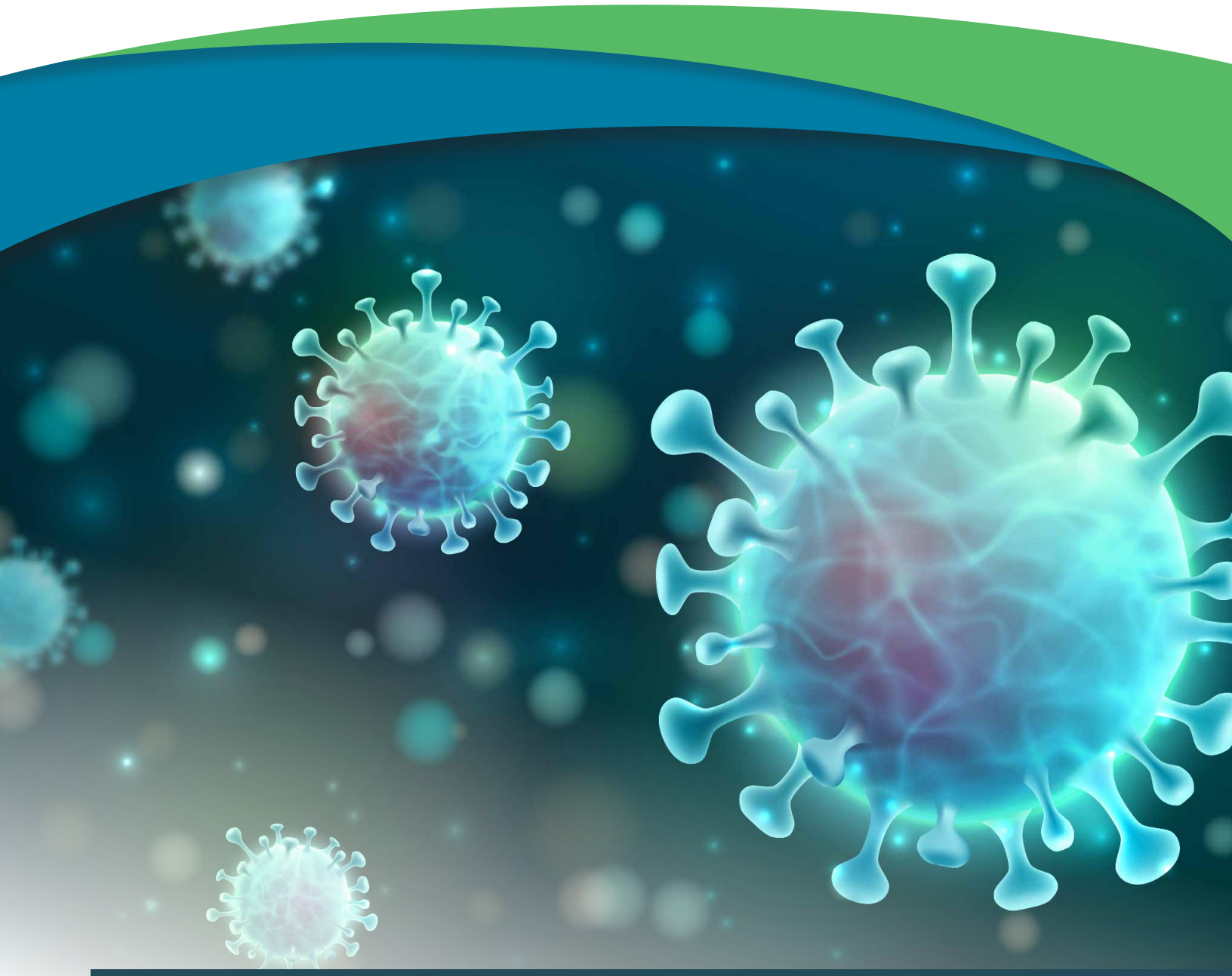
Homewood
Santé | Health



La pandémie de COVID-19 – Trousse d'outils

Message à nos fidèles organisations clientes

Avec l'évolution rapide de la Covid-19 et les mesures croissantes prises par les gouvernements fédéral et provinciaux pour freiner la propagation et le risque de contagion communautaire, il se peut que vous soyez constamment à la recherche d'information à retransmettre aux gestionnaires de votre organisation, à vos employés* et à leur famille et à vos partenaires au sein de la collectivité.

Il ne manque pas d'informations et d'opinions dans les médias, y compris, dans certains cas, des nouvelles fausses ou trompeuses de la part de soi-disant experts. Pour sa part, Homewood a travaillé fort à mettre en œuvre un plan évolutif de lutte à la pandémie doté de protocoles de continuité des activités. En plus d'utiliser notre expertise interne en santé mentale, nous continuons de surveiller et, au besoin, d'adopter, de nouvelles pratiques et directives provenant de sources fiables, dont **Santé Canada**, l'**Agence de la santé publique du Canada** et l'**Organisation mondiale de la santé**.

Nous considérons comme un privilège notre mission de vous fournir des communications utiles, pertinentes et en temps opportun alors que nous avançons en territoire inconnu en cette période sans précédent. Nous vous sommes reconnaissants de votre clientèle. Sachez que toute l'équipe de Homewood est à votre service.

Dans la boîte à outils ci-jointe, nous avons rassemblé à votre intention des documents directement ou indirectement liés à la COVID-19. Elle contient de l'information précieuse susceptible de vous aider à gérer votre organisation et vos employés. Nous y avons également inclus des ressources à l'intention de vos employés leur fournissant des conseils et du soutien, ainsi que des réponses à des questions importantes ou fréquemment posées.

Nous sommes là pour vous aider. N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous souhaitez discuter des éléments de cette boîte à outils, ou s'il y a autre chose que nous pourrions faire pour vous fournir un soutien supplémentaire, à vous-même ou à votre organisation.

SECTION 1:
La TCC (thérapie cognitivo-comportementale) en ligne J'E-volue pour le traitement de la dépression ou de l'anxiété

Carte de reconnaissance J'E-volue relativement à la COVID-19 (pour les employés)
Aperçu du programme et procédure d'inscription. . . . 4

SECTION 2:
Cours en ligne destinés aux employés

Feuillet d'information sur les cours en ligne (pour les employés)
Aperçu du programme et procédure d'inscription. . . . 6
Cours en ligne – Comment s'adapter au changement en milieu de travail 7
Cours en ligne – Renforcer sa capacité de résilience 7
Cours en ligne – Comment faire face à la perte de son emploi 8
Cours en ligne – Comment maîtriser son stress 8
Cours en ligne – Comment gérer son argent 9

SECTION 3:
Communications, faits et informations générales sur la COVID-19

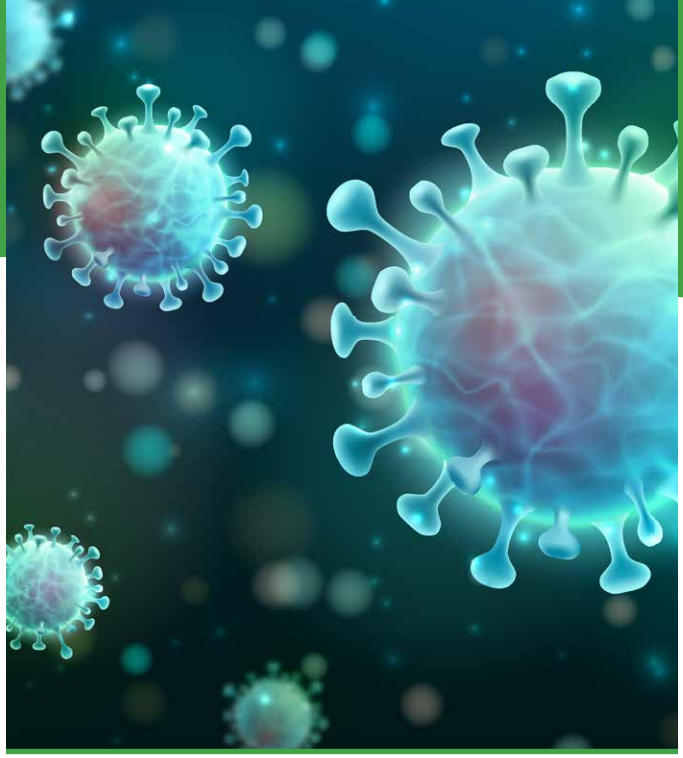
Réponse des Services de gestion de crises Feuillet d'information générale 10
Auto-surveillance et confinement. . . . 14
Le télétravail est la nouvelle norme. . . . 16
Trucs et astuces pour les conditions de travail à distance 19
Les avantages du télétravail. . . . 21
Gérer le stress et l'anxiété. . . . 22
Gérer l'avalanche d'information médiatique. . . . 23
Comment parler à vos enfants de la COVID-19 24

SECTION 4:
Articles et bulletins d'information

Les nombreuses facettes de l'anxiété 26
Découvrir les visages de l'anxiété 30
Aller au-delà de l'anxiété. . . . 34
Développer sa résilience 37
Comment maîtriser son stress 39
Du temps pour soi : comment gérer le stress et concilier travail et vie personnelle 41
Dix conseils à suivre pour atteindre l'équilibre travail-vie personnelle 45
Six mesures de réduction du stress au travail 48
Comment favoriser la résilience en milieu de travail. . . . 52
Les soucis financiers 56
Perdre son emploi 60
À propos de la maladie mentale 62
Mettre de l'ordre dans ses finances 64
Les caractéristiques d'une équipe efficace 66

SECTION 1

La TCC (thérapie cognitivo-comportementale) en ligne J'E-volue pour le traitement de la dépression ou de l'anxiété



À mesure que le nombre de cas de COVID-19 continue d'augmenter au Canada et ailleurs dans le monde, de plus en plus de gens sont en proie à l'anxiété. Il est normal, en cette période d'incertitude, d'imaginer des hypothèses sur la propagation possible du virus et d'en ressentir de l'inquiétude, voire de l'anxiété. Face à l'incertitude, des réactions physiques, émotionnelles et comportementales sont bien compréhensibles.

La dépression et l'anxiété sont des troubles distincts, mais le risque de développer une dépression lorsqu'on est déjà atteint d'un trouble anxieux est élevé : près de la moitié des personnes aux prises avec une dépression souffrent également d'anxiété persistante. Les personnes souffrant de dépression et d'anxiété éprouvent souvent des symptômes similaires, notamment la nervosité, l'irritabilité, les troubles du sommeil et la difficulté à se concentrer.

Un Canadien sur cinq sera affligé d'un trouble de santé mentale cette année. La dépression et l'anxiété sont les troubles mentaux les plus courants. La maladie mentale au Canada coûte environ 51 milliards de $ par année, dont 20 milliards sont attribuables à la perte de productivité et à la hausse de l'absentéisme en milieu de travail. Près de la moitié (49 %) des personnes qui pensent avoir souffert de dépression ou d'anxiété n'ont jamais consulté un médecin au sujet de leur maladie.

J'E-volue est une thérapie en ligne bilingue structurée autodirigée, conçue pour traiter l'anxiété ou la dépression légère à l'aide de la TCC, le traitement le plus efficace actuellement pour la soigner.

Au fil des exercices qu'offre ce programme novateur, l'individu examine et remet en question la façon dont il perçoit et interprète les stimuli externes. J'E-volue l'aide à modifier et à adapter sa façon de penser, de ressentir et de réagir dans diverses situations. Il l'aide également à définir, remettre en question et maîtriser ses pensées, émotions et comportements anxieux ou dépressifs.

Inscrivez-vous à J'Évolve sur **Monhomeweb.ca**.

Homewood
J'E-volue
Thérapie cognitivo-comportementale

La thérapie cognitivo-comportementale en ligne J'E-volue

Nos programmes de TCC de l'anxiété

À mesure que le nombre de cas de COVID-19 continue d'augmenter au Canada et ailleurs dans le monde, de plus en plus de gens sont en proie à l'anxiété. Il est normal, en cette période d'incertitude, d'imaginer des hypothèses sur la propagation possible du virus et d'en ressentir de l'inquiétude, voire de l'anxiété. Face à l'incertitude, nous éprouvons des réactions physiques, émotionnelles et comportementales bien compréhensibles.

La présente a pour but de vous rappeler que vous avez accès à J'E-volue, notre thérapie cognitivo-comportementale (TCC) en ligne. J'E-volue est une thérapie en ligne bilingue autodirigée, conçue pour traiter l'anxiété ou la dépression légère. J'E-volue est un programme structuré conçu pour vous aider à gérer votre anxiété à l'aide de la TCC, le traitement le plus efficace actuellement pour la soigner.

En cette situation sans précédent, les suggestions qu'il contient vous aideront à changer et à adapter votre façon de penser, de ressentir et de réagir. Le programme J'E-volue vous aidera à définir, remettre en question et maîtriser vos pensées, émotions et comportements anxieux.

Thérapie autonome : vous travaillez à votre propre rythme

À la différence de la TCC traditionnelle en cabinet, vous pouvez accéder à la thérapie J'E-volue 24 heures sur 24, 7 jours par semaine et depuis n'importe quel endroit. Vous suivez cette thérapie à votre propre rythme.

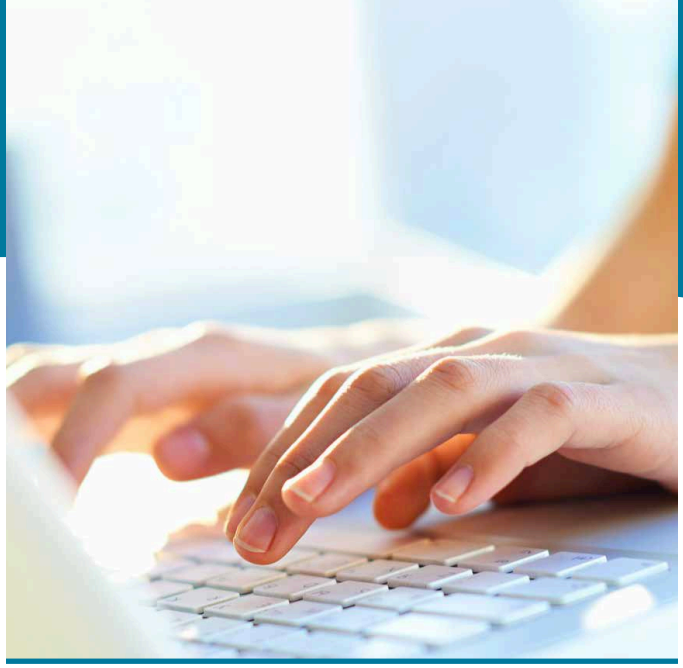
Inscrivez-vous à J'E-volue sur Monhomeweb.ca.

Homewood
J'E-volue
Thérapie cognitivo-comportementale

© Homewood Santé[MC] 2020 | J'E-volue_COVID-19_Postcard_FR_20/03/20

SECTION 2

Cours en ligne destinés aux employés



Si vous aimez acquérir des connaissances à votre propre rythme durant vos moments libres, nos cours en ligne sont faits pour vous. Homewood Santé offre une grande variété de cours en ligne dont les thèmes sont axés sur la santé et le mieux-être, l'acquisition d'habiletés à utiliser dans le cadre de la vie quotidienne, et la supervision du personnel. Le contenu de ces cours est basé sur des études de recherche à jour portant sur les pratiques exemplaires et comprend de l'information théorique, des questionnaires et des exercices pratiques sous la forme de documents imprimables. Leur principal avantage, c'est que vous pouvez y avoir accès en tout temps.

Faites l'acquisition de nouvelles compétences à l'endroit et au moment qui vous conviennent!

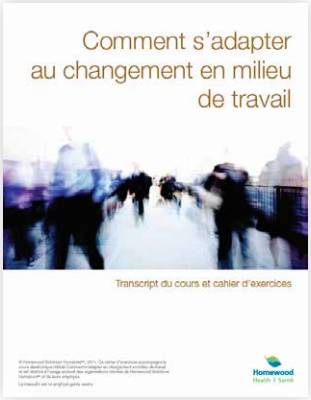
- **Vous n'arrivez pas à résoudre un conflit interpersonnel?** Nous avons un cours sur la résolution de conflits qui vous aidera à surmonter vos difficultés.
- **Vous croyez être aux prises avec un problème de toxicomanie?** Nous avons un cours en ligne qui vous aidera à vous auto-évaluer et à décider si vous devriez chercher à obtenir de l'aide professionnelle.
- **Vous vous sentez un peu déprimé* dernièrement?** Suivez notre cours sur la pensée optimiste, et voyez si vous ne pourriez pas retrouver votre entrain.
- **Vous vous mettez en colère pour un rien?** Vous devriez peut-être suivre un cours sur la gestion de la colère ou un cours sur la gestion du stress.

Il suffit d'un clic pour faire le premier pas

Les cours en ligne vous fournissent l'information dont vous avez besoin pour mieux gérer votre santé et améliorer vos habiletés professionnelles, et ce, durant vos moments libres. Nous vous facilitons l'accès à ces services et vous guidons à chaque étape de votre démarche. Voici comment accéder à nos cours en ligne :

1. **Consultez le site Internet de Homewood Santé[MC]** (www.monhomeweb.ca) et suivez les liens vers la section réservée aux membres. Si c'est la première fois que vous consultez la section réservée aux membres, suivez les instructions en ligne pour vous y inscrire et accéder aux cours qui vous sont offerts. Si vous êtes déjà inscrit, ouvrez une session normale et suivez les instructions d'accès aux cours.
2. **Examinez la liste des cours** et cliquez sur celui que vous aimeriez suivre.
3. **Consultez cette liste régulièrement** car nous y ajoutons de nouveaux cours chaque année.

S'il vous arrivait de vous sentir accablé ou stressé par les défis que vous devez relever, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en tête à tête, par téléphone ou par Internet)..



Comment s'adapter au changement en milieu de travail

Comment demeurer productif en période d'incertitude et de changement?

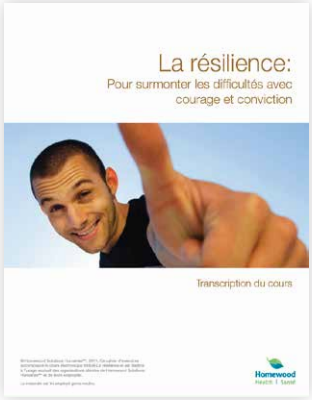
Ce cours offre des stratégies personnelles visant non seulement à vous adapter au changement, mais aussi à saisir les occasions qu'il offre. Les notions abordées sont les suivantes : l'apprentissage continu, la collaboration avec autrui, comment gérer vos pensées, la gestion de ses pensées, la valorisation de ses erreurs, le maintien d'un bon équilibre psychologique et la mise en oeuvre de mesures constructives.

Contenu du cours

- Un modèle de transition par étapes et un test d'autoévaluation
- Les signes d'un changement mal géré
- Les six principes de l'apprentissage continu
- Comment gérer des pensées et émotions pénibles, ainsi que les « erreurs de perception »
- Comment s'accorder mutuellement confiance et appui
- Comment vous pouvez fournir une contribution tangible à votre lieu de travail et prendre des risques calculés

Caractéristiques supplémentaires

- Des cahiers d'exercices autoguidés à remplir hors ligne
- Des ouvrages de référence
- Un certificat de réussite personnalisé que les apprenants peuvent imprimer après avoir répondu à un questionnaire de contrôle.



La résilience

Comment pourriez-vous transformer les défis de la vie en occasions à saisir?

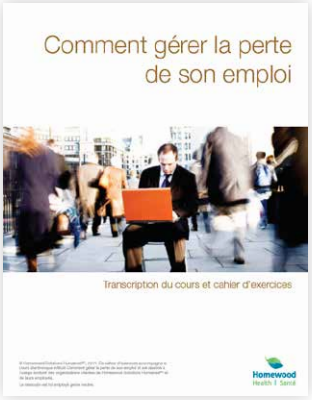
Ce cours comprend des segments vidéo dans lesquels figurent quatre personnes qui, avec l'aide d'un psychologue, apprennent à devenir plus « résilientes ». Des témoignages « avant » et « après » l'apprentissage de la résilience, des entrevues avec un psychologue et des exercices accompagnés d'instructions détaillées sont également inclus.

Contenu du cours

- Comment penser de façon optimiste et maîtriser vos pensées négatives ou défaitistes
- Comment apprendre de vos émotions et en tirer parti pour agir au lieu de les laisser vous paralyser
- Comment prendre des mesures positives et changer votre comportement
- L'importance de demeurer « connecté » à vos amis, aux membres de votre famille, à votre travail ou à tout ce qui donne un sens à votre vie

Caractéristiques supplémentaires

- Des cahiers d'exercices autoguidés à remplir hors ligne
- Des ouvrages de référence
- Un certificat de réussite personnalisé, que les apprenants peuvent imprimer après avoir répondu à un questionnaire de contrôle



Comment gérer la perte de son emploi

Comment reprendre le contrôle de votre vie après une telle difficulté?

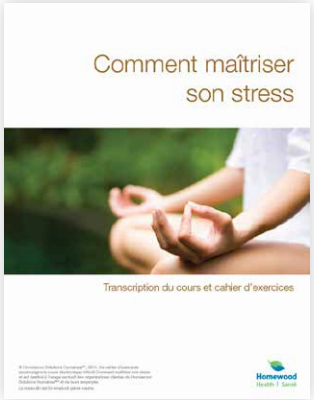
Il est difficile pour quiconque d'accepter de perdre son emploi et de vivre la période de transition qui s'ensuit. Ce cours vous aidera, ainsi que les membres de votre famille, à vous préparer à cette expérience, notamment en vous enseignant des habiletés visant à réduire votre stress, en vous faisant retrouver votre estime de vous-même, en vous incitant à être actif, ou encore en minimisant vos soucis financiers et en vous apprenant à gérer vos pensées et émotions.

Contenu du cours

- L'impact mental et émotif de la perte de son emploi et de la transition qui s'ensuit
- Les signes d'une mauvaise gestion du problème
- Des moyens de vous en sortir : demeurer actif, changer votre façon de penser, nourrir votre estime de vous-même, et minimiser vos soucis financiers et votre niveau de tension
- Comment préparer les membres de votre famille à accepter la situation
- Comment vous adapter à un milieu de travail en pleine évolution

Caractéristiques supplémentaires

- Des cahiers d'exercices autoguidés à remplir hors ligne
- Des ouvrages de référence
- Un certificat de réussite personnalisé, que les apprenants peuvent imprimer après avoir répondu à un questionnaire de contrôle.



Comment maîtriser son stress

Maîtriser son stress signifie-t-il simplement apprendre à se détendre?

La plupart des gens considèrent que leur niveau de stress et de pression est « supérieur à la normale ». Ce cours aborde des habiletés de gestion du stress essentielles, notamment : savoir comment gérer vos émotions, vos pensées et votre temps, augmenter l'importance des expériences positives dans votre vie, être actif et vous détendre.

Contenu du cours

- La définition du stress
- Les signes et symptômes d'un stress morbide
- Sept stratégies de gestion du stress.

Caractéristiques supplémentaires

- Des enregistrements audio d'exercices de relaxation à télécharger et à utiliser hors ligne (format MP3)
- Des cahiers d'exercices autoguidés à remplir hors ligne
- Des ouvrages de référence
- Un certificat de réussite personnalisé, que les apprenants peuvent imprimer après avoir répondu à un questionnaire de contrôle.

Comment gérer son argent

Comment va votre « santé financière »?

Vous disposez de choix illimités quant à l'utilisation de l'argent que vous gagnez, et de tout autant d'options pour en épargner davantage. Ce cours peut être un bon point de départ si vous ne savez pas comment gérer fonds; il pourra vous être utile également si vous avez besoin de rafraîchir vos connaissances en gestion financière.

Contenu du cours

- L'importance de gérer activement votre argent
- Le prix à payer pour vivre au-delà de ses moyens
- Comment élaborer un budget et un plan d'épargne et de dépenses
- Les petits changements pouvant vous aider à conserver une plus grande partie de l'argent que vous gagnez
- Comment éviter les problèmes d'argent les plus fréquents qui créent des conflits au sein du couple ou de la famille

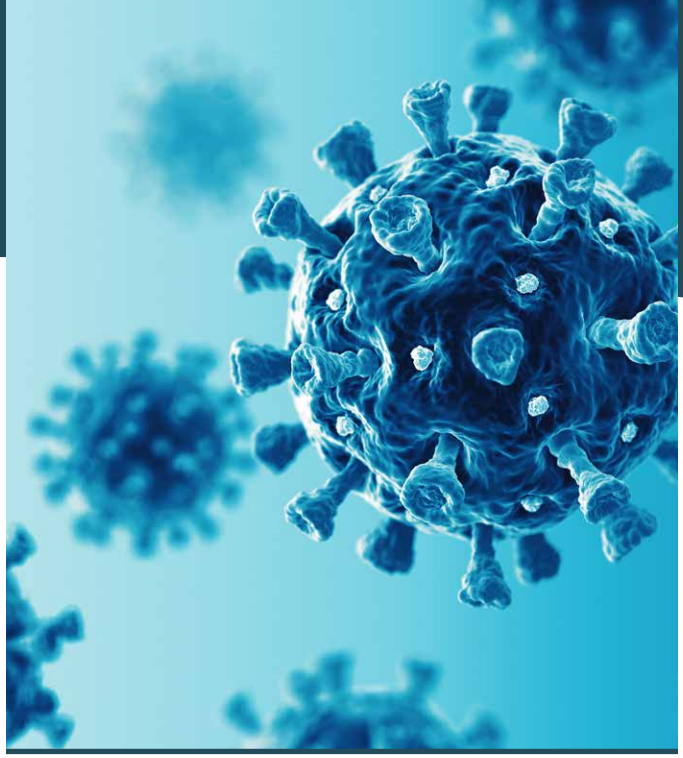
Caractéristiques supplémentaires

- Des cahiers d'exercices autoguidés à remplir hors ligne
- Des ouvrages de référence
- Un certificat de réussite personnalisé, que les apprenants peuvent imprimer après avoir répondu à un questionnaire de contrôle.

