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.

Stratégies pour maîtriser l'anxiété face à l'incertitude



Nous sommes assaillis presque quotidiennement de nouvelles alarmantes : catastrophes naturelles, actes terroristes, conflits politiques au pays et à l'étranger, problèmes économiques, violence. Sans compter les préoccupations que nous sommes plusieurs à avoir relativement à notre travail, à notre santé, à nos relations et à nos finances. Il n'est donc pas étonnant que, devant toute cette incertitude apparemment constante, nous soyons si nombreux à éprouver une grande anxiété.

Quel est votre degré de tolérance face à l'incertitude?

Devant l'incertitude, les problèmes et les circonstances défavorables, certaines personnes font preuve de plus de résilience ou de tolérance que d'autres, qui peuvent ressentir les émotions suivantes :

- Irritabilité
- Colère
- Tristesse
- Peur
- Impuissance
- Confusion
- Inquiétude
- Épuisement

Bien que le degré de tolérance devant l'incertitude varie d'une personne à l'autre, certaines stratégies peuvent accroître notre résilience et nous aider à mieux nous adapter à un monde en constante évolution.

- **Limitez le temps passé à suivre l'actualité et à consulter les médias sociaux. Surtout, évitez de consulter** les médias d'actualité avant d'aller vous coucher.
- **Ne dramatisez pas.** Dramatiser, c'est penser que le pire arrivera. Ne vous laissez pas envahir par vos peurs. Pour relativiser les choses, notez vos peurs sur papier et demandez-vous quelles sont les probabilités qu'elles se concrétisent. Vous constaterez ainsi que les scénarios que vous craignez risquent peu de se réaliser et vous serez mieux en mesure de gérer la situation.
- **Exercez un contrôle sur ce qui est gérable.** Portez votre attention sur les éléments sur lesquels vous pouvez exercer un contrôle, comme les tâches à faire à la maison et au travail. Tentez d'adopter des routines qui aideront à structurer votre semaine de façon rassurante.
- **Inspirez, expirez, répétez.** Lorsqu'un imprévu survient ou qu'une nouvelle vous perturbe, respirez profondément pour détendre votre esprit aussi bien que votre corps.
    - Inspirez lentement par le nez pendant 5 à 7 secondes.
    - Retenez votre respiration pendant 3 ou 4 secondes.
    - Expirez lentement pendant 7 à 8 secondes en pinçant les lèvres comme si vous siffliez.
    - Répétez ces étapes à plusieurs reprises.
- **Prenez soin de vous-même.** Vous pourrez plus efficacement composer avec l'incertitude si vous vous portez bien physiquement et mentalement. Tâchez de bien manger, de faire de l'exercice et de dormir suffisamment.

- **Demandez de l’aide à ceux en qui vous avez confiance.** Beaucoup de personnes s’isolent lorsqu’elles sont stressées ou inquiètes, mais il est important de pouvoir compter sur un réseau de soutien social. N’hésitez pas à faire appel aux membres de votre famille et à vos amis.

Si vous avez de la difficulté à gérer le stress et à composer avec l’incertitude par vos propres moyens, demandez de l’aide. Pour accéder à de l’information, à du soutien et à des ressources supplémentaires, communiquez avec nous.

© 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.