepterez plus facilement la situation et vous centrerez vos efforts sur les problèmes que vous **pourrez maîtriser.**

Assurez-vous de surveiller les symptômes physiques de l'anxiété, par exemple, la difficulté à vous concentrer ou les troubles de sommeil. Vos préoccupations à l'égard de la pandémie pourraient également intensifier l'impact du stress associé à vos activités quotidiennes et, notamment, votre réaction de stress physique, ce qui pourrait réduire non seulement votre résistance au virus grippal, mais aussi celle aux autres problèmes de santé. Il est donc important de prendre soin de vous et de renforcer votre résilience.

Qu'est-ce que la résilience?

La résilience se définit comme la capacité de rebondir. C'est l'aptitude à résoudre les problèmes et à s'adapter aux difficultés de la vie. Nous disons qu'une personne possède de la résilience si elle réussit à se servir des comportements et structures de pensées acquis et développés pour gérer une situation de crise. Les moyens de renforcer notre résilience varient d'une personne à l'autre et ils dépendent de notre culture, de nos valeurs, de nos croyances et de nos relations interpersonnelles. Cependant, de manière générale, la résilience se fonde sur les qualités suivantes :

- savoir apprécier ses forces et ses habiletés
- savoir créer des plans d'action réalistes et prendre les moyens de les mettre en œuvre
- savoir maîtriser ses émotions et ses impulsions
- avoir un but bien précis et des objectifs à long terme
- avoir établi un réseau d'entraide

Comment renforcer votre résilience?

Il existe plusieurs moyens d'améliorer la résilience, entre autres :

- **Maintenir une attitude positive.** Une attitude optimiste vous aidera à voir le bon côté des choses et à moins vous préoccuper des événements sur lesquels vous n'exercez aucun contrôle. Il est donc important d'avoir confiance en vos forces, votre débrouillardise et vos habiletés, ce qui vous évitera de voir la pandémie comme une catastrophe inéluctable. En tant que parent ou gardienne, il est essentiel de demeurer calme et confiant, car les enfants pourraient s'inquiéter de la santé des membres de la famille ou de leur propre santé.

- **Établir des buts réalistes et se donner les moyens de les accomplir.** La création d'un plan d'action vous permettra de centrer vos efforts sur des tâches précises afin de réaliser progressivement vos objectifs. Par exemple, le plan pourrait prévoir la constitution de réserves d'eau, d'aliments, de médicaments contre la grippe et des activités intérieures, si vous ne pouvez sortir. Ces activités occuperont votre esprit et laisseront moins de temps aux inquiétudes.

© 2025 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.

- **Gérer le stress en limitant les soucis.** Les préoccupations excessives à l'égard de ce qui pourrait se produire ou de l'état de santé d'un membre de la famille malade déclenchent dans notre corps un stress élevé qui se manifeste sous la forme d'une réaction de lutte ou de fuite. Si ce stress devient chronique, cette réaction physique nuira à notre santé. Tentez de trouver des moyens efficaces de gérer votre stress, par exemple :
    - **une mise en quarantaine de vos soucis.** Consacrez chaque jour 30 minutes à une réflexion personnelle; efforcez-vous de définir vos préoccupations et de les aborder comme des problèmes à résoudre. Si vous constatez que vous êtes sur le point de ressasser vos soucis, éloignez ces sentiments et concentrez-vous sur la situation actuelle.
    - **l'écriture.** Trouvez un coin tranquille où vous ne serez pas dérangé et notez chaque jour vos préoccupations et craintes. En formulant vos inquiétudes, il est parfois plus facile de trouver des solutions ou de les accepter. De temps à autre, passez vos notes en revue et détruisez-les. Ce geste symbolique signifiera que vous les avez gérées.

- **Tirer des leçons du passé.** Souvenez-vous des expériences difficiles que vous avez vécues et des sources où vous avez alors puisé vos forces afin de surmonter les problèmes. Par exemple, comment avez-vous tendance à réagir à une situation stressante? À quelles personnes avez-vous demandé de l'aide? Comment avez-vous réussi à gérer la situation? Avez-vous tiré des leçons qui pourraient vous être utiles aujourd'hui?

- **Maintenir les liens.** La crainte de contracter le virus et le désir de protéger votre santé et celle de votre famille pourraient vous empêcher de sortir, ce qui aura pour effet de vous isoler. Cependant, vous pouvez maintenir des liens par téléphone ou par courriel. Consultez une ressource fiable et renseignez-vous régulièrement au sujet de l'évolution de la pandémie.

- **Demeurer en forme.** Lors d'une pandémie, il se pourrait que vous n'ayez plus l'occasion de pratiquer vos activités physiques habituelles. Cependant, l'exercice physique demeure important malgré tout. Étirez vos muscles ankylosés et prenez le temps de vous détendre. Assurez-vous également de bien vous alimenter et d'obtenir le plus de repos possible. En prenant bien soin de vous, vous serez mieux en mesure d'affronter les situations stressantes qui exigent de la résilience.

- **Obtenir une aide professionnelle.** Si l'anxiété vous empêche de travailler ou d'effectuer vos autres activités quotidiennes, n'hésitez pas à communiquer avec le programme d'aide aux employés afin d'obtenir du counseling et du soutien.

L'aide d'un professionnel vous permettra d'obtenir des renseignements et un encadrement qui vous procureront la tranquillité d'esprit en ce qui concerne la santé et la sécurité de vos proches. Bien informé sur les moyens de gérer les répercussions d'une pandémie, il vous sera plus facile d'apaiser vos craintes et d'affronter toute éventualité.