Vos frais d'inscription peuvent être couverts par votre régime d'avantages sociaux ou par les services d'aide aux employés de Homewood Santé. Notre site Internet vous aidera à déterminer votre admissibilité. Pour vous renseigner sur les cours que nous offrons ou vous inscrire à l'un d'entre eux, veuillez consulter la zone des services réservés aux membres du site **www.monhomeweb.ca**.

SECTION 3

Communications, faits et informations générales sur la COVID-19



Qu'est-ce que la COVID-19?

Le 31 décembre 2019, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a été alertée de plusieurs cas de pneumonie qui se sont déclarés à Wuhan, dans la province de Hubei (Chine)[1]. Le virus en cause ne correspondait à aucun autre virus connu, ce qui a soulevé des inquiétudes parce que nous ne savons pas comment un nouveau virus menace la santé. Une semaine plus tard, soit le 7 janvier 2020, les autorités chinoises ont confirmé avoir découvert un nouveau virus. Le 11 février suivant, l'OMS a officiellement nommé la maladie « COVID-19 ». Selon l'Organisation mondiale de la santé, il s'agit d'une pandémie, soit une nouvelle maladie qui se propage dans le monde entier de façon inattendue et pour laquelle les populations n'ont pas développé d'immunité.

Comment diagnostique-t-on une infection à COVID-19?

Les infections à coronavirus sont diagnostiquées par un fournisseur* de soins de santé sur la base des symptômes présents et de tests de laboratoire. Dans bien des cas, l'historique des déplacements de la personne atteinte peut servir à l'établissement du diagnostic[2].

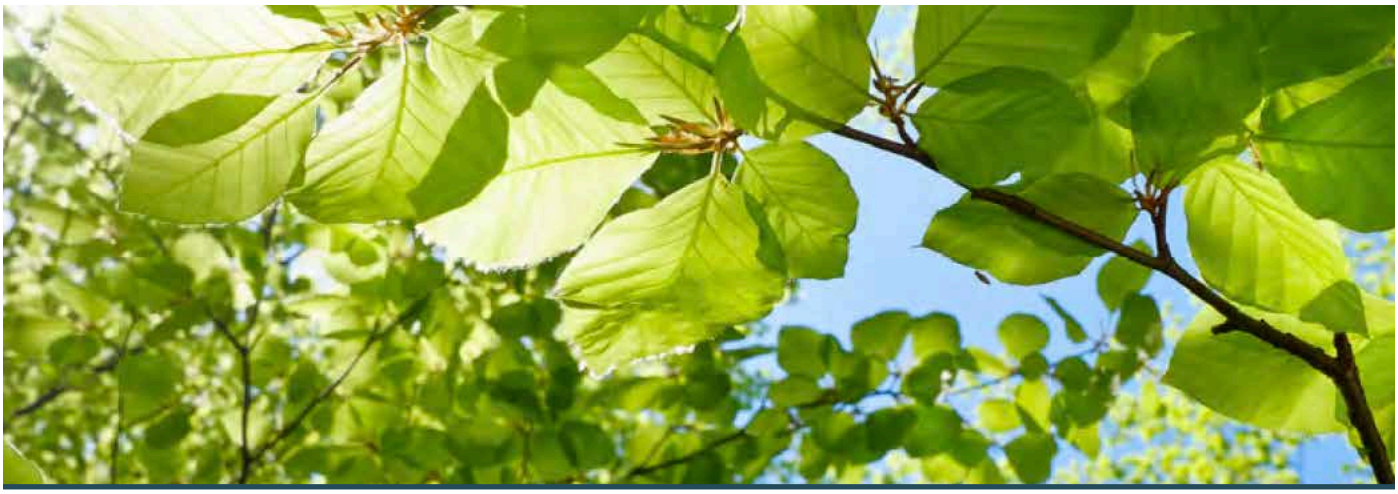
Comment traite-t-on une infection à COVID-19?

Selon Santé Canada, aucun traitement particulier n'est actuellement requis pour la plupart des personnes infectées par la COVID-19, car elles se rétablissent d'elles-mêmes. On peut toutefois recommander des moyens d'en soulager les symptômes.

Consultez votre fournisseur de soins de santé dès que possible si vous avez des symptômes ou si vous avez voyagé récemment hors du Canada.

Comment puis-je réduire le risque d'infection?

Lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou avec une solution à base d'alcool; couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir de papier ou le pli du coude lorsque vous toussez ou éternuez; évitez toute proximité avec une personne présentant des symptômes de rhume ou de grippe; cuisez complètement la viande et les oeufs et évitez les contacts épidermiques avec des animaux sauvages. Le gouvernement du Canada a émis un avis officiel sur les voyages internationaux recommandant d'éviter tout voyage non essentiel à l'extérieur du Canada jusqu'à nouvel ordre.



Qu'entend-on par « limitation des contacts sociaux »? En quoi cela aide-t-il?

La limitation des contacts sociaux est un bon moyen de minimiser la transmission de la COVID-19 dans la collectivité. Cela signifie réduire au minimum les contacts proches avec autrui au plus fort d'une éclosion. Il faut également prendre des mesures pour réduire la propagation de l'infection dans les lieux de rassemblement[2]. Le virus peut facilement se propager dans une voiture de métro bondée, par exemple, ou lors d'une manifestation ou d'un concert. La limitation des contacts sociaux permet d'éviter les contacts proches et de ralentir ainsi la propagation du virus. Exemples : le télétravail, les fermetures d'écoles et le report ou l'annulation de rassemblements de masse, tels que des évènements sportifs ou des conférences.

L'OMS a publié les conseils ci-dessous sur les meilleures façons de se protéger contre le risque d'infection[3]:

1. Lavez-vous fréquemment les mains. Se laver les mains avec de l'eau et du savon ou avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool tue les virus qui peuvent être présents sur vos mains.
2. Évitez les contacts proches. Une personne qui tousse ou éternue émet de petites gouttelettes par le nez ou la bouche susceptibles de contenir le virus. Si vous êtes trop près de cette personne, vous risquez d'inhaler ces gouttelettes.
3. Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche. Vos mains touchent de nombreuses surfaces qui peuvent être contaminées par le virus. Une fois contaminées, vos mains peuvent transmettre le virus à vos yeux, à votre nez ou à votre bouche. Le virus pénètre ainsi votre organisme et peut vous rendre malade.
4. Respectez les règles d'hygiène respiratoire. Les gouttelettes émises par le nez ou la bouche lorsque vous éternuez propagent le virus. En les couvrant avec le pli du coude ou un mouchoir en éternuant, vous protégez votre entourage des virus du rhume, de la grippe ou de la COVID-19.
5. Si vous faites de la fièvre, toussez ou avez de la difficulté à respirer, consultez un médecin sans tarder. Les autorités nationales et locales possèdent l'information la plus à jour sur la situation dans votre région. Appelez un centre de santé avant de vous déplacer afin qu'il vous dirige rapidement vers le bon établissement. Vous vous protégerez ainsi, et préviendrez la propagation des virus et autres infections.

Comment les autorités sanitaires canadiennes surveillent-elles la situation?

L'Agence de la santé publique du Canada collabore avec des partenaires internationaux, dont l'OMS, pour surveiller activement la situation. L'administrateur en chef de la santé publique du Canada est en contact étroit avec les médecins hygiénistes provinciaux et territoriaux canadiens pour faire en sorte que le Canada soit prêt à cerner et à gérer rapidement la COVID-194. Le samedi 21 mars 2020, le gouvernement canadien a fermé la frontière entre les États-Unis et le Canada à tous les voyages non essentiels. Cette mesure ne s'applique pas aux membres d'équipages aériens, aux voyageurs arrivant au Canada en transit vers un pays tiers, aux résidents permanents canadiens, aux diplomates ou aux membres de la famille immédiate de citoyens canadiens.

Les vols internationaux seront dirigés vers les aéroports de quatre grandes villes : Calgary, Montréal, Toronto et Vancouver. Cette mesure ne concerne pas les vols intérieurs ou les vols en provenance des États-Unis ni les destinations soleil comme le Mexique et les Caraïbes.

Le gouvernement du Canada a également mis en place plusieurs plans économiques et financiers pour aider les personnes directement touchées par la pandémie de COVID-19. Pour obtenir de l'information détaillée sur le plan de relance économique du gouvernement fédéral, veuillez consulter le site Web suivant : https://www.canada.ca/fr/department-finance/economicresponse-plan.html

Info-éclair

- L'OMS a déterminé que l'épidémie de COVID-19 est une urgence de santé publique de portée internationale (USPPI).
- Les symptômes comprennent la toux, l'écoulement nasal, le mal de gorge et la fièvre. Dans les cas graves, on observe une difficulté à respirer et les symptômes de la pneumonie.
- Les symptômes sont habituellement bénins, mais ils sont graves dans un cas sur quatre.

Des personnes de tous âges peuvent être malades du COVID-19, mais les personnes âgées et celles souffrant de troubles médicaux préexistants comme l'asthme, le diabète ou une maladie cardiaque semblent être les plus vulnérables.

Dois-je éviter de me rendre au travail?

Si vous ne vous sentez pas bien, si vous avez des symptômes ou si vous êtes inquiet, la meilleure chose à faire est d'en parler à votre gestionnaire, au service des RH ou aux services de santé et sécurité au travail de votre organisation. Ces gens sont là pour vous aider!

Où puis-je obtenir plus de renseignements sur ce nouveau coronavirus?

Voici quelques liens utiles offrant de l'information complémentaire :

- Santé Canada : https://www.canada.ca/fr/sante-canada.html
- Organisation mondiale de la santé : https://www.who.int/fr/home
- Centers for Disease Control and Prevention: https://www.cdc.gov/

Le gouvernement fédéral a créé un outil d'auto-évaluation en ligne à l'intention des personnes qui se demandent peutêtre si leurs symptômes sont ceux de la COVID-19. Cet outil donne l'un des quatre conseils ci-dessous en fonction des symptômes mentionnés en réponse au questionnaire :

- Rendez-vous aux services d'urgence
- Appelez les services infirmiers
- Isolez-vous volontairement à la maison
- Ne faites rien

L'outil est accessible ici :
https://ca.thrive.health/covid19/fr

Cette situation me stresse beaucoup. Est-il toujours possible de faire appel aux services de counseling de Homewood Santé?

Absolument! Nous sommes là 24/7/365 pour vous aider à obtenir les outils, les ressources ou le soutien que vous recherchez.

Et si j'ai bientôt rendez-vous en personne avec mon thérapeute? Que dois-je faire?

Vous serez contacté sous peu par votre thérapeute, ou par Homewood Santé, qui vous expliquera exactement ce que vous devrez faire au sujet de votre prochaine séance.

Médiagraphie

1. Channel News Asia. Novel Coronavirus Map (2020) Available from: https://infographics.channelnewsasia.com/covid-19/map.html

2. Gouvernement du Canada. Infection au coronavirus (2020) [document recensé le 31 janvier 2020]. Article consulté sur https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/coronavirus.html

3. Organisation mondiale de la santé. Nouveau coronavirus (2019-nCoV): conseils au grand public. [Document recensé le 2 mars 2020]. Article consulté sur : https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/advice-for-public

4. Gouvernement du Canada. Infection au coronavirus (2020) [document recensé le 31 janvier 2020]. Article consulté sur https://www.canada.ca/fr/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html

COVID-19 : L'auto-isolement et la quarantaine : Ce que vous devez savoir

Alors que les cas de COVID-19 continuent d'augmenter à l'échelle mondiale et partout au Canada, de nombreux employeurs examinent leurs activités essentielles afin de prendre des décisions concernant l'auto-isolement ou la quarantaine de leurs employés* dans le but de limiter le risque d'infection et les préjudices potentiels à eux-mêmes et aux autres.

Symptômes de la COVID-19

• Toux • Écoulement nasal • Mal de gorge • Fièvre • Difficulté à respirer

Auto-observation	Auto-isolement	Quarantaine
Vous : • ne présentez aucun symptôme • et avez peut-être été exposé au virus au cours des 14 derniers jours	**Vous :** • ne présentez aucun symptôme • et avez peut-être été exposé au virus au cours d'un voyage à l'étranger ou en raison d'un contact étroit avec une personne ayant reçu un diagnostic de COVID-19	**Vous :** • présentez des symptômes, même légers • et vous avez reçu un diagnostic de COVID-19 ou attendez le résultat du laboratoire pour la COVID-19
Ce que vous devez faire : • surveillez tout symptôme pendant 14 jours • Gardez vos distances, adoptez les plus récentes consignes temporaires en vigueur pour créer une distance physique entre vous et les autres et encouragez autrui à les respecter afin de ralentir les taux d'infection. Il ne s'agit pas pour autant de se replier sur soi ni de cesser tout contact social.	**Ce que vous devez faire :** • restez à la maison et surveillez tout symptôme, même léger, pendant 14 jours • évitez tout contact avec d'autres personnes afin de prévenir la propagation de la maladie	**Ce que vous devez faire :** • restez à la maison jusqu'à ce que les autorités en matière de santé publique vous informent que vous n'êtes plus à risque de propager le virus • évitez tout contact avec d'autres personnes afin de prévenir la propagation de la maladie, en particulier pour les personnes à risque élevé, comme les personnes âgées ou médicalement vulnérables
Pratiquez l'auto-observation de vos symptômes si : • vous croyez avoir été exposé au virus • vous êtes en contact étroit avec des personnes âgées ou médicalement vulnérables • les autorités en matière de santé publique vous ont conseillé de surveiller vos symptômes	**Isolez-vous si :** • vous avez voyagé à l'extérieur du Canada au cours des 14 derniers jours • les autorités en matière de santé publique vous ont conseillé de vous isoler volontairement	**Placez-vous en quarantaine si :** • vous avez reçu un diagnostic de COVID-19 • vous attendez le résultat d'un test de dépistage de la COVID-19 • les autorités en matière de santé publique vous ont conseillé de vous placer en quarantaine

https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/auto-surveillance-auto-isolement-isolement-pour-covid-19.html

Comment la COVID-19 infecte-t-elle une personne?

Les coronavirus humains se propagent généralement d'une personne infectée à d'autres personnes par les gouttelettes respiratoires diffusées dans l'air par la toux ou les éternuements. La maladie se propage également par contact étroit avec une personne infectée, comme un toucher ou une poignée de main et en portant la main à la bouche, au nez ou aux yeux après avoir touché une surface infectée. Dans de rares cas, le virus se transmet par contamination fécale.

Comment gérer l'auto-isolement ou la quarantaine :

En période de changement rapide et lors de la prise d'importantes décisions politiques dans le cadre d'évènements sans précédent, on néglige souvent de prendre en compte l'impact psychologique de l'auto-isolement ou de la quarantaine. Nos habitudes et nos interactions quotidiennes jouent un rôle essentiel dans nos contacts sociaux et notre identité.

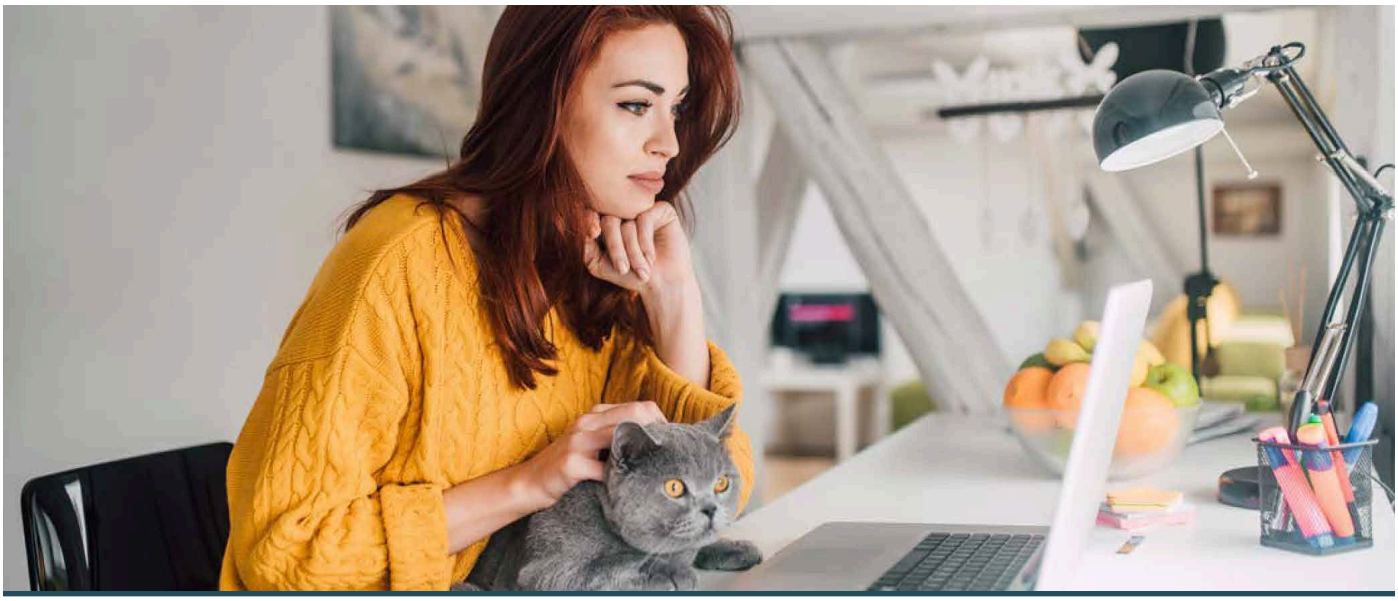
Si on vous a demandé de vous isoler ou de vous mettre en quarantaine, voici quelques suggestions sur la façon de gérer au mieux votre temps et votre santé mentale lorsque vous devez vous absenter de votre lieu de travail.

- Renseignez-vous sur les faits : ne tenez compte que des conseils médicaux provenant de sources fiables. Si vous ne savez pas au juste ce que vous devez faire dans les circonstances, communiquez avec les autorités provinciales compétentes.
- Établissez une routine quotidienne et fixez-vous des objectifs à atteindre chaque jour. Ne négligez pas vos besoins de base. Aménagez-vous un espace réservé au travail, et maintenez des heures normales de travail et de sommeil. Conservez vos pratiques habituelles en matière d'hygiène et de tâches domestiques.
- Nourriture et boisson : Alimentez-vous sainement et buvez beaucoup d'eau. Évitez les collations et boissons sucrées, car elles entraînent des variations d'humeur et de niveau d'énergie. Un système immunitaire sain est mieux en mesure de lutter contre les infections.
- Activité physique : n'oubliez pas de bouger. L'exercice et le mouvement sont bons pour l'esprit et le corps. Demeurez aussi actif que possible, programmez-vous des rappels si nécessaire. Il existe des programmes d'exercices en ligne conçus pour être suivis dans de petits espaces.
- Recherchez la lumière naturelle, elle favorise l'optimisme. Il est important de s'exposer à la lumière naturelle. Autant que possible, installez-vous dans un endroit bien éclairé naturellement. Évitez toutefois de vous positionner dos à la fenêtre lors de vidéoconférences ou d'autres types de réunions par vidéo, car cela peut vous rendre moins visible aux autres.
- Votre cercle social : restez en contact avec vos réseaux personnels et professionnels. Aux premiers signes d'exaspération ou d'isolement, communiquez avec des membres de votre famille, vos amis ou vos collègues par téléphone ou vidéoconférence. Vous n'avez pas besoin de rester seul.
- Bien-être mental : prenez activement soin de votre santé mentale et pratiquez la résilience. Adonnez-vous à des activités en ligne que vous trouvez enrichissantes. Passez du temps de qualité avec les membres de votre maisonnée. Évitez de passer trop de temps à lire ou à écouter les nouvelles liées à la pandémie ou à leur accorder trop d'attention; lisez un livre qui favorise la santé mentale ou lancez-vous dans la tenue d'un journal intime.

Voici quelques liens utiles pour être bien informé :

- Santé Canada : https://www.canada.ca/fr/sante-canada.html
- Organisation mondiale de la santé : https://www.who.int/fr/home
- Centers for Disease Control and Prevention: https://www.cdc.gov/

Enfin, si vous n'êtes pas malade ou ne présentez aucun symptôme, nous comprenons que ces mesures peuvent être gênantes. Pensez à votre collectivité. Il y a des personnes vulnérables plus sensibles que d'autres à la COVID-19. Nous devons être solidaires les uns envers les autres.



COVID-19 : Le télétravail est la nouvelle norme

Le travail à distance pourrait-il être la nouvelle norme pour les entreprises? En tout cas, la situation que nous vivons actuellement nous en donne un avant-goût.

Au moment où nous publions cet article, un coronavirus à l'origine de la COVID-19 échappe au confinement dans le monde[1]. Ce virus en propagation rapide force de nombreux employeurs à demander à leurs employés* de travailler à la maison. Le distancement physique et le confinement à la maison constituent des tentatives « d'aplatir la courbe » et d'empêcher le virus de se propager à un point encore plus difficile à contenir[2]. Ce qui ressemble à l'intrigue d'un film à suspense nous offre toutefois l'occasion d'explorer la force de nos compétences en communication, de notre discipline et de notre aptitude à prendre soin de nous-mêmes tout en continuant de travailler efficacement depuis notre maison – confortable peut-être, mais qui nous expose à de nombreuses distractions.

Comment allons-nous y arriver? Que se passera-t-il si nous ralentissons notre productivité? Est-ce possible de maintenir un haut rendement à la maison? Ces questions sont au premier plan pour beaucoup d'entre nous. Nous abordons dans cet article les avantages du télétravail et les principaux facteurs que les employeurs et les gestionnaires doivent prendre en considération pour que leur personnel soit productif dans un environnement de travail virtuel.

Les avantages du télétravail

Advenant une crise sanitaire mondiale, lorsque les conditions s'aggravent et que le risque d'infection augmente, il faut ralentir la propagation de la maladie le plus rapidement possible. Le télétravail constitue l'un des meilleurs moyens de protéger nos employés. Au-delà de la sécurité sanitaire, le télétravail apporte un certain nombre d'avantages qu'il vous sera donné de découvrir et dont vous pourrez profiter pendant ce temps. En voici quelques-uns :

1. Le télétravail, s'il est fait correctement, devrait aider les travailleurs à remplir leurs principales fonctions sans les distractions et les pressions habituelles du bureau.

2. Le fait de pouvoir décider de l'environnement dans lequel une employé travaille lui permet de déterminer l'« ambiance » de l'espace (vibrant, chaleureux, minimaliste) qui petit à petit le met dans un état d'esprit « productif » chaque fois qu'il y pénètre.

3. Au moins une étude évaluée par un comité de pairs montre un lien entre le sentiment d'autonomie et la satisfaction au travail. Les employés qui ont davantage de latitude décisionnelle sur leur vie professionnelle, en plus de la flexibilité qu'offre le télétravail, ont tendance à rester à l'emploi de l'entreprise plus longtemps et vivent moins de stress[3].

4. Les résultats d'un rapport publié par l'entreprise américaine Owl Labs montrent que les travailleurs à distance sont non seulement plus heureux et plus motivés, mais qu'ils sont 13 % plus susceptibles de rester à leur emploi actuel pendant les cinq prochaines années que ne le sont leurs homologues qui doivent se déplacer pour se rendre au bureau[4].

5. Le navettage prend du temps, coûte cher (même en transports en commun), provoque beaucoup de stress évitable au début et à la fin de la journée, et contribue à la pollution de notre planète. Les travailleurs à la maison ont plus de temps libres et n'ont pas besoin de perdre du temps sur la route.

6. Avec plus de temps pour soi et chez soi, le télétravail favorise (avec la pratique) l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle mieux que ne peut le faire un milieu de travail traditionnel. Un travailleur peut en effet faire une pause, préparer ses repas et faire des exercices d'étirement ou autre activité physique en après-midi sans réduire sa productivité.S'il sait s'organiser, il pourrait constater que le fait de s'adonner à ces activités saines pendant la journée augmente, et non diminue, sa productivité.

De quoi doivent tenir compte les employeurs, les dirigeants et les chefs d'équipe?

Nous avons relevé les quatre choses les plus importantes que vous devez prendre en considération en matière de télétravail :

1. La santé et la sécurité de vos employés doivent être votre priorité; la productivité vient en second lieu.

2. Dans le cas d'une crise de santé publique comme celle que nous vivons actuellement, il est essentiel de se conformer aux directives de l'Organisation mondiale de la Santé et du ministère de la santé de sa province. Mettre la santé de vos employés au premier plan est la chose responsable à faire. Cela est essentiel pour éviter de surcharger nos systèmes de santé en temps de crise.

3. Ne craignez pas de trop communiquer lorsqu'il s'agit de déléguer des tâches, d'organiser des réunions ou d'informer votre équipe des dernières décisions de l'entreprise concernant la crise actuelle.

4. Permettez à vos employés d'apporter à la maison le matériel essentiel au maintien d'une productivité maximale. Vous pourriez élaborer un formulaire intitulé « Matériel nécessaire au télétravail » dans Google Docs sur lequel les employés peuvent consigner le matériel de bureau qu'ils apportent à la maison (celui de leur bureau seulement, sauf autorisation contraire) afin de rendre possible le suivi de ce matériel.

Qu'est-ce que les employés doivent savoir?

En période de bouleversements, le personnel doit d'abord penser à sa santé et à sa sécurité. Une fois son bien-être pris en compte, il peut ensuite penser à rester efficace et productif afin que l'organisation ressorte de cette épreuve sans avoir trop souffert. Voici ce qu'il faut dire à vos employés avant qu'ils entreprennent leur période d'isolement et de travail à distance :

1. Ne paniquez pas, même si vous tombez malade. Vous pourriez ne souffrir que d'une maladie saisonnière qui n'a rien à voir avec la pandémie actuelle. Bien que vous n'ayez pas besoin de soins médicaux immédiats, vous devriez appeler votre médecin pour signaler votre maladie. Cela fait, appelez le service des RH ou votre superviseur pour leur faire part de votre état de santé (malade, en santé, en quarantaine, etc.).

