

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 faire face à l'éclosion du COVID-19

Qu'est-ce que la COVID-19?
La présence d'un coronavirus s'apparentant à la grippe a été signalée dans plusieurs pays au cours des derniers mois. La COVID-19 (coronavirus) est désigné comme étant la cause d'une éclosion de maladie respiratoire qui a d'abord été détectée à Wuhan, en Chine. La situation évolue rapidement et l'évaluation des risques peut changer quotidiennement. Vous pouvez trouver des mises à jour exactes et des renseignements détaillés sur les symptômes, la prévention et la propagation du virus dans les sites Web suivants :

- Organisation mondiale de la Santé (OMS)
- Agence de la santé publique du Canada
- Centres de contrôle et de prévention (CDC) des maladies des États-Unis (en anglais seulement)
- Hygiéniste en chef de l'Australie (en anglais seulement)
- Gouvernement du Royaume-Uni (en anglais seulement)

Que faire si vous êtes stressé par les actualités?
Si la COVID-19 vous rend nerveux, vous n'êtes pas seul. Il est normal d'être préoccupé et empathique en raison de cette éclosion. Toutefois, vous pourriez ressentir un malaise nuisant à votre concentration, votre productivité et même votre sommeil.

Que pouvez-vous faire pour vous sentir mieux?

- **Tenez-vous-en aux faits communiqués par les organismes de santé publique et les professionnels de la santé.** Au lieu de lire chaque article publié et de visiter tous les sites Web, déconnectez-vous pendant un certain temps, cela pourrait vous faire du bien. Si vous êtes préoccupé, il y a des sites qui fournissent de l'information exacte, notamment celui de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), de l'Agence de la santé publique du Canada, des Centres de contrôle et de prévention (CDC) des maladies des États-Unis (en anglais seulement), de l'hygiéniste en chef de l'Australie (en anglais seulement) et du gouvernement du Royaume-Uni (en anglais seulement).
- **Essayez de relativiser les choses.** Les médias sociaux et traditionnels peuvent amplifier la désinformation. N'oubliez pas que des efforts concertés sont déployés à l'échelle mondiale pour contenir le virus, et que l'OMS tient une page Web qui fournit des réponses aux questions courantes.
- **Suivez les conseils de prévention pour rester en santé.** Se laver les mains soigneusement et souvent est le moyen le plus efficace de stopper la progression de la maladie.
- **Gérez votre stress et votre anxiété.** Il existe différents moyens éprouvés pour atténuer le stress et l'anxiété : dormir suffisamment, avoir une alimentation équilibrée et s'hydrater, faire de l'exercice, parler de vos craintes aux autres, méditer, et plus encore. Prenez soin de vous-même.
- **Demandez le soutien de votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).** Vous avez accès à de l'assistance professionnelle et des ressources en tout temps; qu'il s'agisse de parler à un conseiller ou d'apprendre à méditer, trouvez le soutien confidentiel qui peut vous aider à aller de l'avant.

Renforcer sa résilience en période d'incertitude
Nous vivons dans un monde complexe qui change constamment. Naturellement, cela peut entraîner chez

vous de l’incertitude ou de la crainte par rapport au présent et au futur. La bonne nouvelle, c’est que la résilience, cette capacité de s’épanouir en périodes de changement et d’incertitude, peut s’apprendre, et vous pouvez commencer à renforcer votre résilience dès aujourd’hui. Suivez les conseils ci-dessous pour adopter un état d’esprit plus souple et résilient.

- **Acceptez ce qu’il vous est impossible de maîtriser.** Ne voir que les éléments sur lesquels vous n’exercez aucun contrôle ne pourra que vous frustrer et vous épuiser. Il existe des circonstances et des décisions contre lesquelles vous ne pouvez rien. Lâchez prise. Vous pourrez ainsi centrer vos énergies sur des objectifs plus positifs. N’oubliez pas que si vous ne pouvez modifier la réalité, vous pouvez changer votre façon d’y réagir.
- **Soyez ouvert au changement.** Il y aura toujours des changements. Au lieu de vous concentrer sur les aspects perturbants, adoptez une approche souple et acceptez que le changement est une part essentielle de la vie qui peut également apporter son lot de possibilités et d’issues favorables.
- **Ne perdez pas de vue la situation dans son ensemble.** Il est facile de s’empêtrer tellement dans les détails d’un événement qu’il finit par perdre toute proportion. Évitez de le transformer en catastrophe et concentrez-vous sur son incidence réelle (ou plus réaliste). En l’envisageant sous une perspective élargie, vous pourrez en évaluer correctement la signification.
- **Cultivez une attitude positive.** Être résilient ne signifie pas que vous deviez considérer chaque situation négative d’un œil positif. Cela signifie plutôt que même si quelque chose va mal, vous savez que vous pouvez vous en sortir et que vous prendrez les moyens pour y arriver, afin d’aller de l’avant par la suite.
- **Créez des liens.** Pour essuyer les tempêtes de la vie, il est essentiel d’avoir dans votre entourage des personnes à qui vous pouvez exprimer vos sentiments, parler de vos problèmes et faire appel pour obtenir des conseils. Il est aussi important de demander de l’aide quand vous êtes dépassé par une situation.

Accédez à votre programme d’aide aux employés (PAE) en tout temps à www.travailsantevie.com.

© 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.