2. Dans le cas d'une pandémie comme la Covid-19, Santé Canada fournit une liste de conseils, comme rester à l'écart des membres de la famille qui sont

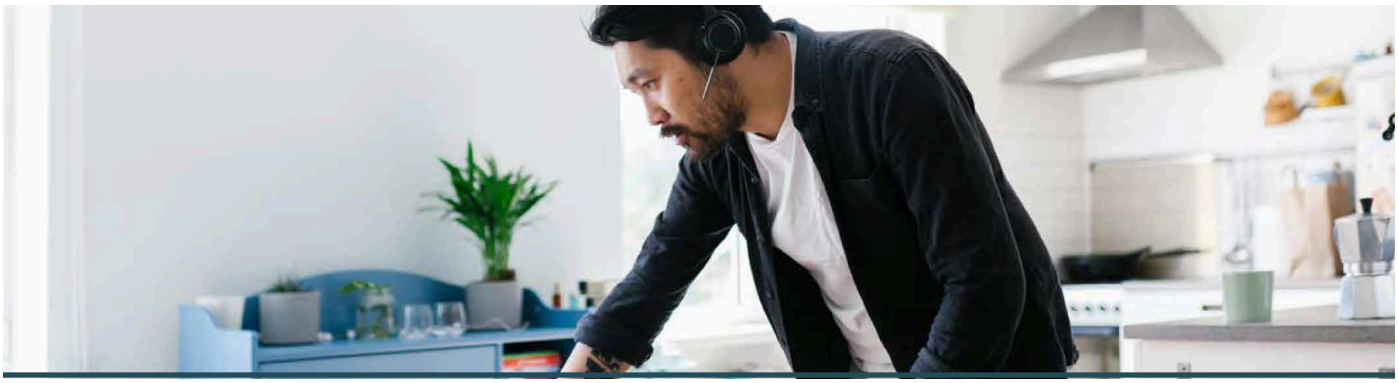
3. vulnérables ou qui ont une maladie chronique, couvrir sa toux et se laver les mains par la suite et fréquemment[5]. Si vous vivez avec d'autres personnes, nettoyez régulièrement les endroits passants et les surfaces communes souvent touchées : poignées de porte, robinets, toilettes, télécommandes et autres, avec un désinfectant ménager ou de l'eau savonneuse.

4. Trouvez votre rythme. Avec une certaine volonté et une routine bien en place, n'importe quel travailleur peut apprendre à ne pas se laisser distraire par les activités de la maisonnée. Transformez cette période de confinement en une occasion de réflexion et de découverte de soi. Puisque vous avez le pouvoir de changer votre milieu, faites chaque jour des ajustements qui favoriseront votre capacité à vous concentrer sur vos tâches pendant de longues périodes. Vous constaterez qu'il y a une bonne façon et une mauvaise façon de mettre en place le bureau idéal. Vous pourriez même trouver des idées applicables au bureau[6]. Accordez une grande importance à la lumière naturelle car elle joue un rôle important dans le maintien de l'optimisme.

Que vous l'ayez déjà fait ou non, il est possible de survivre au télétravail et vous allez y survivre. Il se peut que vos besoins d'aide technique ou de soutien émotionnel soient différents de ceux de vos collègues. N'hésitez pas à demander ce dont vous avez besoin et assurez-vous que vos demandes sont entendues et traitées. Le télétravail ne durera peut-être pas pour la plupart d'entre nous, mais il peut néanmoins s'avérer une expérience positive et enrichissante[7]. Au-delà de la protection de votre santé, des économies réalisées et de la réduction de l'empreinte carbone, votre participation au télétravail a un effet positif sur la réduction du risque d'infection et la reprise de l'économie.

References : (disponible en anglais seulement)

1. "How COVID-19 Spreads." Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/transmission.html
2. "Flattening the Coronavirus Curve." Siobhan Roberts. The New York Times. March 11, 2020. https://www.nytimes.com/2020/03/11/science/ coronavirus-curve-mitigation-infection.html
3. "Autonomy in Paid Work and Employee Subjective Well-Being. Daniel Wheatley." Work and Occupations, 2017.
4. "State of Remote Work 2019." Owl Labs, Global Workplace Analytics. https://www.owllabs.com/state-of-remote-work/2019
5. "Here's Who Faces The Greatest Risk Of Severe Illness From Coronavirus." Nell Greenfieldboyce. March 4, 2020.
6. "People are getting creative with their work-from-home setups." Harmeet Kaur. CNN Business. March 16, 2020. https://www.cnn.com/2020/03/17/ business/work-from-home-setups-coronavirus-trnd/index.html
7. "State of Remote Work 2019." Owl Labs, Global Workplace Analytics. https://www.owllabs.com/state-of-remote-work/2019



Trucs et astuces pour les conditions de travail à distance

Il arrive, quoique cela soit rare, qu'une entreprise doive demander à certains de ses employés de travailler à domicile. Ce n'est pas idéal, mais en faisant quelques ajustements, vous pouvez aider vos employés à s'organiser en conséquence. Ces ajustements leur permettent de rester aussi productifs que d'habitude dans des circonstances inhabituelles. À l'heure actuelle, cette situation se trouve être un coronavirus appelé Covid-19 qui s'est avéré extrêmement contagieux, et particulièrement dangereux pour les populations à risque. Partout dans le monde, les entreprises encouragent (ou obligent) leurs employés qui le peuvent à travailler de la maison afin d'« aplatir la courbe » et de freiner la propagation du virus[1].

Le Canada étant un pays sûr, ouvert et bienveillant, les mesures d'isolement peuvent être très difficiles à respecter pour les Canadiens[2]. Pourtant, les experts insistent sur le fait que l'impact actuel de la COVID-19 sur notre système de soins de santé, comparativement à celui qu'il a eu sur les pays les plus durement touchés, en valent la peine. En vérité, ce n'est peut-être pas la dernière fois que nous sommes appelés à pratiquer une « sociabilité sans risque »[3]. En effet, les entreprises feraient bien de mettre sur pied maintenant des systèmes qui pourront être utilisés par la suite, à savoir des technologies permettant de remplacer les contacts en personne tout en parant aux pertes de productivité éventuelles dues au manque de concentration ou de communication.

La chose la plus importante qu'un gestionnaire ou dirigeant doit toutefois retenir c'est que, peu importe la raison qui est à l'origine du télétravail, la sécurité a priorité sur la productivité.

Dans cet esprit, nous offrons les conseils ci-dessous aux gestionnaires qui doivent temporairement travailler à distance tout en maintenant le mieux possible la productivité de leur service :

1. Travaillez à des heures régulières afin de vous donner un sentiment de normalité vis-à-vis de la situation. Si vous prenez généralement vos appels le matin et envoyez des courriels à vos clients le soir, continuez dans la mesure du possible à faire de même.

2. Planifiez et structurez votre journée de travail. Essayez de regrouper vos réunions, et réservez-vous des blocs de temps pour effectuer vos tâches et répondre à vos courriels.

3. Malheureusement, les états d'urgence comme celui-ci fournissent aux cybercriminels des occasions idéales de lancer des campagnes malveillantes. Soyez-en conscient et accordez une attention particulière à la sécurité (p. ex., à l'aide d'un réseau virtuel privé/VPN) lorsque vous vous connectez à un réseau wifi et échangez des données sensibles en ligne[4].

4. Donnez à vos employés ce dont ils ont besoin pour se créer un environnement propice au télétravail en leur faisant livrer leurs ordinateurs portables, claviers et câbles. Si possible, un employé des RH devrait se tenir à la disposition du personnel pendant ce processus de transition et d'installation. Par contre, si vous aviez l'habitude d'offrir à vos employés un avantage comme le dîner gratuit, vous n'êtes pas tenu de le faire pendant qu'ils travaillent à domicile.

5. Prenez la parole à toutes les réunions virtuelles, si possible, habillé comme si vous étiez au bureau afin de maintenir les apparences d'autorité et de professionnalisme habituelles.

6. Communiquez plus qu'à l'habitude avec vos employés. Certaines informations urgentes doivent être transmises immédiatement, d'autres doivent être régulièrement mises à jour. Utilisez les canaux de clavardage habituels de votre équipe, la technologie d'appels Zoom ou tout autre moyen de rester en contact constant[5]. Gardez vos communications privées brèves, concises et directes, et offrez des mises à jour moins fréquentes mais plus détaillées à l'ensemble de l'équipe.

7. Vos employés ont-ils accès à votre agenda? Consignez-y les moments où vous êtes « hors du bureau » et laissez un message signalant votre absence afin d'éviter que les gens pensent que vous négligez de leur répondre.

8. Demeurez conscient de la nécessité de l'activité physique, du repos et des interactions sociales. Pour de nombreuses personnes, l'une des choses les plus difficiles du télétravail, c'est l'absence d'interactions sociales, si importantes pour leur bonheur. Essayez de maintenir vos habitudes en prenant des repas équilibrés et des pauses, en faisant de l'exercice et en demandant régulièrement des nouvelles de vos collègues, de votre famille et de vos amis.

9. Annulez toutes les activités en équipe et informez votre service de ces changements. Si votre entreprise offre à vos employés des activités régulières de mieux-être physique, trouvez des façons de leur fournir ces services à la maison. Offrez-leur des abonnements, des laissez-passer à des cours, des tutoriels en ligne (gratuits sur YouTube), ainsi que des messages subtils leur rappelant de faire des exercices d'étirement, de la marche ou du jogging, ou simplement de prendre un peu d'air frais et le soleil (si l'état d'urgence dans votre région le permet) pendant la journée.

10. Ne modifiez pas vos indicateurs de performance, vos objectifs de vente ou autres buts visés. Ne perdez pas ces objectifs de vue! Cependant, évitez de pénaliser un employé qui ne peut faire sa part pour les atteindre, surtout si ses clients ou fournisseurs sont confrontés à des défis semblables aux vôtres.

11. Vous devriez évidemment prioriser autant que possible les objectifs de votre service, mais si un employé a des enfants à la maison qui l'empêchent de travailler, soyez ouvert à l'idée d'alléger sa charge de travail.

12. Santé Canada suggère diverses méthodes pour gérer le stress et l'anxiété pendant la pandémie de COVID-19, notamment[6] : prendre des pauses des médias sociaux et des nouvelles 24/24, manger sainement, faire de l'exercice, se détendre, bavarder avec les membres de sa famille ou des amis (en respectant les mesures d'isolement), et faire appel à un fournisseur de soins de santé ou au programme d'aide aux employés « si le stress nuit aux activités quotidiennes ». Assurez-vous que, malgré leur charge de travail, les membres de votre équipe font ce qu'il faut pour prendre soin de leur santé physique et mentale, et faites de même.

References : (disponible en anglais seulement)

1. "Flattening the Coronavirus Curve." Siobhan Roberts. The New York Times. March 11, 2020. https://www.nytimes.com/2020/03/11/science/coronavirus-curve-mitigation-infection.html
2. "Canadians being urged to help 'flatten the curve' of COVID-19." Kelly Crowe. March 11, 2020. https://www.cbc.ca/news/health/canada-covid-19-coronavirus-spread-hospital-surge-capacity-ventilators-1.5493178
3. "Extreme measures: European governments pull out the stops to slow COVID-19." Evan Dyer. March 10, 2020. https://www.cbc.ca/news/politics/covid-19-coronavirus-quarantine-europe-1.5492967
4. "The Best VPN Service 2020." Adam Marshall. March 20, 2020. https://www.techradar.com/vpn/best-vpn
5. "10 Chat Tools for Small Business." Business News Daily. Anna Attkisson. July 3, 2018. https://www.businessnewsdaily.com/9441-chat-tools-small-business.html
6. "Manage Anxiety and Stress." Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/transmission.html

Comment rester productif et motivé lorsque vous travaillez de la maison...

Établissez un nouvel emploi du temps ou reproduisez celui que vous aviez au travail : fixez l'heure du réveil comme vous le faisiez d'habitude, et établissez un horaire quotidien semblable à celui d'une journée de travail normale.

Aménagez-vous un coin-travail : choisissez une pièce de votre maison qui vous offre un espace approprié et suffisant pour y travailler à l'aise. Votre chambre à coucher ou les pièces très fréquentées ne sont pas de bons choix à cet égard.

Recherchez la lumière naturelle, elle favorise l'optimisme. Autant que possible, installez votre bureau dans un endroit bien éclairé naturellement. Évitez toutefois de vous positionner dos à la fenêtre, car cela peut vous rendre moins visible aux autres lors de vidéoconférences ou autres types de réunions par vidéo.

Nourriture et boisson : Alimentez-vous sainement et buvez beaucoup d'eau. Évitez les collations et les boissons sucrées car elles entraînent des variations d'humeur et de niveau d'énergie.

Santé et bien-être mentaux : Si vous commencez à vous sentir débordé ou isolé, reprenez contact avec votre réseau de soutien personnel et professionnel. Prenez des pauses-santé mentale. Si la pandémie vous déprime, évitez de regarder ou de lire les manchettes et les messages sur les médias sociaux à ce sujet. Prenez soin de votre corps, respirez profondément, faites des exercices d'étirement ou de méditation lorsque c'est possible et dormez suffisamment.

Alerte médicale : La pandémie de COVID-19 et gestion de ses répercussions

Cette nouvelle a mis les populations mondiales sur le pied d'alerte, provoquant des réactions variées dans différents pays et régions, dont le Canada et les États-Unis.

Il est normal, en cette période d'incertitude, de réfléchir sur la propagation possible du virus et de ressentir de l'inquiétude de même que de l'anxiété devant ce problème de santé publique. Dans de telles circonstances, les travailleurs de la santé et des services d'urgence, ainsi que leur famille, peuvent se sentir particulièrement vulnérables et réagir fortement.

Quelles sont les réactions possibles à cette annonce?

L'inquiétude que nous ressentons au sujet de notre santé et de notre sécurité de même que celles de notre famille risque d'entraîner des réactions physiques, émotionnelles et comportementales. Il se peut que vous éprouviez plusieurs réactions à divers degrés d'intensité tant que cette éclosion continuera de sévir sur la planète. Vous êtes peut-être préoccupé* par des nouvelles inquiétantes. Chacun réagit à sa façon, mais nous avons souvent les mêmes réactions, notamment :

- **Réactions émotionnelles :** Peur, anxiété, détresse, colère, irritabilité, tristesse, culpabilité et incertitude.
- **Réactions psychologiques :** Incrédulité vis-à-vis de l'importance de l'éclosion, perte de concentration, rappel récurrent d'images véhiculées par les médias au sujet de la pandémie de COVID-19 , crainte de voyager, trous de mémoire, indécision, confusion et cauchemars.
- **Réactions physiques :** Engourdissement émotionnel, choc, maux de tête, perte d'appétit, troubles du sommeil, palpitations persistantes, épuisement, nausées, troubles gastro-intestinaux.
- **Réactions comportementales :** Tendance à pleurer constamment, impressions de détachement, hypervigilance, repli sur soi ou isolement, propension accrue à blâmer ou à critiquer autrui, augmentation de la consommation d'alcool ou de médicaments pour faire face au sentiment d'incertitude.

Ces réactions sont-elles « normales » ?

Absolument! Ce sont des réactions normales que les êtres humains ressentent dans des situations alarmantes. Les recherches ont montré que si l'on accepte notre anxiété et que l'on s'en occupe, elle diminue habituellement au bout de quelques semaines. La plupart des gens se rétablissent, même après des évènements extrêmement traumatisants, et ils se remettent à fonctionner normalement ou presque, avec ou sans l'aide d'un professionnel de la santé mentale.

Doit-on s'attendre à ces réactions chaque fois qu'il se produit une éclosion d'infection virale?

Pas toujours. Chacun réagit selon sa personnalité et ses circonstances. Lorsque l'épidémie a lieu très loin de nous, nous avons tendance à en percevoir le risque comme moins préoccupant. Par contre, les personnes qui se trouvent à proximité du foyer d'épidémie auront une réaction beaucoup plus forte. Certains ne commencent à avoir des réactions qu'à la suite d'une exposition prolongée aux évènements, et cela peut déclencher chez eux un sentiment croissant de peur et d'anxiété.

Est-il possible d'éviter ce type de réactions?

Vous ne pouvez pas les éviter complètement. Même les personnes bien informées et bien préparées peuvent éprouver un stress aigu dans de telles circonstances. C'est souvent le cas, par exemple, de policiers, d'ambulanciers, de secouristes ou de pompiers, et ce malgré leur formation et leur expérience. N'oubliez pas qu'il s'agit de réactions normales.

Que faire pour y remédier?

Accordez davantage d'attention à vos sentiments et à vos réactions qu'à l'évènement lui-même.

- Évitez de vous juger ou de vous blâmer. Ne vous critiquez pas si vous avez ces réactions. Faites preuve de patience. Pensez au soutien que vous apporteriez à un ami dans la même situation, et traitez-vous avec le même égard.
- Essayez, pendant un certain temps, de réduire les autres sources de stress dans votre vie.
- Prenez le temps de parler de vos réactions physiques et émotives avec un ami, votre conjoint ou un autre être cher. Vous pourriez également en discuter avec vos collègues.
- Informez les membres de votre famille, vos collègues et vos amis de la meilleure façon de vous aider à vous remettre de votre stress. Si ce qu'ils font ne vous aide pas, autorisez-vous à le leur dire.
- Trouvez une activité qui vous distraira de l'évènement
- traumatisant. Certaines personnes ressentent le besoin de se tenir occupées (p. ex., par des loisirs, des passe-temps, des tâches ménagères, des bains chauds ou de l'exercice), alors que d'autres préfèrent se détendre.
- Évitez de vous exposer excessivement à la couverture médiatique de l'évènement.
- Prenez le temps de vous reposer, et adoptez de bonnes habitudes de sommeil.
- Si des pensées angoissantes au sujet de cette épidémie vous viennent à l'esprit ou si vous vous sentez anxieux, rappelez-vous que nous sommes pour la plupart en sécurité et non touchés par cette maladie.

Que devriez-vous faire si vos réactions de stress ne se sont pas estompées après quelques semaines ?

Il est préférable de ne pas garder vos craintes et votre anxiété pour vous. Vos proches ne savent pas toujours comment vous aider, malgré leurs meilleures intentions. Si vos réactions ne se sont pas estompées après quelques semaines, contactez le représentant du programme d'aide aux employés de votre organisation et prenez rendez-vous avec un professionnel. Si vous prenez soin de vous-même et obtenez l'aide dont vous avez besoin, vos émotions et votre vie reprendront graduellement leur cours habituel.

Voici quelques ressources utiles pour vous renseigner davantage sur la pandémie de COVID-19 :

- Santé Canada : https://www.canada.ca/fr/sante-canada.html
- Organisation mondiale de la santé : https://www.who.int/fr/home
- Centers for Disease Control and Prevention: https://www.cdc.gov/

COVID-19 : Comment parler aux enfants

Avec l'évolution rapide de la situation concernant la COVID-19 et les mesures croissantes prises par les gouvernements fédéral et provinciaux pour freiner la propagation et le risque d'infection dans nos collectivités, bon nombre d'entre nous vivons des fermetures d'écoles prolongées et devons faire face à un nombre grandissant de questions de la part d'enfants* curieux.

Comme c'est le cas d'autres conversations entre parents (ou tuteurs) et enfants, il faut une approche équilibrée lorsqu'on parle de scénarios impliquant la santé et la sécurité des membres de la famille, des amis et d'autres personnes qui jouent un rôle important dans la vie et le développement de nos enfants.

En fait, il y a deux choses importantes à faire : transmettre des messages et des renseignements provenant de sources fiables et adaptés à l'âge de vos enfants; et veiller à ce qu'ils reconnaissent en vous leur principale source de renseignements.

Voici quelques conseils sur la façon de parler à vos enfants de la COVID-19 : [1]

Demandez à votre enfant ce qu'il sait déjà

Posez-lui des questions appropriées à son âge. Vous pourriez demander à un adolescent : « Que disent tes amis au sujet du coronavirus? », et à un plus jeune : « As-tu entendu des adultes parler de gens qui sont malades? ». Vos questions vous permettront de vous renseigner sur l'information qu'il consomme et de déterminer si elle est fondée ou non sur des faits. Notez sa réaction; ils se peut qu'il soit intéressé, ou non. C'est normal.

Faites-vous rassurant, mais soyez franc

Rassurez votre enfant, mais dites-lui la vérité. Tenez des propos prosaïques et concis, en lui offrant des détails susceptibles de l'intéresser. Si vous n'avez pas la réponse à une de ses questions, utilisez celle-ci comme une occasion d'apprentissage partagé en consultant des ressources fiables, comme les sites Web de Santé Canada ou des Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC). N'oubliez pas de parler de façon calme et rassurante.

Soyez à l'affût d'occasions de lui offrir des conseils

Portez une attention particulière à la source de l'information qu'il a obtenue. Insistez sur la nécessité d'avoir des sources fiables adaptées à son âge et rappelez-lui aussi souvent que nécessaire de vous poser toutes les questions qui lui vient à l'esprit.

Donnez-lui un sentiment de maîtrise de la situation

Donnez à votre enfant des tâches à accomplir ou à gérer afin qu'il sente qu'il a la situation bien en main. Enseignezlui l'importance et les bienfaits de manger sainement, de dormir adéquatement et de se laver les mains. Expliquez-lui en quoi ces bonnes habitudes augmentent sa capacité à combattre les infections et aident son système immunitaire à mieux lutter contre les virus. N'oubliez pas : vous devez donner l'exemple lorsqu'il s'agit de l'apprentissage de bons comportements. De plus, votre enfant pourrait se faire du souci au sujet des membres de sa famille ou de ses amis; permettez-lui de prendre de leurs nouvelles par le biais d'appels ou de messages vidéo.

Communiquez

Tenez-vous au courant de l'information qu'absorbe votre enfant et vérifiez-la fréquemment. Utilisez la COVID-19 comme une occasion d'apprentissage lorsque c'est possible. Posez-lui des questions pour en savoir plus sur ce qu'il comprend ou ne comprend pas, et encouragez le dialogue.

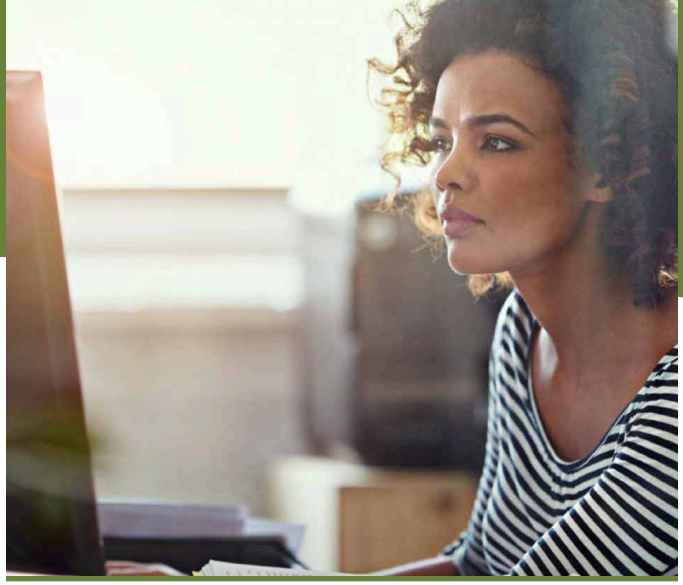
Tout au long de cette situation exceptionnelle, il se peut que vous ayez des sentiments d'inexpérience et de doute. Rappelez-vous : faites-vous confiance même si rien ne vous a préparé aux scénarios entourant la COVID-19.

Nous sommes là pour vous aider

Resources (en anglais seulement) : https://kidshealth.org/en/parents/coronavirushow-talk-child.html

SECTION 4

Articles et bulletins d'information



Les Nombreuses Facettes de L'anxiété

L'anxiété est un trouble psychologique très fréquent qui touche les gens indépendamment de leur constitution psychologique ou biologique.

Bien qu'elle puisse être déclenchée par un évènement particulier, comme un traumatisme ou une situation stressante, l'anxiété peut également être présente de façon permanente chez une personne et nuire à ses activités ou interactions quotidiennes.

L'anxiété peut entraîner des symptômes incapacitants, mais elle est traitable. Une personne souffrant d'anxiété peut mener une vie saine et heureuse avec le soutien d'amis et de membres de sa famille, ainsi qu'avec une combinaison de counseling, de techniques d'autogestion de la santé et des conseils d'un médecin.

Si vous souffrez d'anxiété, il est crucial que vous obteniez l'aide d'un conseiller* de votre programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF), d'un médecin et ou d'un praticien de soins primaires. Voici ce que vous devez savoir sur les nombreuses facettes de l'anxiété, y compris ses signes et symptômes, et ce que vous pouvez faire pour commencer à vous en rétablir.

Les principaux types de troubles anxieux

L'anxiété prend plusieurs formes et dépend fortement de facteurs de stress physiques, émotionnels et psychologiques.[1] En règle générale, on peut la classer dans l'une des six catégories suivantes :

1. **Le trouble d'anxiété généralisée (TAG)** – Une des facettes les plus courantes de l'anxiété, le TAG se caractérise généralement par un sentiment chronique, persistant et grave d'anxiété, de panique, de peur, de tension ou d'inquiétude, sans provocation immédiate et sans qu'on puisse déterminer l'origine de tels sentiments.

2. **Le trouble panique** – Caractérisé par des crises de panique persistantes, ce trouble s'accompagne d'une peur extrême et soudaine, d'essoufflement, de palpitations cardiaques, d'étourdissements et de nausées.

3. **L'agoraphobie** – Elle se caractérise par la crainte ou l'évitement de lieux ou de situations susceptibles de causer la panique ou le sentiment d'être pris au piège, impuissant ou intimidé. Elle accompagne souvent le trouble panique parce que la personne qui en souffre en vient à craindre les endroits où elle a déjà subi une crise de panique.

4. **L'anxiété sociale** – Elle se caractérise par une timidité excessive dans des situations du quotidien, au point de devenir une phobie sociale. Les personnes atteintes de formes extrêmes de ce trouble ont tendance à éviter à tout prix les activités sociales.

5. **Le trouble d'anxiété de séparation** – Bien que ce trouble touche généralement les enfants que l'on sépare de leurs parents, il peut affecter l'adulte au même degré et entraîner une crainte ou de l'anxiété à l'idée d'être séparé d'un être cher. Cette crainte peut survenir lors de la fin d'une relation avec un proche, soit un ami ou autre être cher, voire lors de la perte d'un animal de compagnie.

6. **Les phobies** – Il s'agit d'une aversion extrême pour une personne, ou de la crainte angoissante d'une chose, d'une catégorie de choses ou d'un concept abstrait. (2) Ces craintes se développent généralement dans la petite enfance, mais peuvent apparaître plus tard à la suite d'un incident traumatisant ou d'une situation stressante. Une phobie peut perturber la vie quotidienne d'une personne, si l'objet de cette phobie y est constamment présent.

Bien que les troubles anxieux se développent généralement dans la vingtaine ou la trentaine, ils peuvent se déclencher à n'importe quel moment dans la vie d'une personne, surtout à la suite d'un évènement traumatisant ou stressant. Une personne prédisposée génétiquement à éprouver un trouble de santé mentale risque davantage de développer une forme d'anxiété. De plus, une personne peut souffrir simultanément de plusieurs troubles anxieux.

Les signes, symptômes et causes

Bien qu'une prédisposition génétique, des évènements traumatisants et certaines circonstances de vie constituent des facteurs propices au développement de troubles anxieux, la cause exacte de ceux-ci demeure obscure. C'est pourquoi leurs diagnostic et traitement ne peuvent être évalués qu'au cas par cas. Il y a présence de trouble anxieux si les symptômes s'aggravent ou persistent au-delà de quelques mois.[3]

Ces symptômes comptent généralement les suivants : [4]

- panique, peur et sentiment persistant de malaise
- problèmes de sommeil
- incapacité de demeurer calme ou immobile, surtout dans une situation stressante
- fourmillements dans les mains, les pieds ou autres extrémité
- peau froide ou moite
- essoufflement
- tension musculaire ou articulaire
- sécheresse buccale
- nausées
- douleur localisée, en particulier dans la mâchoire, le cou ou la poitrine.

Si vous présentez l'un ou l'autre des symptômes mentionnés ci-dessus et pensez souffrir d'un trouble anxieux, parlez-en à votre médecin ou à un professionnel de la santé mentale en mesure d'établir un diagnostic précis.

Les effets à long terme

Si elle n'est pas traitée, l'anxiété risque d'avoir un impact certain sur la santé physique et mentale de la personne atteinte, entraînant des difficultés d'attention, des trous de mémoire, des impulsions neurologiques et d'autres effets nocifs sur son bien-être et sa santé.

Une anxiété persistante et non traitée peut avoir des répercussions à long terme sur certaines parties du corps, notamment :

1. **Le système nerveux central** – Un stress élevé et prolongé peut rehausser le taux d'hormones distribuées dans le corps, entraînant un gain de poids et des problèmes hormonaux.

2. **Le système cardiovasculaire** – L'accélération du rythme cardiaque et la difficulté à respirer peuvent augmenter le risque d'hypertension artérielle, de maladies cardiaques et de divers accidents coronariens.

3. **Le système digestif et excréteur** – Les maux d'estomac, la perte d'appétit et les problèmes digestifs sont des facteurs de l'apparition de troubles digestifs chroniques, comme le syndrome du côlon irritable (SCI).

4. **Le système immunitaire** – Le stress aigu a été lié à l'affaiblissement du système immunitaire, rendant les personnes souffrant d'anxiété plus vulnérables aux infections et aux maladies.

5. **Le système respiratoire** – Une respiration rapide et superficielle peut aggraver les symptômes liés à l'asthme ou à d'autres maladies respiratoires.

L'anxiété peut affecter n'importe qui, sans égard à son sexe, à sa race ou à son mode de vie. Cependant, la recherche indique qu'elle affecte généralement davantage les femmes que les hommes. Au Canada, parmi les 0,7 % à 1,5 % de la population touchée, les femmes représentent la majorité et, aux États-Unis, les femmes sont deux fois plus susceptibles que les hommes de souffrir d'un trouble anxieux. Dans l'ensemble, on estime qu'un Canadien sur dix est atteint d'un trouble anxieux, ce pourcentage atteignant 18 % de la population aux États-Unis.

Demander de l'aide

Dans tous les cas d'anxiété, le soutien est crucial. La plupart des personnes anxieuses disent qu'un réseau social solide et bienveillant les aide à guérir de leur anxiété et à mener une vie heureuse et saine.[5] Si vous souffrez d'anxiété, assurez-vous d'être entouré d'amis, de membres de votre famille et de collègues qui soutiennent votre cheminement vers la santé mentale.

On traite l'anxiété au cas par cas, mais les trois traitements les plus courants sont les suivants : [6]

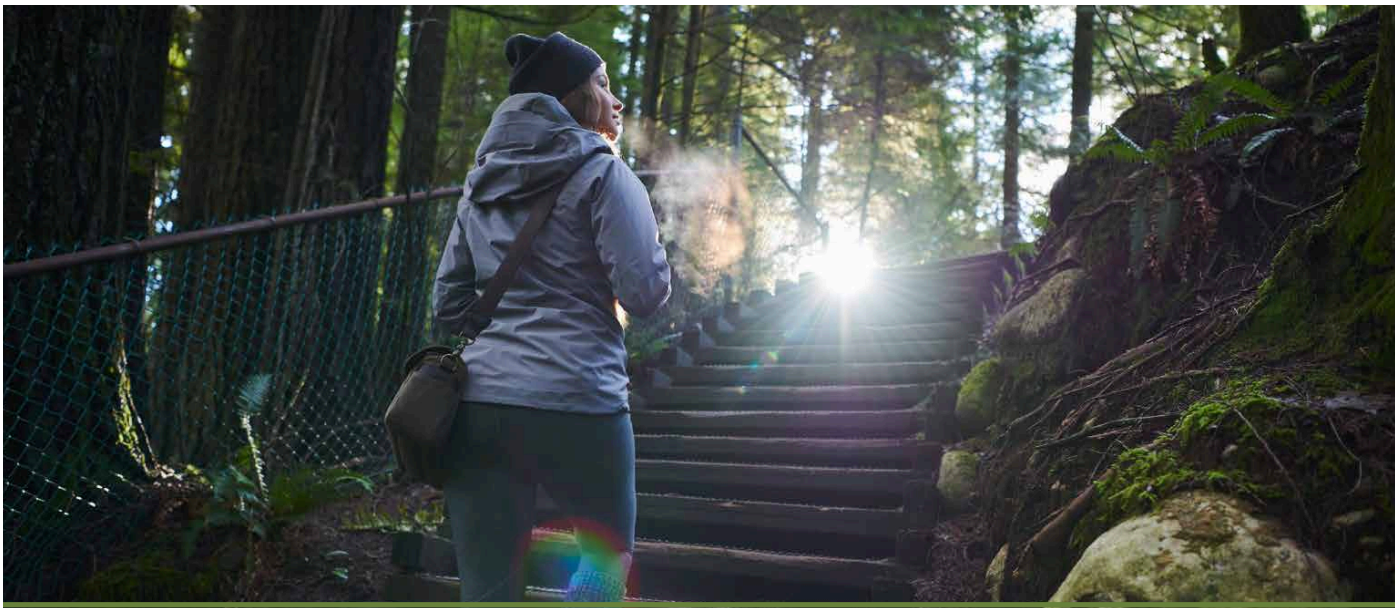
1. **La thérapie verbale,** qui consiste en services de counseling fournis notamment, mais non exclusivement, par un psychothérapeute ou un psychologue agréé.

2. **La thérapie cognitivo-comportementale,** une forme de thérapie verbale qui consiste à repérer et à modifier tout comportement potentiellement nocif et malsain.[7] La thérapie verbale est l'intervention la plus efficace pour surmonter et gérer un trouble anxieux.

3. **Les médicaments,** qui ne sont prescrits que lorsque nécessaire par un psychiatre ou un médecin, et qui ne sont utilisés que pour traiter certains types de troubles anxieux.

Lorsque votre trouble anxieux est considéré comme étant maîtrisé ou gérable, il est primordial que vous pratiquiez une certaine forme d'autogestion afin de favoriser votre rétablissement. La gestion de l'anxiété est un processus hautement personnel, mais comprendra souvent l'évitement des déclencheurs susceptibles d'élever votre niveau de stress, la pratique de techniques de relaxation (comme la méditation ou le yoga), les conversations avec des amis ou des collègues bienveillants, l'exercice et un suivi régulier auprès de votre thérapeute ou de votre médecin.

La pratique de l'autogestion de la santé, qu'il s'agisse de conversations avec des amis, d'un bain chaud ou de séances au gymnase, constitue une partie intégrante de votre parcours vers le rétablissement.



Conclusion

Bien que l'anxiété puisse vous sembler incapacitante, elle ne doit pas pour autant vous empêcher de vaquer à vos activités quotidiennes. Le rétablissement est une question de patience : n'oubliez pas que cela peut prendre du temps avant que vous commenciez à ressentir une différence, surtout si on vous a prescrit des médicaments. Accordez-vous le temps nécessaire pour guérir, et vous verrez que le parcours est en fin de compte très gérable.

Avec un traitement approprié, vous pouvez vous remettre d'un trouble anxieux et vivre une vie saine et productive, libre de toute peur ou inquiétude qui a déjà pu nuire à votre sens de soi.

Références : (en anglais seulement)

1. HHS.gov
   Source: https://www.hhs.gov/answers/mental-health-and-substance-abuse/what-are-the-five-major-types-of-anxiety-disorders/index.html

2. Wodele, Andrea & Solan, Matthew. (2017)
   Source: https://www.healthline.com/health/phobia-simple-specific

3. Browne, Dillon. (2018)
   Source: https://www.medicalnewstoday.com/articles/323454.php#treatment

4. Cherney, Kristeen. (2018)
   Source: https://www.healthline.com/health/anxiety/effects-on-body#8

5. WebMD (2019)
   Source: https://www.webmd.com/anxiety-panic/guide/anxietydisorders#1

6. Smith, Melinda & Segal, Robert & Segal, Jeanne. (2019)
   Source: https://www.helpguide.org/articles/anxiety/therapy-for-anxiety-disorders.htm

7. Gitter, Ana. (2019)
   Source: https://www.healthline.com/health/behavioral-therapy

Découvrir les visages de l'anxiété

Environ trois millions de Canadiens sont actuellement aux prises avec un trouble anxieux, et un sur quatre en souffrira au cours de sa vie. Le trouble anxieux, reconnu comme l'un des types les plus courants de maladie mentale au Canada, a un effet majeur surmla vie des personnes touchées. Mieux comprendre les troubles anxieux, la façon dont ils se manifestent et les méthodes visant à en soulager les symptômes peut nous aider à minimiser ses effets, tant pour soi-même que pour d'autres personnes.

Anxiété et troubles anxieux

L'anxiété est une réaction normale et temporaire à des situations ou à des milieux stressants, alors que les troubles anxieux impliquent des réactions intenses et prolongées, souvent accompagnées de symptômes débilitants comme l'essoufflement, les palpitations cardiaques et l'irritabilité, sans rapport avec la réalité de la situation ou le risque qui lui est associé.

Principales différences entre les deux :

1. **Facteur de stress** – Un facteur de stress est un stimulus externe qui produit une réaction d'anxiété, comme passer un examen, se préparer à une entrevue ou se disputer avec un ami. La majorité des gens gèrent bien ces situations, mais les personnes souffrant d'un trouble anxieux peuvent éprouver de l'inquiétude et des tensions chroniques qui ont une incidence sur leur capacité de surmonter la difficulté et qui perturbent leurs comportements futurs.

2. **Intensité et durée d'un épisode** – Les troubles anxieux produisent des réactions émotionnelles intenses, excessives et prolongées, souvent disproportionnées par rapport au facteur de stress. L'anxiété est passagère, alors que les troubles anxieux sont chroniques et difficiles à surmonter, et affectent souvent la santé physique. Les symptômes physiques peuvent inclure des maux de tête, des vertiges et, dans certains cas, une élévation de la tension artérielle.

3. **Obstacle à la qualité de vie** – Les troubles anxieux peuvent avoir une incidence sur de nombreux aspects fondamentaux de la vie quotidienne. L'évitement est une tactique fréquemment utilisée pour prévenir un épisode de trouble anxieux. L'individu cherche alors à éviter les sources de stimulation qu'il considère stressantes. Cet évitement peut toutefois mener à l'isolement et au repli sur soi.

Les causes des troubles anxieux

Les chercheurs ont découvert que les troubles anxieux sont héréditaires et ont des bases biologiques, tout comme les allergies. Le trouble anxieux peut provenir d'un ensemble complexe de facteurs de risque, y compris la génétique, la personnalité et l'expérience de vie. Voici quelques théories sur le développement des troubles anxieux :

1. **Aspect médical** – Dans certains cas, des problèmes médicaux (p. ex. diabète, maladies cardiaques, traumatismes) peuvent constituer un facteur contributif. Bien que la plupart des troubles anxieux se développent durant l'enfance et l'adolescence, ils sont plus susceptibles d'être causés par une maladie plus tard dans la vie, les problèmes médicaux augmentant généralement avec l'âge.

2. **Aspect génétique** – La science n'a pas encore identifié le gène exact de l'anxiété, mais on pense que la génétique joue un rôle dans le développement des troubles anxieux ou du moins qu'elle en augmente le risque. Des irrégularités chromosomiques (des parties manquantes, supplémentaires ou irrégulières de l'ADN chromosomique) seraient à l'origine des troubles anxieux génétiques. La Dre Amy Przeworski, de l'Université Case West Reserve à Cleveland (Ohio), a déclaré : « Les individus héritent d'une prédisposition à l'anxiété [et] de 30 à 40 % environ de cette variabilité est liée à des facteurs génétiques »[2].

3. **Aspect psychologique** – Il existe plusieurs théories psychologiques sur les causes des troubles anxieux, mais chaque théorie tend à n'expliquer qu'une partie du diagnostic. Les troubles anxieux peuvent être attribués aux conflits interpersonnels, à des réflexes conditionnés appris au fil du temps ou à l'existence de schèmes de pensée dysfonctionnels tels que la surestimation du niveau de danger dans une situation donnée. Ce ne sont là cependant que quelques-unes des implications psychologiques, et la dépression et d'autres troubles de santé mentale peuvent influencer la probabilité qu'un individu développe un trouble anxieux [3].

Plusieurs autres facteurs pourraient toutefois contribuer à l'apparition d'un trouble anxieux. D'autres recherches seraient nécessaires pour mettre au point des mesures ou méthodes préventives limitant le nombre et la prévalence des troubles anxieux.

Types de troubles anxieux

Il existe six grandes catégories de troubles anxieux, chacune présentant des symptômes particuliers.

1. **Trouble d'anxiété généralisée (TAG)** – Un Canadien sur vingt souffre d'un TAG[4]. Les personnes aux prises avec un TAG ont tendance à s'inquiéter de façon chronique, excessive et irrépressible. Elles souffrent également d'affections connexes telles que tension, fatigue et difficulté à se concentrer ou à s'endormir.

2. **Le trouble obsessif-compulsif (TOC)** – Les compulsions sont des comportements répétitifs (ex. se mordre, se gratter de façon compulsive, se bercer) ou des processus mentaux qu'une personne effectue pour prévenir ou réduire sa détresse psychologique. Malgré leurs efforts pour y résister, les personnes touchées sont généralement incapables de s'empêcher de s'adonner à leur rituel compulsif [5].

3. **Le trouble panique** – Le trouble panique est souvent marqué par des crises d'angoisse qui durent plusieurs minutes ou plus. Survenant souvent de manière inattendue en l'absence d'une menace situationnelle, ces crises atteignent rapidement leur paroxysme sous forme de symptômes de panique et sont souvent accompagnées d'un sentiment de danger imminent[6].

4. **Le trouble phobique** – Un Canadien sur dix souffre d'un trouble phobique[7]. La peur qu'il ressent est souvent considérée comme excessive parce qu'elle est disproportionnée par rapport au niveau de risque associé à la situation. Lorsque la personne est exposée à un stimulus, cette peur déclenche immédiatement une réaction d'anxiété qui peut parfois se transformer en véritable panique.

5. **L'état de stress post-traumatique (ESPT)** – Un Canadien sur dix sera aux prises avec l'ESPT au cours de sa vie[8]. L'ESPT se développe chez une personne qui a vécu un événement traumatisant ou terrifiant ou qui en a été témoin. L'évènement laisse des séquelles causant une peur intense ou un sentiment d'impuissance ou d'horreur. Il peut s'agir d'une réaction à un incident ponctuel bouleversant ou à une expérience chronique ou répétée.

6. **L'anxiété sociale** – Environ huit pour cent des Canadiens connaîtront un trouble d'anxiété sociale au cours de leur vie[9]. Les personnes souffrant d'anxiété sociale sont nerveuses et mal à l'aise dans des contextes sociaux formels ou informels, ce qui les pousse à s'isoler, minimisant ainsi leurs interactions avec autrui.

Comment réduire les symptômes d'un trouble anxieux

Il est possible de réduire les symptômes des troubles anxieux, comme le montrent les méthodes ci-dessous :

1. **Ouvrez-vous aux autres.** L'anxiété se nourrit de solitude et d'isolement. Au contact de personnes aidantes, aimantes et compréhensives, vous pouvez mieux éviter le sentiment de vulnérabilité qui risque d'entraîner des manifestations d'anxiété. Obligezvous à voir régulièrement des amis ou des membres de votre famille; adhérez à un groupe d'entraide ou de soutien et parlez de votre expérience à un proche en qui vous avez confiance.

2. **Faites des exercices de relaxation.** La pratique quotidienne de la relaxation aide à réduire les symptômes de l'anxiété et favorise la détente et le bien-être émotionnel à long terme. La méditation par la pleine conscience, les techniques de relaxation musculaire progressive (maîtrise de l'état de tension musculaire) et les exercices de respiration profonde sont trois méthodes susceptibles de soulager l'anxiété.

3. **Faites de l'exercice régulièrement.** L'exercice soulage naturellement le stress et l'anxiété. Durant l'exercice, l'organisme produit des endorphines qui combattent la fatigue et le stress. Les activités rythmiques qui demandent de bouger les bras et les jambes, comme la marche, la natation ou la danse, sont particulièrement efficaces.

4. **Dormez suffisamment.** Le sommeil aide beaucoup à réduire l'anxiété. Les personnes anxieuses ont souvent du mal à s'endormir. Si vous souffrez d'insomnie, essayez la méditation avant le coucher pour vous aider à vous libérer l'esprit. Créez un environnement propice au sommeil : le fait d'éviter de manger pendant au moins une heure avant le coucher et d'adopter un horaire régulier améliore la qualité du sommeil.

5. **Caféine, nicotine et alcool : allez-y doucement.** Si vous souffrez d'anxiété, vous voudrez peut-être envisager de modérer votre consommation de caféine ou de l'arrêter complètement. Il a été démontré que la caféine augmente le taux de cortisol, ce qui peut causer l'anxiété[10]. La nicotine, souvent considérée comme un relaxant, est en fait un puissant stimulant qui active la sécrétion de l'épinéphrine (adrénaline) lorsqu'il est inhalé. La production d'adrénaline provoque une hausse de la glycémie qui augmente la tension artérielle, le rythme cardiaque et la respiration, et, partant, la probabilité d'une manifestation d'anxiété[11]. L'alcool est à la fois un stimulant et un dépresseur, ce qui en fait l'allié numéro un de l'anxiété. Consommer de l'alcool élève l'alcoolémie, ce qui modifie l'humeur et les émotions. De plus, une baisse de l'alcoolémie provoque souvent l'anxiété, la dépression et la fatigue[12]. Lorsque vous consommez de la caféine, de la nicotine ou de l'alcool, gardez à l'esprit qu'ils exercent un effet direct sur votre niveau d'anxiété.

6. **Entraînez votre cerveau à rester calme.** S'inquiéter est une habitude mentale qu'on peut apprendre à gérer. Prévoyez un peu de temps chaque jour pour vous concentrer sur un de vos problèmes. Notez-le sur une feuille de papier, évaluez le scénario probable et réfléchissez à la façon de l'aborder ou de le gérer. En remettant en question les pensées qui vous rendent anxieux et en apprenant à accepter l'incertitude, vous cultivez votre résilience et réduisez ainsi l'anxiété et la peur.

Comprendre la nature des troubles anxieux, la façon dont ils se manifestent et les techniques visant à en soulager les symptômes peut aider à en minimiser les effets, tant pour soi-même que pour d'autres personnes. Qu'on soit ou non atteint d'anxiété, on gagne à mieux comprendre cette maladie et les méthodes qui aident à la soulager. Si vous pensez que vous-même ou un proche pourriez souffrir d'un trouble anxieux ou auriez besoin d'aide pour gérer un problème d'anxiété, consultez un professionnel de la santé afin d'obtenir le diagnostic et le traitement approprié.

Sources :

[1] Agence de santé publique du Canada (2015). Les troubles anxieux et de l'humeur au Canada. Article publié en mai 2017 sur le site https://www.canada.ca/content/dam/canada/healthcanada/migration/healthycanadians/ publications/diseases-conditions-maladies-affections/mental-mood-anxietyanxieux-humeur/alt/mental-mood-anxiety-anxieux-humeur-fra.pdf

[2] Waszczuk, M., Zavos, H., et Eley, T. (Juin 2013). Genetic and environmental influences on relationship between anxiety sensitivity and anxiety subscales in children. Extrait le 17 mai 2017 du site https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3878378/

[3] Tracy, N. (Juin 2016). What Causes Anxiety Disorders to Develop? - Anxiety Disorders - Anxiety, Panic. Article publié le 17 mai 2017 sur le site https://www.healthyplace.com/anxiety-panic/anxiety-disorders/what-causes-anxietydisorders-to-develop/

[4] Société canadienne de psychologie. (Décembre 2014) La psychologie peut vous aider : Le trouble d'anxiété généralisée Extrait le 17 mai 2017 du site http://www.cpa.ca/lapsychologiepeutvousaider/troubledanxietegeneralisee/

[5] Société canadienne de psychologie. (Janvier 2009). La psychologie peut vous aider : Le trouble obsessionnel-compulsif. Extrait le 17 mai 2017 du site http://www.cpa.ca/lapsychologiepeutvousaider/troubleobsessionnelcompulsif/.

[6] Société canadienne de psychologie. (Mai 2009). La psychologie peut vous aider : Le trouble panique Extrait le 17 mai 2017 du site www.cpa.ca/lapsychologiepeutvousaider/troublepanique/

[7] Société canadienne de psychologie. (Janvier 2015). La psychologie peut vous aider : La phobie. Extrait le 17 mai 2017 du site http://www.cpa.ca/lapsychologiepeutvousaider/phobie/

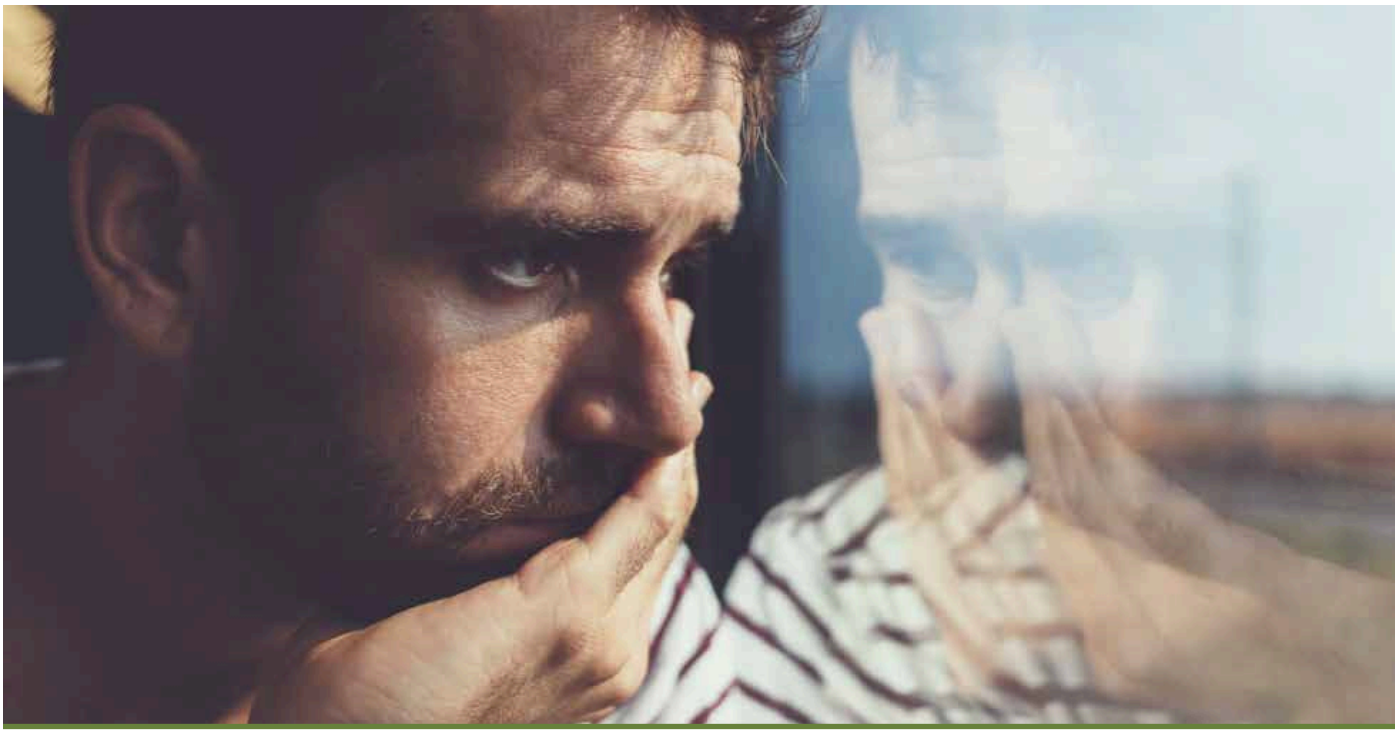
[8] Nouvelles, CBC. (le 18 septembre 2008). Almost 1 in 10 Canadians has post-traumatic stress at some point: study. Extrait le 17 mai 2017 du site http://www.cbc.ca/news/technology/almost-1-in-10-canadians-has-post-traumaticstress-at-some-point-study-1.773448

[9] ACSM. (n.d.). Santé mentale. Extrait le 17 mai 2017 du site https://www.cmha.bc.ca/documents/social-anxiety-disorder-2/

[10] Veleber, D. M., Templer, D. I., & California School of Professional Psychology - Fresno. (1984, September). Effects of Caffeine on Anxiety and Depression. Retrieved May 17, 2017, from https://pdfs.semanticscholar.org/f29a/18c89b6f6d46..

[11] Psychology Today. (2017, April 17). Nicotine. Retrieved May 17, 2017, from https://www.psychologytoday.com/conditions/nicotin..

[12] Wolitzky-Taylor, K., Brown, L. A., Roy-Byrne, P., Sherbourne, C., Stein, M. B., Sullivan, G., Craske, M.G. (2015). The impact of alcohol use severity on anxiety treatment outcomes in a large effectiveness trial in primary care. Journal of Anxiety Disorders, 30, 88–93. http://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.12.011



Aller au-delà de l'anxiété

Étiez-vous craintif dans le noir quand vous étiez enfant? Étiezvous persuadé que le bonhomme sept heures vivait dans un coin sombre de votre garde-robe? Et personne ne pouvait vous convaincre du contraire? Est-ce que la vue de certaines bestioles, comme les araignées ou les perce-oreilles, vous donnait la chair de poule?

Nous avons tous reçu le don de l'imagination. Lorsque don est utilisé sagement, il est la source des projets les plus créateurs. Mais mal employée, notre capacité d'imaginer des choses peut au contraire devenir une source d'anxiété, d'appréhensions et de craintes.

Tout le monde ressent de l'anxiété et de la crainte dans sa vie – ce sont des émotions naturelles et nécessaires. Celles-ci surgissent quand des situations nous menacent ou qu'elles nous imposent des demandes extrêmes. Lorsque nous ressentons ces émotions, une réaction de stress se déclenche : notre système nerveux sympathique entre en action, l'adrénaline passe dans notre sang, notre coeur bat plus rapidement et nos grands groupes musculaires sont au garde-àvous.

Lorsqu'une situation présente une menace imminente, cette «suralimentation» nous aide à prendre rapidement et efficacement des mesures d'autoprotection.

Pour certains, des évènements comme prendre la parole en public ou terminer un rapport à temps, déclenchent une réaction de stress intense. Dans ce cas, la menace perçue est subjective – il n'y a pas de risque physique réel. Ceux d'entre nous qui souffrent d'anxiété ont justement une réaction excessive au stress provoquée par des craintes subjectives. Les conséquences : nous nous faisons du mauvais sang d'avance, nous avons des doutes, nous cherchons à éviter les situations délicates et, au final, notre capacité de jouir de la vie s'en trouve moins grande.

Environ 30 % de la population a des problèmes d'anxiété à un moment ou l'autre de leur vie. L'anxiété peut se manifester de différentes façons : bouche desséchée, maux de tête, tension musculaire, insomnie, pouls rapide, difficulté de concentration ou problèmes de digestion. Les cas graves souffrent de

comportements compulsifs ou de phobies, ou tentent maladivement d'éviter toute situation qui fait craindre une perte de contrôle. Heureusement, les troubles d'anxiété sont parmi les problèmes psychologiques les plus faciles à traiter. Même si en raison de leur tempérament, certains d'entre nous auront toujours tendance à être anxieux, nous pouvons apprendre des moyens efficaces permettant de minimiser les impacts négatifs et à long terme de l'anxiété.

Pour transformer une réaction fondée sur l'anxiété en comportements plus fonctionnels, il faut d'abord savoir que les symptômes physiques liés à l'anxiété sont provoqués spontanément par notre corps, qui tente ainsi de nous protéger contre un danger réel ou imaginé non voulu. Sachant cela, nous pouvons trouver d'autres stratégies de «survie» qui sont plus saines et plus utiles. Nous ne pourrons peut-être pas contrôler les pensées et les sentiments intrusifs qui accompagnent la réaction d'anxiété, mais nous pouvons développer de nouvelles méthodes pour réagir dès que nous prenons conscience du malaise. Nous pouvons décider d'utiliser des stratégies pour nous calmer plutôt que de plonger tête première dans une crise d'anxiété.

Si vous êtes anxieux, avant d'envisager le counselling ou des mesures autonomes, il est important de vous assurer que votre état n'est pas d'origine organique. L'anxiété peut être associée à des problèmes de glande thyroïde, à l'hypoglycémie, à des maladies d'origine endocrine, neurologique ou cardiovasculaire, etc. Prévoyez un examen médical complet pour éliminer ces causes possibles. Les symptômes d'anxiété peuvent être intenses et avoir des répercussions physiques; toute personne qui a vécu une attaque de panique peut d'ailleurs en témoigner. Nous devons être certains que ces symptômes découlent de facteurs émotifs plutôt que physiques. Cette certitude nous permet d'analyser différentes stratégies de traitement efficace.

Souvent, nos comportements anxieux sont des réactions habituelles et inconscientes que nous avons acquises pour faire face à des évènements maintenant oubliés depuis longtemps mais qui continuent de nous perturber. Confronté à une situation éprouvante, comme faire une présentation devant une classe, l'enfant peut développer le réflexe de se pratiquer ou de planifier sa présentation à l'excès. À l'âge adulte, ces mêmes comportements deviennent des problèmes lorsqu'on demande à un employé de participer à des réunions d'équipe sans pouvoir se «préparer». Graduellement, ce qui était une solution à un problème devient un problème en soi.

Comment pouvons-nous contrôler notre anxiété? Que devons-nous faire pour garder notre calme quand nous vivons des situations qui déclenchent ces réactions en nous? Comment apprenons-nous à devenir moins anxieux?

Voici quelques suggestions qui vous aideront à gérer votre anxiété. Comme cela se produit avec tout autre changement de comportement, il faut se donner du temps pour acquérir les nouvelles habitudes. Il faut également mettre régulièrement en pratique nos nouveaux réflexes pour qu'ils deviennent une seconde nature. N'hésitez pas à demander de l'aide.

Avoir des pensées positives est un choix. Il faut commencer par établir une distinction entre vos habitudes actuelles de penser et votre identité intérieure propre. Donnez-vous la chance de changer votre manière de penser et de réagir par rapport aux situations. Vos pensées ne déterminent pas la personne que vous êtes. Vous pouvez choisir l'objet de vos pensées. Tout comme vous pouvez changer de poste de télévision si vous n'aimez pas l'émission présentée, vous pouvez décider de donner suite à vos pensées d'anxiété ou les remplacer par des pensées sereines. Même si vous ne pouvez pas contrôler la vie elle-même, vous pouvez décider comment vous réagirez aux évènements. Si vous pensez que l'anxiété vous suivra toute votre vie, vous vous démontrez à quel point vous avez raison. Mais si vous vous donnez la permission d'essayer de nouvelles façons de penser et d'être, vous découvrirez

des options auxquelles vous n'aviez peut-être même pas pensé – et vous pourriez finir par changer vos croyances à votre propos dans tout le processus!

Restez fermement ancré dans le présent. Les pensées anxieuses sont tournées vers demain. Nous avons tendance à croire que nous pouvons contrôler comment

nous nous sentirons et nous penserons demain, mais cela est une illusion. Nous pouvons certes imaginer ce que demain sera, mais il nous est impossible de savoir ce qui effectivement se produira ni quelle sera notre réaction avant que les évènements ne se déroulent. Lorsque nous sommes anxieux, nous nous projetons dans l'avenir, nous essayons de parer à toute éventualité, nous nous inquiétons pour des choses qui pourraient fort bien ne pas se produire et nous essayons de contrôler des évènements qui n'ont pas encore eu lieu.

Nos corps ne peuvent pas distinguer entre ce que nous imaginons et la réalité. C'est la raison pour laquelle nous pleurons lorsque nous regardons un film triste – nous percevons un évènement triste et nous éprouvons des sentiments de tristesse. Si nous imaginons que quelque chose de mauvais nous arrivera, nous ressentons de l'anxiété et la tension qui accompagne cette mauvaise expérience – en fait, nous créons une expérience négative pour nous-mêmes, que cela se produise ou non. C'est pourquoi lorsque vous passez une nuit blanche à vous faire du mauvais sang au sujet de votre travail, vous vous réveillez épuisé. Vous avez «travaillé» toute la nuit! Pas surprenant que vous soyez fourbu.

Pour parer cette tendance à nous projeter dans l'avenir, nous devons trouver des moyens de demeurer fermement ancrés dans la réalité actuelle. Prendre de grandes respirations, faire une promenade, être attentif aux détails qui nous entourent ou consigner ses pensées dans un journal sont autant de moyens de rester ancré dans le présent. Ces stratégies permettent de court-circuiter l'anxiété. Quel que soit le moyen employé, il faut s'efforcer de demeurer dans l'ici et le maintenant, dans la réalité du moment. Nous devons choisir la façon dont nous allons penser et agir dans le moment présent et non la façon dont nous aurions dû penser ou agir dans le passé ou dont nous devrons le faire dans l'avenir. Nous n'avons de contrôle que sur l'immédiat. C'est à ce moment présent précis que nous pouvons choisir la santé et rejeter l'anxiété.

Apprenez à accepter vos sentiments – Ne résistez pas et ne les jugez pas. Expérimenter une perte de contrôle émotif ou physique ou éprouver des symptômes d'anxiété (comme une augmentation du rythme cardiaque, être tout en sueur ou perdre la parole parce qu'on est trop embarrassé) est suffisant pour susciter de la peur. Parfois, nous réagissons à ces symptômes en devenant plus anxieux encore. C'est là tout le contraire du but recherché – nous ne faisons qu'aggraver le problème que nous essayons de corriger.

Pour briser ce cercle vicieux, nous devons observer nos symptômes d'anxiété de manière neutre – constater nos «battements de coeur rapides» ou nos «mains moites» sans en conclure que nous sommes en train de perdre le contrôle. Si, lorsque je ressens une accélération de mon pouls, je prends plusieurs respirations profondes et je me rappelle que je vais bien, que je peux ralentir et prendre un instant pour me concentrer sur moi-même – cela aura pour effet de me calmer. D'un autre côté, si je crois que l'augmentation de mon rythme cardiaque est un signe possible d'arrêt cardiaque, je risque d'accroître mon niveau d'anxiété.

Il faut faire des efforts pour réinterpréter nos perceptions des évènements. Nous devons être ouverts aux nouvelles possibilités. Nous devons être prêts à expérimenter. Nous devons accorder de l'importance à notre santé. Nous aurons peut-être besoin d'une aide extérieure pour nous montrer quoi faire. Mais les récompenses en valent la peine : nous retrouvons notre confiance en soi, nous participons à la vie de façons qui nous étaient impossibles auparavant et nous nous prouvons à nous-mêmes que nous avons le courage et la capacité de relever de grands défis. Si vous souffrez de problèmes d'anxiété, pensez à ceci :

> «Utilisez votre imagination, pas pour vous faire mourir de peur, mais plutôt pour inspirer votre vie»

Développer la résilience

Vous-même ou d'autres personnes dans votre milieu de travail peuvent peut-être se demander comment commencer à faire face à des atrocités telles que les récents événements qui se sont déroulés à Québec. Nous pouvons aider. Nous connaissons tous des hauts et des bas dans notre vie. Les hauts sont fascinants, mais les bas peuvent nous jeter à terre. Certaines personnes semblent avoir de la difficulté à composer avec l'adversité, alors que d'autres se relèvent, s'époussettent, puis continuent. Ces dernières possèdent à un degré plus élevé ce que les psychologues appellent de la « résilience ».

La résilience est une qualité importante dans nos sociétés actuelles, qui favorisent des modes de vie stressants, accélérés et en constante évolution. C'est en fait la capacité de relever les défis, de composer avec les catastrophes et les changements qui nous perturbent, et de nous relever après un échec, sans agir de façon dysfonctionnelle[1].

Le fait d'être résilient ne signifie pas que l'on ne soit jamais triste, irrité ou en colère en raison d'un événement choc ou difficile. Il signifie simplement que nous trouvons la bonne façon de traiter ces événements[2].

Développer la résilience

Nous avons tous besoin de cette capacité pour apprendre, supporter les temps difficiles et devenir des personnes plus fortes. La résilience, chez certaines personnes, semble naturelle, grâce à une combinaison de tempérament et d'éducation, mais la plupart d'entre nous devons développer cette résilience [3]. Nous pouvons y arriver en modifiant quelque peu notre mode de vie et notre perspective. Si vous pensez que vous devez développer votre résilience, essayez les techniques ci-après :

- **Établir un réseau de soutien.** Le fait d'avoir des membres de la famille ou des amis proches avec qui vous pouvez exprimer vos sentiments, discuter des problèmes et recevoir des conseils est un aspect essentiel de la capacité de composer avec les hauts et les bas de la vie [4].

- **Voir la vie du bon côté.** Essayez de voir le bon côté des choses, de garder espoir et d'être enthousiaste à l'égard de ce que la vie a à vous offrir. Lorsque vous subissez un échec, sachez que vous pourrez et que vous allez passer à travers. La négativité est contagieuse, alors essayez de vous entourer de gens positifs. Ils vous aideront à vous maintenir sur pied et à relever les défis[5].

- **Accepter le changement**. Nous ne pouvons pas empêcher le changement. Il fait partie intégrante de la vie. Il peut être perturbateur, mais si vous vous adaptez au lieu de résister, vous serez plus heureux et moins stressé. La résilience consiste notamment à trouver des solutions créatrices dans les situations difficiles et à conserver son calme pendant les tempêtes[6].

- **Adopter le point de vue d'un survivant.** Les personnes résilientes ne blâment jamais les autres et ne se perçoivent pas comme victimes des circonstances. Elles ne disent pas : « Pourquoi dois-je toujours subir ce genre de problèmes? ». Elles disent plutôt : « Je peux et je vais passer à travers »[7].

- **Développer les compétences en résolution de problèmes et en communication.** Lorsque vous devez faire face à une crise ou un problème, apprenez à examiner la situation de façon rationnelle et à trouver des solutions. Conservez votre calme et maintenez votre attention sur le problème plutôt que de vous mettre en colère et de vous en prendre aux autres[8].

- **Avoir le sens de l'humour.** La capacité de rire de soi ou de la situation dans laquelle vous vous trouvez aide à garder les choses en perspective. Les personnes résilientes ne se prennent pas trop au sérieux [9].

- **Maîtriser la situation.** Agissez de façon décisive plutôt que d'espérer que le problème disparaisse ou qu'il soit résolu par quelqu'un d'autre. La maîtrise de la situation ne fait pas que nous aider à surmonter les problèmes, elle nous aide également à trouver des solutions créatrices [10].

- **Tirer les leçons des échecs.** Profiter des échecs pour développer vos capacités à composer avec les situations difficiles, à résoudre les problèmes ou à communiquer avec les gens. Soyez disposé à prendre des risques et à tirer les leçons des échecs, soit ce que vous avez fait de bien, ce que vous auriez pu faire mieux et ce que vous ferez la prochaine fois. Nous ne pouvons pas nous assagir et nous renforcer si nous n'apprenons pas de nos expériences [11].

- **Prendre soin de soi-même.** Préservez votre état physique et psychologique. Mangez sainement, faites régulièrement de l'exercice et trouvez le temps d'exercer les activités que vous aimez. Trouvez des façons saines de composer avec le stress, et vous aurez plus de facilité à passer au travers des situations difficiles[12].

- **Demander de l'aide.** C'est bien de disposer d'un réseau de soutien, mais nous devons être disposés à faire appel à un soutien professionnel lorsqu'il le faut. Si vous vous sentez dépassé par un problème ou une situation, communiquez avec votre médecin ou le personnel du programme d'aide aux employés, et demandez à parler avec un conseiller.

La résilience nous aide dans tous les aspects de notre vie, des frustrations et des défis quotidiens que nous vivons en tant que parents aux tragédies et aux échecs inattendus. Il ne s'agit pas seulement de se relever d'une mauvaise situation. La résilience est la capacité de progresser, de revenir plus fort, plus sage et en meilleure position pour faire face aux défis à venir.

Maîtrisez votre stress avant qu'il ne soit trop tard!

Il se peut que vous reveniez tout juste au travail après des vacances reposantes et que tout aille pour le mieux dans le meilleur des mondes. Mais septembre arrivera inévitablement, avec la rentrée et le retour du rythme habituel au travail. Sans vous en rendre compte, vous reprendrez votre cadence effrénée et vous sentirez de nouveau épuisé*.

Que pourriez-vous faire dès maintenant pour vous assurer de ne pas compromettre votre santé, votre vitalité et votre tranquillité d'esprit? Les suggestions suivantes vous permettront d'augmenter votre résistance au stress et d'éviter l'épuisement professionnel :

- **Réévaluez vos objectifs et classez-les par ordre de priorité.** Évaluez toute demande qui vous est faite en fonction de vos objectifs, puis déterminez votre capacité à satisfaire ces demandes.
- **Apprenez à dire «non».** Connaissez vos limites et ne les dépassez pas. Tant dans votre vie personnelle que dans votre vie professionnelle, le fait de trop en entreprendre est le meilleur moyen d'engendrer le stress.
- **Réévaluez votre liste de choses à faire.** Examinez votre horaire, vos responsabilités et vos tâches quotidiennes. Si vous en avez trop entrepris, reléguez au bas de la liste les tâches qui ne sont pas absolument nécessaires ou éliminez-les complètement.
- **Exprimez vos sentiments au lieu de les étouffer.** Si quelque chose ou quelqu'un vous importune, discutez-en ouvertement et respectueusement avec la personne concernée. Si vous n'exprimez pas vos sentiments, le ressentiment s'accumulera et la situation demeurera une source de stress pour vous.
- **Adoptez un mode de vie sain.** Une alimentation saine et équilibrée, un mode de vie actif et un sommeil réparateur suffisant contribuent beaucoup à diminuer le stress.
- **N'essayez pas de maîtriser ce qui est hors de votre contrôle.** De nombreuses situations échappent à notre contrôle – particulièrement le comportement des autres. Au lieu de vous stresser pour des choses sur lesquelles vous n'exercez aucun contrôle, concentrez-vous sur celles que vous pouvez maîtriser, comme votre réaction à ce que vous croyez être des problèmes.

- **Voyez vos problèmes sous un autre angle.** Essayez de voir les situations stressantes selon une perspective plus positive. Au lieu de fulminer lorsque vous êtes pris dans un embouteillage, profitez-en pour faire le point, écouter votre station de radio favorite ou savourer ce temps pour vous-même.
- **Gardez à l'esprit la situation dans son ensemble.** Mettez la situation en perspective. Demandez-vous quelle importance aura l'évènement qui vous arrive dans l'avenir. Sera-t-il toujours important dans un mois ou dans un an? Est-ce que cela vaut vraiment la peine de vous en faire? Si vous répondez non à cette question, c'est que vous devriez investir votre temps et votre énergie ailleurs.
- **Planifiez votre temps.** Une mauvaise gestion du temps risque de vous causer beaucoup de stress. Lorsqu'on en est à la limite de ses possibilités ou que l'on prend du retard, il est difficile de demeurer calme et concentré.
- **N'essayez pas d'être parfait.** Le perfectionnisme constitue l'une des principales sources de stress évitable. Ne vous exposez pas à l'échec en visant la perfection. Fixez des normes raisonnables pour les autres et pour vousmême, et apprenez à vous contenter d'un résultat «satisfaisant».
- **Mettez l'accent sur le positif**. Lorsque vous êtes stressé, prenez un moment pour songer à toutes les choses que vous appréciez dans la vie, y compris vos qualités et talents personnels. Cette simple stratégie peut vous aider à mettre les choses en perspective.

Votre façon de penser a un effet direct sur votre mieux-être émotionnel et physique. Chaque fois que vous entretenez une pensée négative envers vous-même, votre organisme réagit comme s'il devait lutter contre une situation tendue. À l'inverse, vos pensées positives envers vousmême vous apporteront du bien-être. Mettezvous au défi de supprimer de votre vocabulaire des termes comme « toujours », «jamais», «je devrais» ou «je dois absolument». Ces mots sont des indices de pensées défaitistes et une source de stress.

Vos réactions naturelles à la relaxation constituent des antidotes puissants au stress. Des techniques de relaxation comme la respiration profonde, la visualisation, la détente musculaire progressive, la méditation et le yoga peuvent vous aider à déclencher ces réactions. Avec la pratique, ces activités peuvent entraîner une baisse du niveau de stress. Elles peuvent en outre vous protéger en vous permettant de demeurer calme et serein dans les coups durs.

**Aux seules fins d'alléger le texte, le masculin est ici employé comme genre neutre.*

Comment gérer son stress et concilier travail et vie personnelle

L'équilibre travail-vie personnelle est propre à chaque individu et son dosage peut varier au cours d'une journée, d'un mois ou d'une période plus longue, à mesure que change le mode de vie.

Vos besoins et vos aspirations évoluent à chaque stade de votre vie, alors que vous passez de l'état de célibataire à celui de personne mariée et éventuellement à celui de parent, que vous vous lancez dans une nouvelle carrière ou que vous approchez de la retraite. Il n'existe pas de formule idéale ni d'équilibre parfait. La bonne équation dépend des priorités, objectifs et influences qui définissent les besoins d'une personne à la maison et au travail.

Vous remarquez une tendance de plus en plus prononcée au pays d'une semaine à l'autre. Vos collègues arrivent tôt au travail, repartent tard, et sont en voie de se tailler une carrière réussie, enfin, c'est ce qu'il semble à première vue. Vous ne voulez pas être en reste, alors vous faites comme eux. Vous travaillez davantage et prolongez votre journée de travail sans en remarquer les effets négatifs sur vous-même et sur votre entourage. Vidé de votre énergie et en manque de temps, vous vous apercevez finalement des ravages que fait votre travail sur votre famille, votre rendement et votre santé. S'il vous faudrait trente-six heures pour tout faire ce que vous devez faire en un jour, c'est que vous pourriez peut-être mieux utiliser les vingt-quatre heures que contient votre journée. En fait, vous devriez peut-être ajouter des heures à la fin de votre liste de tâches quotidiennes : du temps pour VOUS.

Lorsque Carroll Wilson, travailleuse sociale, accueille dans son bureau un patient surmené*, stressé et débordé, elle lui raconte l'une de ses analogies préférées : « Dans un avion, on vous demande d'enfiler votre masque à oxygène d'abord avant d'aider une autre personne à le faire, parce que sinon, vous pourriez manquer d'air et être incapable de l'aider.

« Il en va de même de la gestion du temps quand il s'agit de prendre soin de soi-même », dit-elle. Ne pas s'accorder du temps de qualité, c'est fonctionner comme un moteur qui tourne à vide. On a tous besoin de temps pour soi.

Nous allons couvrir dans cet article les sujets suivants :

- Pourquoi a-t-on besoin de temps pour soi et quel est le prix à payer si on ne le trouve pas?
- Comment se trouver du temps pour soi?
- Conseils de gestion du temps
- Conseil de gestion de son milieu de vie
- Conseils de gestion de sa santé psychologique.

Pourquoi a-t-on besoin de temps pour soi?

Si vous omettez de vous accorder du temps de qualité, non seulement vous manquerez d'énergie, ralentirez votre rythme et serez moins productif, mais tous les aspects de votre vie personnelle et professionnelle en souffriront, et votre anxiété risque d'augmenter de façon exponentielle. Les mythes relatifs à l'invincibilité humaine sont difficiles à déboulonner. Les « surfemmes » et les « surhommes » sont toujours perçus comme des modèles à suivre. Mais pour la plupart des gens, sinon pour tous, ce modèle est insoutenable. Plusieurs études ont permis de démontrer que des journées de travail surchargées pendant de longues périodes entraînaient des troubles physiques et mentaux, notamment des maladies cardiovasculaires et la dépression[1]. Il s'ensuit habituellement une augmentation de la fatigue, de l'absentéisme et du taux de roulement du personnel, ainsi qu'une baisse de la productivité. Selon Statistique Canada, les prestations d'assurance-maladie complémentaire, les pertes de productivité et l'absentéisme causés par l'absence d'équilibre travailvie personnelle coûtent environ vingt milliards de dollars chaque année aux entreprises canadiennes[2].

Êtes-vous concerné par l'épuisement professionnel?

Vous courez plus de risques de souffrir d'épuisement professionnel si :

- vous vous identifiez à tel point à votre travail qu'il vous manque un équilibre raisonnable entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle;
- vous essayez de répondre à toutes les demandes de votre entourage;
- vous exercez une profession dans un domaine social, comme la santé, le counseling ou l'enseignement;
- vous sentez que vous manquez de contrôle sur votre travail;
- certains aspects de votre travail sont devenus monotones.

elon une étude pancanadienne portant sur la conciliation travail-vie personnelle menée en 2017, le quart de la population dit travailler actuellement 50 heures ou plus par semaine, soit une hausse de 50 % comparativement à la proportion des répondants il y a dix ans. Le tiers des Canadiens estiment qu'ils ont trop de travail pour le temps qui leur est accordé pour le faire. Ce pourcentage passe à 40 % lorsqu'ils tiennent compte de leurs obligations familiales. Plus de la moitié des répondants au sondage apportaient du travail à la maison, ajoutant en moyenne sept heures supplémentaires par semaine à leurs activités professionnelles. Près des deux tiers d'entre eux passaient plus d'une heure par jour à prendre leurs courriels, et le tiers passaient plus d'une heure à recevoir et envoyer des courriels pendant leurs jours de congé[3].

Prévenir l'épuisement

De toute évidence, lorsque vient le moment où ce que vous faites ne nourrit plus votre passion ou votre engagement à l'égard de votre carrière, il est temps d'évaluer sérieusement votre situation. Déterminez comment vous pourriez la changer de façon à retrouver votre enthousiasme. Voici quelques initiatives à prendre à cet égard :

- Discutez de votre carrière avec votre superviseur ou un représentant du service des ressources humaines. Quelles formations offre-t-on dans votre organisation? Pourriezvous explorer des possibilités de carrière dans d'autres services? Votre superviseur pourrait-il vous lancer de nouveaux défis ou modifier ses attentes?
- Qu'est-ce qui vous apporte de la joie hors du travail? Si vous aimez chanter ou jouer d'un instrument de musique, joignez-vous à une chorale ou à un orchestre. Adonnez-vous à des activités que vous affectionnez en suivant des cours, en vous impliquant dans votre collectivité ou en rencontrant des gens partageant des intérêts semblables.
- Faites du bénévolat. Aider les autres constitue une excellente façon de vous faire apprécier la vie. Il existe plusieurs façons de mettre votre expérience, vos talents et vos compétences au service des autres.

- Dressez votre « liste de rêves à réaliser avant de mourir ». Le fait de poursuivre des objectifs personnels, si humbles soient-ils, peut réveiller votre enthousiasme, propageant celuici dans tous les aspects de votre vie.
- Recherchez de l'aide. Si vous pensez souffrir des conséquences d'un mauvais équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle, comme de la difficulté à vous concentrer, de l'irritabilité, une altération de vos capacités d'adaptation, des maux de tête ou des raideurs musculaires, n'ignorez pas ces symptômes. Consultez votre médecin afin d'exclure la présence de troubles physiques sous-jacents. Sollicitez l'aide de vos proches ou de vos collègues.

Et vos jours de congé? Seulement le tiers des Canadiens utilisent tous leurs jours de vacances, et 28 % prennent moins de la moitié du temps qui leur est dûiv[4]. Il vous faut apprendre à combattre la supposée pression à renoncer à certains jours de congé, parce qu'en fin de compte, c'est le travail aussi qui en souffre. Il a été démontré que du temps de qualité pour soi et un bon équilibre travail-vie personnelle améliorent la concentration et la créativité, ce qui permet de trouver des solutions originales aux problèmes, redonne de la vigueur au cerveau et renforce la motivation au travail. De plus, du temps pour soi permet de gérer très efficacement le stress, et favorise la réflexion, la croissance personnelle et les relations interpersonnelles.[5]

Comment trouver du temps pour soi

Un déséquilibre prolongé entre le travail et la vie personnelle risque d'avoir des effets nuisibles sur la santé mentale et physique. Plusieurs études ont permis de démontrer que des journées de travail surchargées pendant de longues périodes entraînaient des troubles physiques et mentaux, notamment l'épuisement et le stress.

La bonne nouvelle, c'est que vous n'avez pas besoin de beaucoup de temps pour profiter des bienfaits que l'on obtient à prendre soin de soi-même. En effet, les personnes dont le « temps pour soi » est de haute qualité jouissent d'un meilleur équilibre travail-vie personnelle et d'un plus grand bien-être, et sont plus motivées au travail que celles dont ces périodes sont plus longues, mais de moins bonne qualité[6].

Conseils de gestion du temps

- Réveillez-vous trente minutes avant le reste de la maisonnée pour faire de l'exercice, de la méditation ou une activité favorite.
- Prenez des rendez-vous hebdomadaires ou mensuels avec vous-même : soirée cinéma, partie de golf, quelques heures au spa, etc.
- Ce qui suit n'est pas facile à réaliser : Ménagez-vous des heures fixes de « temps pour vousmême » et accordez-leur la même priorité et importance qu'à celles consacrées au travail ou à vos proches.

Conseil de gestion de son milieu de vie

- Accordez-vous la permission de vous libérer de certaines obligations de la vie (bureau à domicile, cuisine, garage, etc.). Vous n'avez pas besoin de partir en voyage au loin ou d'attendre une occasion spéciale. Faites des activités de plein air, contemplez de beaux paysages près de chez vous et respirez un peu d'air frais.
- Débranchez-vous! Cessez au moins de consulter votre courrier électronique et vos médias sociaux, bavardoirs, communications liées au travail ou nouvelles stressantes.
- Délimitez et protégez votre temps et votre espace.

En ce qui concerne les limites que vous souhaitez établir, communiquez clairement votre besoin de solitude. Il n'y a pas de mal à aller dîner ou à prendre un café seul dans un parc à proximité de son lieu de travail, même si on doit pour cela briser l'habitude des rendez-vous à la cafétéria avec des collègues. On peut également très bien s'enfermer dans une pièce de la maison et demander à n'être pas interrompu dans sa lecture ou dans la poursuite d'un passe-temps.

Conseils de gestion de sa santé mentale

Il demeure que la première personne à convaincre de faire tout cela.., c'est vous!

- Apprenez à dire « oui » à vous-même et « non » aux autres.
- Débarrassez-vous de votre sentiment de culpabilité! Il vous sera utile de vous rappeler que le fait de prendre du temps pour vous-même augmentera votre énergie, votre disponibilité et votre patience au travail ou à la maison. Cela vous aidera à être un meilleur partenaire, parent et collègue.
- Oubliez le perfectionnisme! Lorsque vous effectuez une tâche nécessaire, mais pas très importante, visez un résultat satisfaisant au lieu de rechercher la perfection. Cela vous donnera plus de temps pour faire celles qui comptent pour vous.

Vous pourriez également utiliser certaines techniques de recadrage pour améliorer votre perception de ce qu'est du temps de qualité. Par exemple, avoir du temps pour soi ne signifie pas toujours se retrouver seul. Une étude a révélé qu'on peut profiter des mêmes bienfaits pour soi-même dans des activités librement choisies en compagnie de personnes qu'on aime6. Un parent pourrait, par exemple, reformuler

« Je dois passer du temps avec mes enfants » en « Je peux enfin jouer avec mes enfants ». Certaines activités liées au soin des enfants ou à l'entretien de la maison, comme faire la cuisine, peuvent ainsi passer immédiatement du statut de « tâche » à celui de « passe-temps ».

Réussir à bien concilier son travail et sa vie personnelle demande de l'effort. Il est important que vous vous y exerciez afin de ne pas perdre de vue vos priorités du moment. Avec de la pratique, vous pourrez vous créer une vie moins stressante et plus centrée sur ce qui vous tient à coeur.

Références :

1. Editorial. « Another view: Worked to death ». TheRecord.com, TheRecord.com, le 2 nov. 2015, www.therecord.com/opinion-story/6077710-another-vi..
2. Emploi et développement social Canada, (le 16 février 2017. « Santé psychologique en milieu de travail ». Source : https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-soci..
3. « Canada's work-Life balance more off-Kilter than ever ». The Globe and Mail, le 26 mars 2017, http://beta.theglobeandmail.com/report-onbusiness...article4673216/ref=http%3A%2F%2Fwww.theglobeandmail.com&
4. Résultats d'une étude d'APD Canada citée par Jackman-Atkinson, K. (2018). « It's About Time: Canadians Not Taking Advantage of Full Paid Vacation ». Neepawa Banner & Press. Article consulté le 2 avril 2019 sur le site https://www.chrisd.ca/2018/05/21/vacation-time-canadaworkers/#.XKQQGy3MylN
5. « Why ''me'' time matters when it comes to your happiness ». Source: https://my.happify.com/hd/why-me-time-is-important-for-happiness-infographic/6. British Psychological Society (BPS). « Good quality me-time vital for home and work wellbeing ». ScienceDaily. ScienceDaily, le 7 janvier 2015. Source : www.sciencedaily.com/releases/2015/01/15010720455..

Dix conseils à suivre pour atteindre l'équilibre travail-vie personnelle

Le terme équilibre travail-vie personnelle sert à décrire l'harmonie qui existe lorsque ni votre temps de travail ni celui de vos autres obligations ne domine votre quotidien. Il ne s'agit pas d'un partage égal du temps entre vos charges professionnelles et vos activités ou responsabilités personnelles. Il s'agit plutôt d'une philosophie en vertu de laquelle on détermine le temps nécessaire pour s'investir dans sa carrière et réaliser ses ambitions, et celui que l'on consacre à son mode de vie, soit la famille, les loisirs et les passe-temps qui procurent du plaisir.

Le dosage de cet équilibre est propre à chaque individu et peut varier au cours d'une journée, d'un mois ou d'une période plus longue. Le bon dosage peut varier à mesure que change votre mode de vie. Vos besoins et vos aspirations évoluent à chaque stade de votre vie, alors que vous passez de l'état de célibataire à celui de personne mariée et éventuellement à celui de parent, que vous vous lancez dans une nouvelle carrière ou que vous approchez de la retraite. Il n'existe pas de formule idéale ou d'équilibre parfait qu'il faut s'efforcer d'atteindre. La bonne équation varie selon les personnes parce que chaque individu à des priorités, objectifs et modes de vie différents.

Selon Statistique Canada, les prestations d'assurance-maladie complémentaire, les pertes de productivité et l'absentéisme coûtent environ vingt milliards de dollars chaque année aux entreprises canadiennes[1]. Le quart de la population dit travailler actuellement 50 heures ou plus par semaine, soit une hausse de 50 % comparativement à la proportion des répondants* faisant la même évaluation il y a dix ans[2].

Les effets d'un mauvais équilibre travail-vie personnelle

Un déséquilibre prolongé entre le travail et la vie personnelle risque d'avoir des effets néfastes sur la santé mentale et physique. Plusieurs études ont permis de démontrer que de longues journées de travail s'étirant sur des périodes étendues entraînaient des troubles physiques et mentaux, notamment des maladies cardiovasculaires et la dépression[3].

L'anxiété et la dépression comptent parmi les troubles mentaux les plus courants chez les personnes qui ont de la difficulté à concilier leur travail et leur vie personnelle. Il s'ensuit habituellement une augmentation de la fatigue et de l'absentéisme, ainsi qu'une baisse de la productivité chez les employés, et d'une augmentation du taux de roulement du personnel. Une bonne conciliation travail-vie personnelle bénéficie autant à l'employeur qu'à l'employé.

Le sommeil constitue une autre condition fondamentale à un mode de vie sain. Un manque de sommeil chronique augmente le risque de maladie cardiovasculaire, alors qu'un sommeil adéquat, combiné à une bonne alimentation et à de l'exercice, aurait plutôt tendance à le réduire. Organisez votre horaire de façon à consacrer du temps à chacun de ces aspects de votre vie. Voici d'autres effets d'un déséquilibre travail-vie personnelle :

Troubles mentaux

- Sentiment de manque de contrôle, trous de mémoire, difficulté à se concentrer, nervosité
- Irritabilité, insécurité, manque d'estime de soi, toxicomanie
- Fatigue mentale, difficultés à faire face au stress

Troubles physiques

- Acné, affaiblissement du système immunitaire
- Fatigue, maux de dos, migraines, maux de tête, courbatures
- Dysfonctions sexuelles, gain de poids

Voici quelques suggestions pour vous aider à améliorer votre équilibre travail-vie personnelle :

1. **Déterminez vos priorités**. Commencez votre journée de travail en fixant vos objectifs de la journée par ordre de priorité. Posez-vous cette question : Si je devais n'accomplir qu'une chose aujourd'hui, qu'est-ce que ce serait? Déterminez vos cinq grandes priorités de la journée. Vous pouvez appliquer cette méthode à vos buts à court ou à long terme relatifs à votre vie personnelle, à votre travail, à votre vie sociale ou à votre santé.
2. **Ne faites qu'une chose à la fois.** Il n'est pas facile de bien faire simultanément plusieurs choses et rares sont ceux qui y parviennent. La plupart des gens éprouvent de la difficulté à bien effectuer deux tâches à la fois. Accordez plutôt votre entière attention sur la tâche prioritaire du moment. Lorsque vous êtes au bureau, concentrez-vous sur le travail seulement. Ne faire qu'une seule tâche à la fois vous permet de la terminer plus rapidement avec moins d'erreurs, et vous permet de disposer du temps et de la concentration supplémentaires pour vous engager plus à fond dans vos autres objectifs et priorités.
3. **Sachez où va votre temps.** Demandez-vous à quoi vous passez la majeure partie de votre temps. Notez votre emploi du temps pendant une semaine. Combien de temps passez-vous à faire les choses qui vous tiennent le plus à coeur? Sont-elles compatibles avec vos priorités en matière de travail, de vie personnelle, de vie sociale et de santé? Éliminez certaines activités, ou déléguez-les dans la mesure du possible si elles ne correspondent pas à ce qui compte le plus pour vous.
4. **Protégez le temps que vous prenez pour vous-même.** On ne reporte un rendez-vous d'affaires qu'en cas de force majeure; faites de même pour vos rendez-vous personnels.
5. **Examinez vos habitudes quotidiennes et votre mode de vie en général.** Le manque de sommeil et d'exercice, ainsi qu'une mauvaise alimentation, peuvent vous donner une impression de déséquilibre. Vos efforts visant à établir vos priorités risquent d'être vains si vous négligez votre esprit ou votre corps. Mettez tout en oeuvre pour dormir suffisamment, consommez des aliments nutritifs et variés (p. ex. saumon, chou frisé, ail, bleuets, oeufs), et essayez de faire de l'exercice trois fois par semaine pendant au moins vingt minutes (p. ex. cardio, poids légers, exercices d'étirement). En adoptant un mode de vie sain, vous maximisez vos efforts en vue d'atteindre votre équilibre travail-vie personnelle.
6. **Fixez-vous des limites.** Avec la technologie moderne, il est facile de brouiller la ligne de démarcation entre le travail et la vie personnelle. Éteignez votre cellulaire et votre ordinateur portable pendant les repas familiaux, et demandez à vos proches de ne pas vous appeler lorsque vous êtes au travail, sauf en cas d'urgence. En établissant des limites, on peut mieux se concentrer sur ce que l'on est en train de faire.
7. **Demandez de l'aide et apprenez à dire « non ».** Faites part à vos proches, à vos collègues et à votre gestionnaire de votre décision de mener une vie plus saine et plus équilibrée et des efforts que vous faites à cette fin. Soyez prêt à répondre à leurs questions concernant les façons dont ils pourraient vous être utiles. Évitez d'accepter plus de travail que vous n'êtes capable d'en faire. Discutez-en et demandez de l'aide.
8. **Adoptez un mode de vie actif.** Il peut sembler contre-intuitif d'ajouter une autre activité à votre emploi du temps, mais il est prouvé que l'exercice atténue le stress, éclaircit les idées, améliore l'humeur et redonne de l'énergie, ce qui, au bout du compte, vous rend plus productif. Vous constaterez que votre nouvelle vigueur vous aide à bien travailler toute la journée et à accueillir vos tâches avec un enthousiasme renouvelé.
9. **Trouvez-vous un mentor.** Connaissez-vous une personne que vous admirez et dont vous aimeriez imiter la carrière ou le style de vie? Demandez-lui conseil au sujet de votre cheminement de carrière ou d'études. Apprenez comment elle fixe ses buts et priorités, et comment gérer au mieux votre temps de façon à réaliser vos objectifs professionnels et personnels.
10. **Évaluez régulièrement votre équilibre travail-vie personnelle.** Pour parvenir à l'équilibre travailvie personnelle, vous devrez réévaluer vos besoins à différents moments de votre vie. Une fois par mois environ, réservez-vous un moment pour réfléchir à vos efforts vers l'atteinte de cet équilibre. Déterminez ce que vous désirez réaliser au cours des mois à venir, et modifiez votre plan au besoin pour y parvenir.

Réussir à bien concilier son travail et sa vie personnelle demande de l'effort. Il est important que vous vous y exerciez afin de ne pas perdre de vue vos priorités du moment. Avec de la pratique, vous pourrez vous créer une vie moins stressante et plus centrée sur ce qui vous tient à coeur.

Dix conseils à suivre pour atteindre l'équilibre travail-vie personelle

1

Déterminez vos priorités

2

Ne faites qu'une chose à la fois

3

Sachez où va votre temps

4

Protégez le temps que vous prenez pour vous-même

5

Examinez vos habitudes quotidiennes et votre mode de vie en général

6

Fixez-vous des limites

7

Demandez de l'aide et apprenez à dire « non »

8

Adoptez un mode de vie actif

9

Trouvez-vous un mentor

10

Évaluez régulièrement votre équilibre travail-vie personnelle

Références :

[1] Canada, E. A. (le 16 février 2017). Psychological Health in the Workplace. Extrait le 30 octobre 2017, du site https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/services/sante-securite/rapports/santepsychologique.html

[2].O'Kane, Josh. « Canada's work-Life balance more off-Kilter than ever ». The Globe and Mail, le 26 mars 2017, http://beta.theglobeandmail.com/report-on-business/careers/canadas-work-life-balance-more-offkilter-than-ever

[3]. Éditorial. « Another view: Worked to death ». TheRecord.com, le 2 nov. 2015 www.therecord.com/opinionstory/6077710-another-view-worked-to-death/

Réduire le stress professionnel en six étapes

Un Canadien* sur trois se dit affecté par le stress professionnel. Est-ce que ce fait vous interpelle? Dans l'affirmative, il existe des moyens de cerner les causes du stress, et d'élaborer des stratégies proactives visant à le réduire. Cependant, le stress n'est pas toujours néfaste. Certaines personnes trouvent qu'il les incite à donner leur pleine mesure.

Or, il faut savoir en déterminer le niveau adéquat afin qu'il nous procure suffisamment d'énergie, d'enthousiasme et de volonté, sans nuire à notre bienêtre physique et mental. Nous savons qu'il n'est pas toujours facile de gérer le stress au travail, quel que soit le poste que vous occupez au sein de l'organisation. C'est pourquoi le présent numéro de Lignes de vie porte sur les stratégies visant à réduire le stress lié au travail.

En quoi la réduction du stress est-elle importante pour votre santé?

Le stress peut avoir des effets néfastes sur la santé. Lorsqu'il est trop intense, le stress peut causer des problèmes physiques, comportementaux ou psychologiques qui nuisent inévitablement au rendement. Le stress s'accompagne de divers symptômes qui, si rien n'est fait, peuvent causer de graves problèmes.

- Sur le plan physique : Le stress peut nuire au bien-être physique. Le stress peut non seulement provoquer de l'insomnie et des maladies des voies respiratoires supérieures ou des troubles digestifs, mais il peut entraîner des maladies potentiellement mortelles comme l'hypertension ou l'insuffisance coronaire.
- Sur le plan comportemental : Les réactions au stress peuvent prendre plusieurs formes, comme les manies ou tics nerveux (p. ex. se ronger les ongles), une consommation accrue de tabac ou d'alcool ou des comportements nuisibles à la santé (p. ex. l'inactivité).
- Sur le plan psychologique : Le stress risque d'avoir des effets négatifs sur l'humeur (dépression, anxiété ou agressivité), d'abaisser le niveau de tolérance et de patience et de perturber les aptitudes cognitives (p. ex., incapacité à se concentrer, blancs de mémoire, manque d'attention pour les détails).
- Sur le plan professionnel : Les réactions les plus courantes au stress au travail sont une baisse du rendement et de la motivation pouvant entraîner une hausse du nombre d'accidents, d'absences et de conflits interpersonnels, et la détérioration des communications et du processus décisionnel.

Ces réactions finissent par nuire fortement tant à l'employeur qu'à l'employé. C'est pourquoi, aux premiers symptômes de stress au travail, vous devriez utiliser les stratégies ci-dessous.

Étape 1 : Modifier sa façon de penser

Votre façon de penser exerce un profond effet sur votre bien-être physique et émotionnel. Chaque fois qu'il vous vient à l'esprit une pensée négative envers vous-même, votre corps réagit comme s'il était en proie à une tension intense.

Pour changer votre façon de penser, faites ceci :

- Recadrez votre point de vue. Vous pouvez réduire votre stress en considérant une situation difficile ou délicate comme un défi stimulant à relever. Les personnes qui savent recadrer une situation tendent à voir les « problèmes » comme des possibilités. Ils font une pause, évaluent la situation, réfléchissent et trouvent une solution.
- Mettez l'accent sur le positif quand le stress commence à affecter votre humeur ou votre productivité. Prenez un moment pour penser aux aspects positifs de votre vie et de votre travail et pour vous féliciter de vos réalisations.

Étape 2 : Gérer ses sentiments

Il est important de garder à l'esprit qu'une bonne gestion de vos émotions aura un effet bénéfique non seulement sur votre niveau de stress, mais également sur celui des personnes qui vous entourent. Prendre du recul par rapport à une situation stressante et réfléchir à une solution peuvent faire en sorte d'éviter une réaction émotionnelle et de mener à bien la tâche à accomplir.

Voici quelques exercices à faire pour gérer vos émotions :

- Apprenez à exprimer calmement vos sentiments. Cette compétence ne s'acquiert pas du jour au lendemain. Face à une difficulté, le fait de communiquer vos préoccupations d'une manière ouverte et respectueuse vous aidera beaucoup à réduire votre stress. Une approche proactive dans le traitement de situations problématiques réduit le risque de ressentiment et de stress à long terme.
- Prenez une profonde inspiration. Les exercices de respiration sont un moyen simple et très efficace de réduire le stress et de gérer vos émotions. Ils peuvent être faits n'importe où et ne prennent que quelques secondes de votre temps. Prendre de profondes respirations dans des situations stressantes prédispose votre cerveau au calme et redynamise votre corps et votre esprit.

Étape 3 : Apprendre à se détendre

Il peut être difficile de se détendre dans des moments de tension ou de malaise au travail, mais cela est possible si vous adoptez de petites astuces pour vous garder l'esprit clair. Entre le lever, le trajet quotidien et la gestion de votre journée de travail, il y a bon nombre de petits gestes que vous pouvez faire pour aider votre corps à se détendre et votre esprit à se concentrer.

Voici quelques conseils susceptibles de vous aider à vous détendre :

- Réduisez votre consommation de caféine. Cela peut sembler une tâche impossible à ceux qui ont besoin d'une boisson caféinée pour fonctionner. Toutefois, il est important de savoir que la caféine augmente la production de cortisol, une hormone de stress. Le cortisol est souvent associé à la réaction « de combat ou de fuite », c'est-à-dire la réaction physiologique de l'organisme provoquée par une menace réelle ou imaginaire. En substituant des tisanes, des jus ou de l'eau aux boissons caféinées, vous pouvez abaisser votre taux de cortisol et vous détendre ainsi plus facilement.
- Pratiquez la méditation au travail. Profiter de vos pauses pour méditer est une façon simple mais efficace de détendre votre corps et votre esprit. Trouvez un endroit confortable, fermez les yeux, faites le vide dans votre esprit et prenez quelques profondes respirations. Si votre lieu de travail est bruyant, asseyez-vous dans votre voiture ou fermez la porte de votre bureau afin de minimiser les stimuli externes. La répétition d'un mantra ou d'une formule récités à un certain rythme peut vous aider à garder votre concentration. Pensez à un mantra, un mot ou une expression positifs et inspirants. Par exemple, « la vie est belle! ». Pratiquer régulièrement la méditation peut vous permettre de vous détendre plus profondément, ce qui stimule votre énergie et améliore votre concentration et votre sentiment général de bien-être.

- Écoutez de la musique. Lorsque cela est autorisé et ne dérange personne, écoutez de la musique agréable (à l'aide d'écouteurs). Cela peut être une excellente façon de vous déstresser et d'améliorer votre humeur. Avoir recours à la musique pour atténuer le bruit ambiant de votre lieu de travail peut minimiser les distractions environnantes et vous aider à vous concentrer sur vos tâches.

Étape 4 : Garder à l'esprit sa raison d'être et le sens de sa vie

Quand le stress s'empare de vous, il devient difficile de garder une vue d'ensemble de la situation. On sent que tout va mal et qu'il n'y a pas de solution possible. Bien que cette perception corresponde rarement à la réalité, le sentiment de ne pas pouvoir s'en dépêtrer peut être accablant.

Voici quelques conseils à suivre pour réduire le stress dans ces cas :

- Gardez une vue d'ensemble de la situation. Ce qui est important maintenant le sera-t-il encore dans un mois ou dans un an? Certains utilisent la « règle des cinq par cinq » : si le problème aura disparu dans cinq ans, ne passez pas plus de cinq minutes à vous faire du souci à son sujet.
- Clarifiez les attentes des autres à votre égard. Si vos fonctions ne sont pas clairement définies ou si vos exigences de travail changent constamment, vous finirez par souffrir de stress et d'anxiété. Envisagez de demander à votre superviseur de clarifier ses attentes, puis trouvez des stratégies propres à les satisfaire.
- Évitez d'essayer de contrôler les impondérables. Bien de choses dans la vie sont hors de notre contrôle, en particulier le comportement d'autrui. Plutôt que de les laisser vous stresser, concentrez-vous sur celles que vous pouvez maîtriser, comme votre façon de réagir à ce que vous percevez comme un problème.

Étape 5 : Bien gérer son temps

L'impression de ne pas avoir suffisamment d'heures dans une journée peut représenter une importante source de stress. Or, de bonnes stratégies et habiletés de gestion du temps peuvent réduire considérablement celui-ci.

Voici des pratiques éprouvées de gestion du temps :

- Prenez quelques minutes pour planifier votre journée. Il est difficile de rester calme et concentré lorsqu'on manque de temps ou qu'on prend du retard. En planifiant votre journée et en faisant des listes, vous pouvez visualiser le travail à faire et déterminer les priorités. Un agenda ou un calendrier en ligne peuvent vous aider dans votre planification et votre emploi du temps.
- Réévaluez vos objectifs et classez-les par ordre de priorité. Dressez la liste des tâches à accomplir. Passez en revue votre liste et attaquez chaque élément par ordre prioritaire. Essayez de laisser une partie de votre journée libre en cas de tâches imprévues ou urgentes. Classer vos objectifs et priorités sous des rubriques comme « À terminer aujourd'hui »,« À tenter de faire aujourd'hui » et « En cours » vous aide à vous organiser et facilite la gestion de votre liste.
- Ne faites qu'une chose à la fois. Effectuer plusieurs tâches à la fois (p. ex. travailler sur un rapport tout en parlant au téléphone) peut sembler une stratégie efficace mais elle n'améliore généralement ni votre productivité, ni votre efficacité, ni l'exactitude de votre travail. Concentrez-vous sur une chose à la fois et faites-la bien. Cela minimisera les erreurs et réduira la nécessité d'apporter des corrections et des mises à jour.
- Levez-vous tôt. Accordez-vous quinze minutes supplémentaires pour vous préparer le matin. En vous levant plus tôt, vous ne vous sentirez pas si pressé et votre état d'esprit sera plus calme. Vous pouvez employer ces minutes pour rédiger votre liste de choses à faire ou passer du temps avec votre famille.

Étape 6 : Bouger!

L'activité physique joue un rôle important dans la réduction du stress et la santé du mode de vie. Lorsque vous faites de l'exercice, votre corps sécrète des endorphines, et ces neurotransmetteurs agissent comme des inhibiteurs naturels de stress.

Voici quelques stratégies simples pour bouger davantage :

- Faites de l'exercice le matin. Cela peut avoir un effet positif sur votre niveau de stress tout au long de la journée. Les résultats de la recherche montrent en effet qu'effectuer entre vingt et quarante minutes d'exercices d'aérobie peut faire tomber l'anxiété pendant plusieurs heures.
- Marchez pendant l'heure du dîner. Une marche rapide le midi peut vous aider à vous défouler, vous remonter le moral et vous mettre en forme.
- Prenez de courtes pauses au cours de la journée pour étirer vos muscles et faciliter votre circulation sanguine. Si vous n'avez pas le temps de marcher pendant votre heure de dîner, essayez de vous stationner plus loin de l'entrée ou d'emprunter les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur.
- Dormez. Cela peut sembler évident, mais mérite d'être répété : une bonne nuit de sommeil vous aide à mieux surmonter les tensions du lendemain. Si vous avez de la difficulté à dormir, changez vos habitudes et essayez de vous coucher plus tôt.

Rappelez-vous que vous n'êtes pas tout seul. Bon nombre de gens souffrent de stress lié au travail. Adopter de petites astuces visant à réduire votre stress vous sera salutaire à long terme.

Références :

[1] What's stressing the stressed? Main sources of stress among workers. (2015, November 27). Retrieved February 17, 2017, from http://www.statcan.gc.ca/pub/11-008-x/2011002/arti...

[2] Edenfield, T. M., Dr, & Blumenthal, J. A., Dr. (2011). The Handbook of Stress Science. Retrieved February 17, 2017, from https://books.google.ca/books?hl=en&lr=&id=EXVlk8pnEKIC&oi=fnd&p

Favoriser la résilience au travail

La corrélation entre résilience, stress et productivité fait en sorte qu'il est impératif que les gestionnaires comprennent l'importance de créer des équipes résilientes.

Dans les milieux de travail au rythme rapide et en évolution constante d'aujourd'hui, les organisations doivent être résilientes, c'est-à-dire capables de faire face aux défis, d'être ouvertes au changement et de surmonter échecs et désillusions avec confiance. Une organisation résiliente s'appuie sur une maind'oeuvre résiliente, et les gestionnaires jouent un rôle essentiel dans la culture de cette importante qualité au sein de leur équipe. Les travailleurs* d'aujourd'hui doivent faire face à des heures de travail plus longues, à une charge de travail plus lourde, à la pression de devoir en faire plus avec moins, et à de fréquents changements au sein de l'organisation, ce qui ne va pas sans conséquences néfastes pour eux. En 2010, un travailleur canadien sur quatre considérait sa vie quotidienne comme très stressante. Parmi ces travailleurs, six sur dix estimaient que leur travail était leur principale source de stress.

La présence persistante de hauts niveaux de stress chez leur personnel présente un défi pour les organisations de toutes tailles. Le stress au travail entraîne une baisse de productivité causée par l'absentéisme, la multiplication des erreurs, le mauvais service à la clientèle, un moral à plat et une augmentation du nombre de demandes de prestations d'invalidité de courte durée. À eux seuls, les troubles de santé mentale (y compris la dépression et l'anxiété) coûtent aux employeurs canadiens environ 20 milliards de dollars par année, et représentent plus des trois quarts des demandes de prestations d'invalidité de courte durée.

C'est pourquoi il est de plus en plus important pour les entreprises de se doter d'une stratégie favorisant la résilience au travail – et les gestionnaires constituent une composante essentielle de cette stratégie.

Qu'est-ce que la résilience?

La résilience est la faculté de triompher de l'adversité, de nous adapter à des changements soudains et de demeurer optimiste face à la vie. Elle ne signifie pas l'absence permanente de stress ou d'épreuves, mais plutôt la capacité d'y faire face.

La résilience n'est pas innée, elle se développe avec le temps, à mesure que nous faisons l'acquisition de connaissances et d'habiletés en auto gestion et que nous apprenons à mettre les choses en perspective.

Les facteurs favorables à la résilience comprennent les suivants :

- de bonnes relations avec nos proches;
- une attitude positive envers nous-mêmes et la confiance en nos qualités et compétences;
- la capacité de gérer l'intensité de nos sentiments et impulsions;

- de bonnes habiletés en résolution de problèmes et en communication;
- le sentiment de contrôler la situation dans laquelle on se trouve;
- la capacité de chercher de l'aide et des ressources;
- nous considérer nous-mêmes comme une personne résiliente (et non comme une victime);
- la capacité de faire face au stress en évitant d'avoir recours à des pratiques malsaines, comme l'abus d'alcool ou d'autres drogues;
- l'altruisme;
- la faculté de trouver un sens à la vie, malgré des difficultés ou évènements traumatisants.

Favoriser la résilience au sein de son équipe

Une main-d'oeuvre résiliente travaille bien sous pression et s'adapte rapidement et efficacement au changement. Les employés ne se laissent pas décourager par les échecs ou les obstacles. Ils vont plutôt de l'avant et se tournent vers l'avenir. Ils sont capables de gérer l'incertitude et de maintenir leur productivité et leur bonne humeur, malgré les frustrations inhérentes au travail quotidien.

Les gestionnaires préfèreraient évidemment avoir des employés qui réagiraient aux exigences quotidiennes avec enthousiasme et détermination plutôt qu'avec appréhension, colère ou résistance. En tant que gestionnaire, vous n'avez peutêtre aucun contrôle sur une conjoncture économique négative ou la planification de changements organisationnels, mais vous avez un rôle important à jouer dans la formation d'une équipe résiliente, prête à relever tous les défis qu'elle rencontre sur son chemin.

Il existe plusieurs façons de favoriser la résilience au sein de votre équipe, mais voici quelques-unes des plus efficaces :

Bien indiquer aux employés quel est leur rôle dans l'atteinte des objectifs

La communication claire des objectifs de l'équipe et une définition précise des rôles de chacun constituent les fondements de la résilience. Montrez à vos employés le lien qui existe entre leur travail et les objectifs de l'organisation. Les équipes qui savent que leurs efforts contribuent au succès de l'entreprise peuvent mieux apprécier le sens et la valeur de leur travail. Sans rôle clairement défini, il est difficile pour une équipe de travailler en étroite cohésion et d'agir de façon autonome et productive.

Cultiver un climat de confiance

Cet élément est peut-être le plus important dans la création d'une équipe résiliente. Dans un climat de confiance, les employés sont plus portés à :

- admettre leurs points faibles et leurs erreurs;
- demander de l'aide ou des conseils;
- prendre des risques;
- se donner mutuellement le bénéfice du doute, au lieu de tirer hâtivement des conclusions négatives;
- se focaliser sur les objectifs et la satisfaction des clients, au lieu de prêter attention aux politiques et aux commérages;
- offrir et recevoir une critique constructive;
- faire part de leurs idées;
- travailler en collaboration.

Créer un climat de confiance demande du temps. Les employés qui sentent que vous valorisez et respectez leurs compétences, et que vous avez confiance en celles-ci, seront plus enclins à adopter le même comportement envers vous.

Comprendre la charge de travail des employés

La plupart des organisations tentent d'en faire plus avec moins. Cependant, des charges de travail impossibles à gérer, obligeant les employés à travailler de longues heures pendant des périodes prolongées et à subir un stress continu peuvent miner complètement tout effort visant à favoriser la résilience, et nuire à l'organisation en réduisant la productivité et en étouffant la créativité et l'innovation.

pris entre leur devoir de réaliser les objectifs organisationnels et celui de soutenir leur équipe. Mais il est possible de satisfaire à la fois aux besoins de la haute direction et à ceux des employés. La première question à vous poser : ai-je besoin d'un plus grand nombre d'employés? Si votre service doit répondre à des demandes de plus en plus exigeantes, vous pourriez justifier une demande d'ajout de personnel. Toutefois,

le fait d'avoir besoin d'employés supplémentaires ne signifie pas nécessairement que vous les obtiendrez. En attendant, votre équipe doit continuer de fonctionner efficacement.

Pour mieux gérer les charges de travail :

- Demandez à votre équipe de vous aider à déterminer les causes des charges excessives de travail et des inefficiences, et à trouver des solutions qu'elle est en mesure d'appliquer.
- Aidez les membres de votre équipe à gérer leur charge de travail en établissant des objectifs clairs. Ensuite, aidez-les à s'attaquer en priorité aux plus importants d'entre eux.
- Encouragez l'adoption de méthodes de travail flexibles respectant à la fois les priorités organisationnelles et personnelles. Le fait d'offrir aux employés le choix du lieu, de l'horaire et de la méthode de travail leur donne plus de contrôle sur leurs vies professionnelle et personnelle, ce qui réduit leur stress et augmente leur résilience.
- Souvent, la charge de travail résulte de l'obligation perçue de faire les choses selon la façon traditionnelle. Pensez aux résultats que vous désirez obtenir, et encouragez la créativité au sein de votre équipe quant à la façon d'atteindre ces résultats.

Les sceptiques diront qu'encourager la résilience n'est qu'une façon pour les employeurs de retirer davantage de leurs employés. En fait, c'est plutôt le contraire qui est vrai. Des employés résilients n'ont pas peur de remettre en question des charges de travail excessives ou des procédés inefficaces, ni de suggérer de nouvelles idées.

Encourager l'autonomie

AUne étude, menée par l'Université Cornell auprès de 320 petites entreprises en 2006, a permis d'examiner en quoi l'autonomie – ou le manque d'autonomie – affectait la main-d'oeuvre. La moitié de ces petites entreprises appliquait des méthodes traditionnelles de gestion par « commandement et contrôle », alors que l'autre moitié favorisait l'autonomie des employés. Les entreprises qui avaient accordé de l'autonomie à leurs employés avaient pris de l'expansion quatre fois plus rapidement que celles où l'on recourait à un mode de gestion par commandement et contrôle, et n'avaient connu que le tiers de leur taux de roulement.

De plus, une recherche menée par Blessing et White, publiée dans la revue *A Study of Voluntary Effort in the Work Force* en 1996, a révélé qu'un milieu de travail axé sur la gestion par commandement et contrôle, ne permettant pas aux employés de réfléchir d'eux-mêmes, de prendre leurs propres décisions et de tenter des expériences, produisait ce qu'on appelle « l'incapacité apprise ». En effet, les employés y apprennent que la pensée autonome et l'initiative ne mènent nulle part, alors ils délaissent même toute tentative à cet égard. À la place, ils attendent passivement les ordres. À l'inverse, des employés autonomes développent une plus grande confiance en leurs capacités et ingéniosité. Ils savent qu'ils peuvent affronter tout obstacle qui se présente. L'étude de Blessing et White a en outre permis de démontrer que la « responsabilité de son travail » constitue le principal facteur d'effort discrétionnaire.

Comment pouvez-vous donner plus d'autonomie aux membres de votre équipe?

- Demandez-leur s'ils possèdent les outils, la formation, les connaissances et les ressources pour « se débrouiller tout seuls ».
- Si vous avez tendance à faire de la microgestion, cessez cette pratique. Encore une fois, c'est une question de confiance. Laissez vos employés faire le travail pour lequel ils ont été engagés. Lorsque vous donnez une mission à un employé, laissez-le décider, dans la mesure du possible, de la méthode qu'il emploiera pour la mener à bien.
- Donnez à vos employés l'occasion de trouver de nouvelles façons de faire les choses, tant au sein de votre service que dans l'ensemble de l'organisation.
- Si un employé échoue après avoir tenté une expérience, traitez l'incident comme un apprentissage. Gardez un ton positif lorsque vous faites le bilan de l'expérience avec l'employé; posez-lui des questions sur ce que celle-ci lui a appris et comment il pourrait la mettre à profit à l'avenir. Ne le critiquez pas et ne lui faites pas de reproches. La dernière chose que vous voulez, c'est que vos employés aient peur d'échouer.
- Récompensez les employés qui font preuve d'initiative en expérimentant de nouvelles façons de faire.

Encouragez la cohésion de votre équipe

Une équipe résiliente est une équipe dont les membres ont en commun un but bien précis et un sentiment d'interdépendance. Ils travaillent efficacement ensemble, en évitant de manifester de la colère ou d'autres comportements négatifs et en s'entraidant dans les moments difficiles. La participation commune à des activités sociales ou séances de formation, la célébration des réussites individuelles et collectives, les rencontres informelles régulières des membres de l'équipe, et la création d'une culture fondée sur la confiance et le respect mutuels favorisent cette cohésion. En tant que gestionnaire, c'est vers vous que vos employés se tournent pour obtenir conseils et soutien. Bien qu'il y ait lieu de les encourager à vous consulter, vous devez également les inciter à s'aider mutuellement. Non seulement ce procédé favorise-t-il un milieu de travail positif et collaboratif, mais il contribue également à cultiver la résilience. Une équipe dont les membres s'entraident peut mieux résoudre les problèmes et surmonter les échecs.

Enfin, ne laissez pas les différends ou les conflits s'envenimer. Même si les personnalités peuvent parfois se heurter, vous vous devez de prévenir les conséquences néfastes des désaccords ou des conflits sur l'équipe. Attaquez-vous promptement aux problèmes, et faites bien comprendre à vos employés que, tout en admettant ne pas vous attendre à une harmonie permanente, vous attendez d'eux une bonne collaboration.

Promouvoir la santé et le mieux-être

La résilience offre l'avantage supplémentaire d'être bonne pour la santé. De plus en plus d'études montrent le lien qui existe entre les émotions positives (bonheur, optimisme) et un bon fonctionnement du système immunitaire et la capacité à gérer le stress. Nous sommes plus résilients lorsque nous sommes en bonne santé physique, mentale et émotionnelle.

Vous pouvez aider les membres de votre équipe à optimiser leur santé en les aidant à concilier leur travail et leur vie personnelle, à mener un mode de vie sain et à adopter de bonnes techniques de gestion du stress. Si votre service possède un comité de santé et de sécurité, offrez-lui votre collaboration à la réalisation de ses objectifs.

- Encouragez vos employés à faire de l'exercice. Mettez sur pied un club de marche pendant l'heure du dîner, et faites-en la promotion. Incitez vos employés à emprunter les escaliers. Si vous disposez de l'espace nécessaire, envisagez d'inviter un instructeur de yoga ou de tai-chi à donner des cours pendant l'heure du dîner.
- Des ateliers, des dîners-causeries ou des salons de la santé s'avèrent d'excellents moyens d'aider vos employés à se renseigner davantage sur les modes de vie sains, les comportements présentant des risques pour la santé ou la gestion du stress.
- Tout le monde sait qu'il est souvent facile, voire nécessaire, quand on est très occupé, de manger des aliments achetés en vitesse à la cafétéria ou dans une machine distributrice. Envisagez alors de remplacer les boissons gazeuses par du lait, des jus ou de l'eau gazeuse, et de remplir les distributrices de noix, fruits secs ou d'autres aliments sains.
- Lancez un défi amusant aux autres unités fonctionnelles, comme l'obtention du plus grand nombre de marches d'escalier montées ou descendues par une équipe en une semaine, du plus grand nombre de kilos perdus en six mois, etc.)
- Encouragez vos employés à adopter quelques mesures simples visant à réduire leur stress, comme éviter de travailler pendant l'heure du dîner ou s'efforcer de prendre régulièrement des pauses durant la journée.

Donner l'exemple de la résilience

Enfin, vous ne pourrez pas avoir une équipe résiliente si vous n'êtes pas vousmême résilient. Votre équipe suit votre exemple; vous devez donc chaque jour vous présenter comme un modèle de résilience. Cela n'est pas toujours facile, mais le jeu en vaut la chandelle. Votre capacité à vous montrer à la hauteur, positif et optimiste, et à réagir calmement aux situations stressantes, établira des fondements solides sur lesquels vous pourrez bâtir votre succès personnel et celui de votre organisation.

** Le masculin est employé ici comme genre neutre.*

Le stress financier

Près du tiers des Canadiens* passent environ une heure par jour à s'inquiéter de leurs finances[1] Les soucis financiers viennent souvent en tête de liste de nos préoccupations, plus encore que la santé[2]. Ces faits ne sont peut-être pas surprenants étant donné le monde dans lequel nous vivons. L'incertitude économique, le coût de la vie, les faibles augmentations des salaires et la précarité croissante du travail créent un sentiment de vulnérabilité et de malaise. Cela va de pair avec un phénomène planétaire intéressant, que nous avons pour ainsi dire nous-mêmes créé, du moins en partie : notre fixation indéniable sur le consumérisme. Les médias sociaux nous proposent une vitrine constante d'idéaux et de produits de luxe qui influencent nos décisions d'achat et habitudes de dépenses et auxquels il est très difficile de se soustraire. Le problème, c'est que de nombreuses personnes se laissent prendre dans un mode de vie qui s'avère au-dessus de leurs moyens.

Qu'il se fasse en ligne ou en boutique, le magasinage est devenu, après être passé de la satisfaction d'un besoin à celle d'un caprice, un droit commodément déguisé en autogestion de sa santé. Les spécialistes du marketing et les détaillants nous encouragent à cet égard en nous répétant que nous méritons d'être les fiers propriétaires de leur marchandise. Ils nous invitent à échapper à certains aspects de notre quotidien grâce à des séances intenses de « magasinage thérapeutique ». L'ironie, c'est qu'à long terme c'est le contraire qui se produit. Les articles que vous avez achetés et dont vous n'avez pas vraiment besoin vous font en fait courir un risque sérieux : celui d'augmenter considérablement votre stress financier.

Lorsque des factures arrivent qu'on ne peut pas payer; lorsqu'on peine à préparer des repas avec ce qui reste dans le garde-manger jusqu'au prochain jour de paie; lorsque l'euphorie de l'achat est passée, c'est à ce moment que le stress financier monte en flèche et affecte notre santé physique et mentale[3]. En fait, bien qu'on puisse penser que le stress financier soit passager, des études montrent qu'il nous affecte de façon chronique, se manifestant par la maladie, des difficultés relationnelles, une dette paralysante et de l'incertitude face à l'avenir. À son paroxysme, le stress financier peut déclencher l'anxiété et contribuer à la dépression.

Bien qu'un peu de stress soit bon pour la santé et puisse être un catalyseur de motivation, le stress financier chronique est « particulièrement toxique »[4].

Le stress financier peut se manifester de façon somatique, d'abord comme un rhume ou la grippe,

puis s'intensifier et causer des maux d'estomac, des maux de tête et des douleurs généralisées. À la longue, on risque de développer de l'hypertension, des maladies cardiaques, du diabète, voire même de subir des poussées de troubles auto-immuns comme la polyarthrite rhumatoïde[5].

Du point de vue de la santé émotionnelle et mentale, le stress financier chronique peut déclencher l'anxiété et la dépression. Si ces maladies ne sont pas traitées, la personne qui en souffre risque de recourir à des mécanismes d'adaptation malsains qui entraînent des complications supplémentaires. Les achats compulsifs, la consommation de substances nocives ou le jeu risquent d'aggraver les problèmes de santé mentale sous-jacents. Des niveaux croissants et apparemment ingérables de stress sont souvent à l'origine d'une relation malsaine avec la nourriture ou de mauvaises relations familiales.

Il est essentiel de mettre de l'ordre dans sa situation financière, car mieux on apprend à gérer celle-ci, plus les sources de stress s'atténuent ou disparaissent. On peut ainsi reprendre sa vie en main et envisager un avenir financier plus sûr et plus stable.

Une des meilleures façons de comprendre votre situation financière et de réduire votre stress consiste à élaborer un budget. Dressez la liste de vos revenus et dépenses mensuels, classez vos dépenses en deux catégories : non discrétionnaires (essentielles) et discrétionnaires (non essentielles). Lorsque vous saurez où va votre argent et sous quelle forme vous le dépensez, vous connaîtrez mieux votre flux de trésorerie et en saurez davantage sur vos habitudes de dépenses, ainsi que sur les « pièges » dans lesquels vous vous faites prendre, ce qui vous incitera à formuler un plan de changement. Nous vous conseillons au début de ne payer vos achats qu'en argent comptant jusqu'à ce que vous sachiez mieux comment respecter votre budget. Vous devez savoir où va votre argent. De nombreuses transactions financières aujourd'hui se font sans recours aux espèces, facilitant ainsi les dépenses excessives. Rangez votre carte de débit pendant un certain temps afin d'observer la vitesse à laquelle vous dépensez l'argent que vous avez dans votre portefeuille. Vos observations pourraient vous amener à repenser des dépenses qui vous tentent chaque jour, comme les cafés haut de gamme. Elles pourraient également révéler le nombre de « dépenses invisibles » que vous pourriez restreindre, comme les frais bancaires.

Concentrez-vous ensuite sur la gestion responsable et judicieuse de vos cartes de crédit. Vous devriez connaître votre cote de crédit et comprendre l'importance de celle-ci pour vos finances personnelles. Votre cote vous permet d'obtenir le crédit nécessaire pour acheter un véhicule ou une maison. Pour certains employeurs, elle représente même une mesure de votre sens des responsabilités et de votre fiabilité. Demandez votre dossier de crédit à Equifax ou à TransUnion. Ces deux bureaux de crédit, les seuls au Canada, vous renseignent sur vos antécédents de crédit (rapport de solvabilité) et votre cote de crédit (vos moyens financiers). Prenez la sage décision de n'obtenir que les montants de crédit que vous êtes en mesure de gérer afin de pouvoir régler vos factures de crédit à temps. Vous auriez également intérêt à rembourser chaque mois la totalité du solde de vos cartes de crédit afin de ne pas cumuler de frais d'intérêt. Il demeure que de nombreux Canadiens ont un solde impayé sur leurs comptes de crédit. Quoi qu'il en soit, vous devriez connaître les frais, taux d'intérêt et limites de vos cartes de crédit, afin de savoir à quoi vous en tenir. Vous devriez également examiner quels types d'achats vous faites à crédit. Si certains d'entre eux vous étonnent, contactez le prêteur de votre carte de crédit pour vous assurer de leur exactitude. Vous voudrez peut-être également demander s'il existe un autre moyen de gérer votre crédit. De plus, votre prêteur pourrait éventuellement vous aider si des frais frauduleux avaient été facturés à votre compte.

Vous pourriez rembourser plusieurs dettes de carte de crédit en utilisant ce qu'on appelle la méthode de remboursement « boule de neige ». Cette méthode consiste à tout mettre en oeuvre pour rembourser rapidement la plus petite dette, tout en continuant à effectuer les paiements minimums sur chaque autre compte. Une fois cette petite dette acquittée, fermez le compte. Ensuite, affectez l'équivalent du montant que vous remboursiez sur cette carte au règlement du plus petit solde suivant, en plus du paiement minimum, et ainsi de suite jusqu'à ce que vous ayez réglé toutes

vos dettes de cartes de crédit. N'utilisez votre carte de crédit que pour les urgences, les achats importants ou les voyages, et seulement si vous avez les fonds nécessaires en banque pour rembourser cette dette le plus rapidement possible. Certaines personnes cessent d'utiliser leurs cartes de crédit et les congèlent dans un bloc de glace pour éviter la tentation! Bien qu'il ne vous soit peut-être pas nécessaire de prendre des mesures si draconiennes, bien connaître ses habitudes de consommation à crédit demeure un élément essentiel de la réduction du stress financier. Le fait de mieux connaître vos finances peut vous aider à déterminer si vous avez réellement besoin de dépenser un argent si durement gagné. Évitez les tentations présentées sur les médias sociaux. L'offre d'abonnements, de « cadeaux gratuits », d'« offres à durée limitée » et « exclusives » est souvent conditionnelle à la fourniture de vos renseignements de carte de crédit. Avez-vous vraiment besoin d'appartenir à un club de « produits du mois »? Sachez que la publicité en ligne est ciblée à l'aide d'algorithmes complexes basés sur vos activités de navigation. Voyez si vous pourriez configurer certains paramètres de votre ordinateur de façon à protéger votre vie privée et réduire la fréquence de ces bandeaux publicitaires en ligne inopportuns.

Autres choses à surveiller :

- Méfiez-vous des produits de luxe commercialisés par des célébrités et des influenceurs. Ils sont souvent trop beaux pour être vrais et ne tiennent pas leurs promesses.
- Évitez d'utiliser des applications et des services de livraison de nourriture en ligne. Les prix sont souvent gonflés (l'entreprise se réserve un profit pour le service). Envisagez de limiter la fréquence de vos repas pris à l'extérieur ou livrés à domicile à une fois par mois ou moins. Les repas faits maison sont beaucoup moins chers et généralement beaucoup plus sains.
- Les achats en ligne sont souvent faciles et tentants. Envisagez de vous désabonner des courriels marketing qui vous sont envoyés pour vous proposer des ventes et vous encourager à profiter de « soldes éclairs ». Vous n'avez probablement pas besoin de ces produits. Ne vous laissez pas prendre au jeu d'entreprises qui essaient d'influencer vos achats. C'est vous qui avez le dernier mot. Cela ne signifie pas que vous ne devriez jamais magasiner en ligne, mais faites-le à vos conditions. Si vous envisagez d'acheter des vêtements, évaluez à la fois sa qualité et sa valeur en fonction de son « coût par jour porté » afin de déterminer si l'achat de ce vêtement en vaut la peine. Si vous n'allez le porter qu'une fois ou rarement, évitez de le payer trop cher, car vous ne rentabiliserez jamais ce vêtement.
- De même, ne vous faites pas prendre par les offres de mises à niveau chaque fois qu'un fabricant met sur le marché une nouvelle version de son produit. Demandez-vous ce que vous attendez exactement de votre ordinateur ou de votre téléphone mobile, et si votre modèle actuel répond toujours à vos besoins, gardez-le. Il en va de même pour les véhicules. Cherchez à en tirer le plus long usage possible pendant qu'ils font le travail pour lequel vous les avez achetés. Gardez-les plusieurs années et n'envisagez de ne les remplacer que lorsqu'ils cessent d'être fonctionnels ou utiles.

Un autre domaine à explorer est la popularité montante de l'économie d'occasion ou de la réutilisation. De nombreux outils en ligne servent à acheter auprès de particuliers des produits légèrement usagés ou parfois presque neufs. Les magasins d'occasion peuvent également être de très bons endroits où trouver des articles ménagers ou des vêtements. À mesure que la population vieillit, de nombreux ménages quittent leur grande maison pour habiter un logement plus petit, ce qui donne lieu à des braderies ou à des ventes de succession. Vous pourriez envisager de faire de même pour vendre ou donner certains objets et vous débarrasser de choses dont vous n'avez plus besoin.

Une dernière étape sur la voie de la réduction du stress financier consiste à mettre de l'argent de côté en vue d'un achat particulier. Prévoyez les nécessités réalistes que vous aurez à court et à long terme. Envisagez-vous de prendre des vacances? Pourquoi ne pas prévoir dans votre budget mensuel l'argent nécessaire pour vous permettre de les payer sans vous créer de contraintes financières? Avez-vous un évènement à venir en prévision duquel vous devez vous acheter de nouveaux

vêtements? Encore une fois, prévoyez-le dans votre budget afin d'économiser l'argent nécessaire, et ne dépassez pas la limite que vous vous êtes fixée. Vous pourriez également appliquer cette méthode aux fêtes tout au long de l'année. Établissez un budget-cadeaux et mettez de côté l'argent nécessaire afin d'être bien préparé et de savoir exactement combien vous pourrez dépenser. Enfin, pensez à épargner à long terme pour votre retraite par le biais de placements. L'élaboration d'un plan financier peut sembler intimidante, mais cela n'est pas nécessairement compliqué. Vous pouvez commencer par épargner aussi peu que 20 $ par semaine. L'important, c'est d'abandonner vos mauvaises habitudes financières et d'en acquérir de bonnes. Vous pourrez penser à élargir votre épargne-retraite ou votre épargne-placement lorsque vous aurez atténué les facteurs de stress immédiats que sont vos dettes de cartes de crédit.

Bref, le fait de réduire vos soucis financiers et de gérer votre stress de façon positive et proactive en regardant la réalité en face peut vous aider à adopter une approche saine et équilibrée de vos finances, à réduire votre stress au minimum et à jouir d'une meilleure santé. Le fait de prendre en main votre situation financière et d'apporter de petites, mais nombreuses, améliorations à la gestion de vos finances vous donnera l'élan nécessaire. N'oubliez pas de souligner l'atteinte de chacun de vos petits objectifs en cours de route!

** Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.*

Médiagraphie

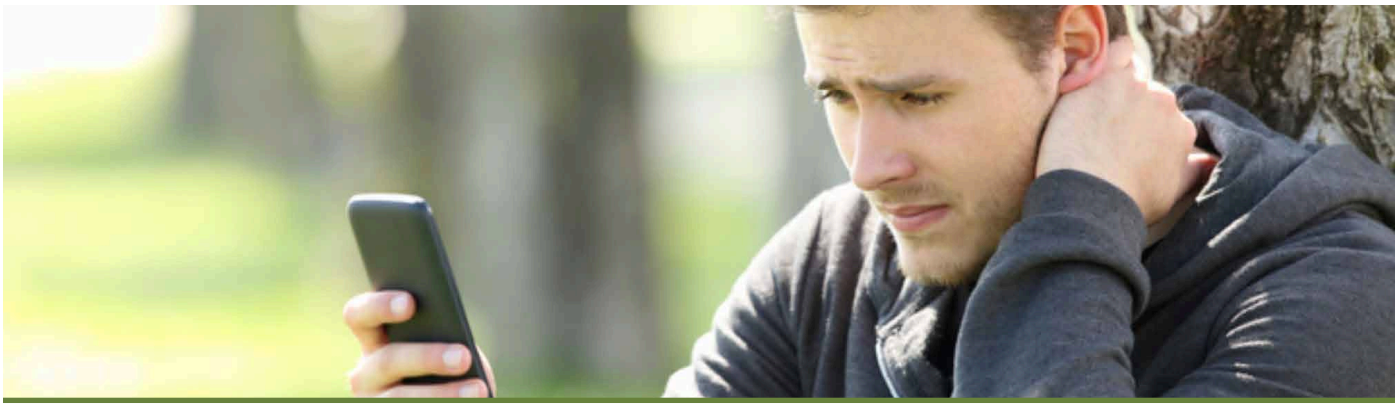
[1] Hay, Susan. (le 16 novembre 2019).. Most Canadians worry about their finances every day for about an hour. Global News. Article consulté le 6 janvier 2020 sur le site https://globalnews.ca/news/4671876/canadian-finances-worry/

[2] Hay, Susan. (le 16 novembre 2019).. Most Canadians worry about their finances every day for about an hour. Global News. Article consulté le 6 janvier 2020 sur le site https://globalnews.ca/news/4671876/canadian-finances-worry/

[3] Kondo, Marie. (le 5 janvier 2016).. Ranger : L'étincelle du bonheur. Pygmalion éditeur.

[4]Scott, Elizabeth. MS. (le 1er décembre 2019). Coping With Financial Stress in Your Life. verywellmind.com. Article consulté le 6 janvier 2020 sur le site https://www.verywellmind.com/understanding-and-preventing-financial-stress-3144546

[5]Gallo, Linda, Ph.D. (n.d.) Speaking of Psychology: The stress of money [Podcast]. Épisode 22. American Psychological Association. Article consulté le 6 janvier 2020 sur le site https://www.apa.org/research/action/speaking-of-psychology/financial-stress



Comment faire face à la perte de son emploi

Vous venez d'apprendre que, pour une raison ou une autre, vous pourriez bientôt perdre votre emploi. Étant donné que le travail nous permet de satisfaire de nombreux besoins (p. ex. sécurité financière, estime de soi, prestige, sentiments d'appartenance et d'utilité), il n'est jamais facile d'envisager la possibilité de perdre son emploi.

Comme c'est le cas de toute perte, celle de votre emploi est une expérience avec laquelle vous devez composer. Cela ne rendra pas votre perte plus facile à accepter, mais il est utile de savoir qu'en général, la réaction des gens à cette expérience suit un parcours normal et prévisible.

Je dois rêver! Réveillez-moi, quelqu'un!

À la perspective de perdre son emploi, il est normal de se sentir abasourdi, incrédule ou furieux. Nous ne parvenons pas à croire à ce qui nous arrive, pas plus que nous n'en saisissons toute l'ampleur. C'est pourquoi nous avons l'impression de rêver.

Presque simultanément à ces premières réactions, nous entrons dans une phase de déni. À mesure que nous réalisons notre perte et ses implications, nous avons tendance à imaginer toutes sortes de scénarios qui nient l'évidence ou reportent à plus tard la pleine réalisation de ce qui risque de devenir inévitable. Nous nous disons : «Quelqu'un s'est trompé». «On va me rappeler». «Ils vont se rendre compte de leur erreur». «Ils vont m'offrir un nouveau contrat qui va changer tout ça», etc.

Faire comme si tout était comme avant

Puis, nous nous rendons compte qu'il y a peu de chances que cette réalité change. Nous nous réfugions dans la «pensée magique», en nous efforçant d'abord de faire comme si de rien n'était. Ou bien nous tentons de nous convaincre qu'il ne nous sera pas nécessaire de changer certains comportements ou habitudes. En fait, nous agissons comme s'il était encore possible que le changement n'ait pas vraiment eu lieu.

Le désespoir

Petit à petit, nous nous rendons compte que rien ne sera plus comme avant et que nous devons braver la tempête. C'est souvent à ce stade que nous réalisons pleinement ce dont nous avons été dépossédés en perdant notre emploi. Et c'est souvent à ce stade également que bon nombre d'entre nous ressentent du désespoir, de la colère, de l'agressivité ou du découragement, entraînant la dépression ou d'autres comportements destructeurs. Mais cette phase est aussi une période au cours de laquelle nous pouvons nous questionner sur nos choix et nos priorités, nous autoévaluer et trouver la force intérieure et les ressources nécessaires pour reprendre la maîtrise de la situation, au lieu de nous laisser dominer par elle.

Priorité aux priorités

À mesure que nous apprenons à accepter le fait que rien ne sera plus comme avant, nous nous tournons peu à peu vers l'avenir. Nous mobilisons notre énergie et nous nous préparons graduellement à entreprendre de nouveaux projets qui nous aideront à franchir cette

période difficile. En même temps, nous commençons à remarquer l'existence d'autres possibilités et de nouvelles manières de vivre à nouveau une vie productive. Cette étape est habituellement la dernière de notre adaptation à un bouleversement de cette ampleur : nous sentons que nous l'avons surmonté et que nous avons repris confiance en l'avenir.

Combien de temps cela va-t-il durer?

Il n'existe pas de réponse unique à cette question. Certaines personnes peuvent traverser cette épreuve très rapidement, alors que d'autres auront besoin de plus de temps. De toute évidence, la séquence des étapes décrites ci-dessus n'est pas toujours aussi claire, et il est tout à fait normal d'aller et venir de l'une à l'autre. Un matin on se sent désespéré, puis le soir notre confiance revient et nous nous sentons prêts à entreprendre de nouveaux projets liés au travail. Ce qui importe, c'est de garder à l'esprit qu'il s'agit d'un processus normal qui a besoin de temps pour évoluer.

Que pouvez-vous faire dans cette situation?

1. **Ne vous dévalorisez pas.** Il y a de fortes chances que vous ne soyez pas responsable de la perte de votre emploi et que vous n'ayez pas pu faire quoi que ce soit pour le conserver.

2. **Maintenez une attitude positive.** Vous aurez besoin de toute votre énergie pour maintenir votre motivation et pour vous organiser de façon à pouvoir entreprendre la recherche d'un nouvel emploi. Ne gaspillez pas votre énergie en pensées négatives ou autodévalorisantes qui ne mènent à rien.

3. **Prenez le temps d'évaluer votre expérience de travail.** La perte de votre emploi ne met fin ni à vos habiletés, ni à vos aptitudes, ni à vos réalisations. Le fait d'évaluer votre expérience vous aidera à reprendre confiance en vous-même. Cette évaluation vous aidera également à mieux connaître les domaines que vous aimez vraiment et dans lesquels vous excellez, et à déterminer les diverses compétences que vous possédez déjà et celles que vous aimeriez améliorer.

4. **Prenez le temps d'élaborer un plan qui vous permettra d'organiser votre temps et de vous trouver un nouvel emploi.** Trouvez quel secteur d'activité convient le mieux à vos aptitudes, intérêts et expérience. Quelle sera votre stratégie de recherche d'emploi? Savez-vous qui sont les employeurs potentiels dans le secteur que vous recherchez? Comment entrerez-vous en contact avec eux? Êtes-vous disposé à déménager pour assumer un nouvel emploi? Connaissez-vous des gens, des groupes ou d'autres ressources qui peuvent vous aider dans votre recherche? Établissez un échéancier qui vous aidera à évaluer vos progrès et à vous garder aussi motivé que possible.

5. **Vous sentez-vous prêt à mettre sur pied votre propre entreprise?** La perte de votre emploi peut vous donner l'élan dont vous aviez besoin pour vous lancer en affaires.

6. **Si vous avez de la difficulté à évaluer vos champs d'intérêt et vos compétences, ou si vous ne savez pas par où commencer pour appliquer votre plan d'action, n'hésitez pas à demander de l'aide.** Plusieurs ressources professionnelles ou communautaires peuvent vous aider. Votre Programme d'aide pourrait vous être d'un grand soutien. N'hésitez pas à profiter des divers services que votre employeur met à votre disposition. Des professionnels chevronnés peuvent vous aider à prendre des décisions concernant plusieurs aspects de votre recherche, et à élaborer et à réaliser votre plan d'action.

7. **Prenez le temps de parler de vos réactions et de vos sentiments avec vos proches.** Voilà une bonne occasion de leur demander leur soutien et leurs conseils.

8. **Prenez soin de vous-même.** Durant cette période de transition, il est impératif que vous continuiez de vivre une vie normale. Sortez avec des amis ou des membres de votre famille, faites de l'exercice, adonnez-vous à des passe-temps ou assistez à des évènements culturels ou sociaux. Cela vous aidera à «recharger vos batteries» et à voir votre situation sous un angle différent.

9. **Tirez profit de cette expérience.** Qu'avez-vous appris sur vous-même à la suite de la perte de votre emploi? Comment réagissez-vous à une situation aussi stressante? Quelles sont vos ressources, tant intérieures qu'extérieures? Les réponses à ces questions vous fourniront des éléments qui peuven contribuer à faire de cette expérience une occasion de développement personnel et professionnel.

Aborder la maladie mentale

La maladie mentale est la principale cause d'invalidité au Canada devant le cancer et les maladies cardiaques. Quels que soient son âge, son milieu culturel ou sa catégorie sociale, au moins un Canadien sur cinq développe une maladie mentale au cours de sa vie. Si les troubles psychologiques sont si fréquents, c'est donc que beaucoup de gens souffrent en silence. Pourquoi une telle situation? Il est temps d'aborder la question.

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, la santé est « un état de bien-être physique, mental et social complet et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Or, beaucoup de gens la définissent avant tout par une bonne condition physique. L'état mental est pourtant tout aussi important mais il ne bénéficie pas de l'attention qu'il mérite, ce qui entraîne d'importants coûts sociaux.

Sans égard à l'impact économique, la maladie mentale empêche des millions de Nord-Américains de profiter pleinement de leur vie et de réaliser leur potentiel.

Qu'est-ce que la maladie mentale?

La santé psychologique a un effet décisif sur la façon dont une personne ressent, perçoit, comprend et interprète le monde qui l'entoure ainsi que sur ses interactions avec son environnement. Une santé mentale déficiente altère notre jugement, notre humeur et notre comportement ce qui cause de la détresse et compromet notre vie sociale.

Il existe de nombreuses formes de maladie mentale, dont voici les plus courantes :

- Le trouble anxieux est la maladie mentale la plus répandue. Il diffère du stress et de l'appréhension de tous les jours par sa gravité, son caractère durable et son impact négatif sur le travail et les relations interpersonnelles.
- Le trouble panique, les phobies, le trouble d'anxiété sociale mais aussi le trouble obsessionnel-compulsif, l'état de stress post-traumatique et le trouble anxieux généralisé font partie de cette catégorie.
- Les troubles de l'humeur provoquent des changements et des perturbations de l'humeur et des émotions. La plupart des gens peuvent se sentir extrêmement tristes ou heureux de façon ponctuelle mais les personnes souffrant de troubles de l'humeur tels que la dépression ou le trouble bipolaire vivent ces émotions avec plus d'intensité et pendant des périodes plus longues.
- Les personnes atteintes de troubles alimentaires comme l'anorexie et la boulimie ont une image déformée de leur corps et adoptent des comportements extrêmes pour gérer leur alimentation et leur poids.
- La schizophrénie empêche les malades de penser, de parler et d'interagir avec les autres de façon organisée. Elle entraîne également une psychose

ou l'incapacité de distinguer ce qui est réel de ce qui ne l'est pas. La psychose n'est pas uniquement une affection associée à la schizophrénie : elle peut être diagnostiquée comme un trouble indépendant ou accompagner d'autres formes de problèmes mentaux.

- Les troubles de la personnalité nuisent au comportement, aux sentiments et aux interactions sociales des personnes. Ils peuvent également rendre ces dernières plus impulsives. Les troubles de la personnalité limite et de la personnalité antisociale sont deux exemples de ces maladies.
- Les troubles liés à la toxicomanie (couramment appelés dépendances) apparaissent lorsqu'une personne développe une addiction à l'alcool, au tabac ou à d'autres drogues.

Les problèmes de santé mentale au Canada génèrent des dépenses d'au moins 50 milliards de dollars par an, soit 2,8 % du produit national brut, et ce chiffre ne comprend pas les sommes associées au système de justice pénale ou de protection de la jeunesse. En 2011, environ 42,3 milliards ont été consacrés aux traitements, aux soins et au soutien des personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale.

Signes précurseurs de maladie mentale

Chaque maladie mentale présente un ensemble particulier de symptômes. Certains signes précurseurs généraux peuvent toutefois indiquer qu'une personne a besoin d'une assistance professionnelle, notamment :

- un changement marqué dans la personnalité;
- des sautes d'humeur importantes;
- une anxiété excessive;
- une dépression qui se prolonge;
- une incapacité à résoudre des problèmes mineurs et à accomplir des activités quotidiennes;
- un manque d'intérêt pour les passe-temps et les activités sociales;
- des idées étranges, grandioses ou délirantes ou des hallucinations;
- une réflexion désordonnée;
- des changements importants dans les habitudes d'alimentation ou de sommeil;
- des pensées ou des propos suicidaires;
- une consommation excessive d'alcool ou de drogues;
- une colère excessive, de l'hostilité ou un comportement violent.

Soutien à une personne souffrant de maladie mentale

Les gens souffrant d'un trouble mental dépendent d'un soutien familial et social pour guérir. Voici comment les aider :

- **Informez-vous.** Pour mieux comprendre ce que vit un ami ou un membre de la famille, vous devez obtenir le plus d'informations possible. Communiquez avec un représentant de votre Programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF).
- **Déterminez ce qui peut être utile.** N'agissez pas sur des suppositions; demandez à la personne comment vous pouvez l'aider. Les troubles mentaux empêchent parfois les malades de communiquer leurs besoins.
- **Soyez à l'écoute.** Il faut du courage à une personne atteinte de maladie mentale pour se confier. La chose la plus utile que vous puissiez faire est sans doute d'être disponible.
- **Évitez de blâmer ou de juger.** Le jugement est souvent ce qu'un malade redoute le plus.
- **Orientez la personne vers un soutien adéquat.** Le représentant de votre PAEF peut vous informer sur les possibilités qui existent dans votre région. Proposez à votre proche de passer des appels pour lui, de lui obtenir de l'information ou de le conduire à des rendez-vous. N'oubliez pas cependant d'obtenir son assentiment.
- **Faites preuve d'optimisme.** Rassurez la personne en lui disant qu'il s'agit d'un problème médical et que son état s'améliorera avec le temps, un traitement et du soutien.
- **Prenez soin de vous-même.** Il peut être psychologiquement exténuant de soutenir quelqu'un aux prises avec une maladie physique ou mentale.Préservez votre propre état physique et psychologique.

Mettez de l'ordre dans vos finances et réduisez votre niveau de stress

Des difficultés financières peuvent toucher plus que votre porte-monnaie; elles peuvent avoir des répercussions sur votre santé et vos relations avec autrui. La santé mentale et les finances personnelles sont souvent reliées de façon dynamique. Des troubles de santé mentale peuvent entraîner des difficultés financières, et vice versa. Par exemple, lorsqu'une personne ne peut assumer ses obligations financières en raison de problèmes d'anxiété ou de dépression ou, à l'inverse, lorsqu'elle souffre d'anxiété ou de dépression causées par son endettement croissant.

Le stress est une réaction importante qui peut vous protéger du danger. En état de stress, votre organisme sécrète de l'adrénaline et du cortisol, des hormones qui accroissent la tension artérielle, le rythme cardiaque et l'énergie nécessaire pour affronter ou fuir un danger ou une situation de crise. Mais il existe un lien entre un stress prolongé et un risque accru de crise cardiaque, de diabète, de perte de cheveux et de dépression.[1]

L'endettement des Canadiens*

Au Canada, la dette des ménages en pourcentage du revenu disponible a atteint le chiffre record de 167,8 %.[2] Cela signifie que pour chaque dollar de revenu disponible, l'endettement global des ménages canadiens est de 1,67 $. À mesure que la dette augmente, la capacité des ménages d'absorber des taux d'intérêt plus élevés continue de s'amenuiser. De plus, l'endettement des ménages est reconnu comme un risque important pour l'économie canadienne.

Vivre en état de dette entraîne une détérioration de la santé physique et une susceptibilité accrue à certains troubles de santé mentale. Les implications de cette situation pour nos jeunes sont particulièrement préoccupantes. Des estimations récentes semblent indiquer que l'endettement moyen des étudiants canadiens au moment d'obtenir leur diplôme a franchi le cap des 25 000 $. Le Consortium canadien de recherche sur les étudiants universitaires a sondé plus de 18 000 étudiants diplômés de 36 universités canadiennes dans le cadre de son rapport annuel de 2015. La dette moyenne des étudiants s'élevait à 26 819 $.[3]

Si vous êtes préoccupé par vos finances, vous n'êtes pas seul. De nombreux Canadiens n'épargnent pas suffisamment pour leur retraite ni pour faire face aux imprévus. Que pourriez-vous donc faire pour réduire votre stress financier?

Comment surmonter ses difficultés financières

En matière de finances, il importe d'aborder le sujet et de chercher des solutions de façon calme et logique. Voici quelques façons de soulager votre stress à cet égard.[4]

- **Parlez-en.** Le fait d'en parler à votre conjoint ou partenaire, à des membres de votre famille ou à des amis intimes réduit de beaucoup le stress causé par les difficultés financières. En leur exprimant vos espoirs et vos craintes au sujet de votre situation financière, vous avez de meilleures chances de trouver ensemble une solution à vos problèmes.

Si cette solution ne suffit pas, parlez à un conseiller financier ou à un représentant de votre banque; ces personnes peuvent vous aider à atteindre vos objectifs financiers.

- **Accordez-vous une marge de manoeuvre.** Commencez par examiner vos dépenses et relevés de comptes mensuels pour savoir où va votre argent. En comparant votre revenu mensuel à vos dépenses et en déterminant lesquelles parmi ces dernières pourraient être supprimées, vous pourriez vous donner la marge de manoeuvre nécessaire pour commencer à épargner et à minimiser vos contraintes financières. Plus vous vivez dans les limites de vos moyens, plus grande sera votre liberté financière.
- **Prévenez les imprévus.** Le fait de connaître vos frais fixes (loyer ou charges hypothécaires, nourriture, assurances, etc.) peut vous aider à déterminer le montant dont vous auriez besoin pour vous procurer l'essentiel en cas d'imprévu. Selon certains économistes, le « fonds d'urgence » idéal devrait représenter environ six mois de frais fixes. Votre capacité à mettre de l'argent de côté pourrait atténuer votre stress en cas d'invalidité, de maladie, de la perte de votre emploi ou d'un ralentissement de l'économie.
- **Fixez-vous des objectifs réalistes et réalisables.** Cela est important pour assurer votre sécurité financière à long terme. Bien vos dettes; la ventilation de vos dettes le temps qu'il vous faudra pour les rembourser et le montant que vous souhaitez épargner peut vous être utile pour tracer votre feuille de route financière. Définir vos objectifs peut aussi vous permettre de prioriser vos dépenses, équilibrer votre budget, planifier votre retraite et rembourser vos dettes.
- **Simplifiez-vous la vie.** Faites-vous aider; il existe des programmes et des régimes qui facilitent l'épargne et le remboursement des dettes. L'établissement d'un régime préautorisé de paiements ou de transferts vers un compte d'épargne peut contribuer à mettre de l'ordre dans vos finances. Même une mesure simple comme un système de rappels ou de pense-bête servant à vous signaler le jour du paiement d'une facture ou celui de votre paie peuvent vous servir à déterminer vos dépenses prioritaires.
- **Diminuez le fardeau de vos dettes.** Dressez la liste de vos dettes et déterminez celles qui portent les taux d'intérêt les plus élevés. Remboursez d'abord vos dettes à haut taux d'intérêt. Il s'agit en général des soldes sur cartes de crédit. Élaborez un plan visant à réduire d'abord le niveau de ces dettes; vous aurez ainsi davantage de fonds pour rembourser celles portant un taux d'intérêt moins élevé. Si vous avez des soldes sur plusieurs cartes de crédit, essayez de les fusionner sur une seule carte ou au moyen d'un prêt à faible taux d'intérêt. Vous pourrez ainsi payer votre dette plus rapidement et dégager des fonds aux fins d'épargne et d'investissement.
- **Protégez ce qui compte le plus.** Il est essentiel de protéger votre famille et vos biens contre les imprévus pour minimiser votre stress financier. Ayez des assurances, un fonds d'urgence et des économies pour vous protéger contre les coups durs de la vie.

Si vous faites l'effort de bien connaître votre situation financière, vous pourrez réduire le stress qui y est associé, et améliorer en même temps votre santé physique et mentale.

References:

[1]Mcgrath, Jane. "Top 10 Ways to Lower Your Financial Stress." HowStuffWorks, 3 Nov. 2008, https://money.howstuffworks.com/personal-finance/budgeting/5-ways-to-lower-financial-stress.htm. Accessed 22 Sept. 2017.

[2]Wong, Craig. "Canada's household debt burden hits record." The Globe and Mail, The Globe and Mail, 15 Sept. 2017, https://beta.theglobeandmail.com/report-on-business/economy/canadas-household-debt-to-disposable-income-ratio-climbs/article36275898/?ref=http%3A%2F%2Fwww.theglobeandmail.com&. Accessed 22 Sept. 2017.

[3]Sagan, Aleksandra. "The mental health impact of rising debt: 'A lot of students suffer silently'." The Globe and Mail, The Globe and Mail, 24 Mar. 2017, https://beta.theglobeandmail.com/globe-investor/personal-finance/genymoney/post-secondary-schools-look-to-address-mental-health-impact-of-rising-student-debt/article30200722/?ref=http%3A%2F%2Fwww.theglobeandmail.com&. Accessed 22 Sept. 2017.

[4]L'équipe de Northwestern MutualVoice. "Northwestern MutualVoice: 7 Tips To Reduce Financial Stress In Your Life." Forbes, Forbes Magazine, 19 May 2015, https://www.forbes.com/sites/northwesternmutual/2015/05/19/7-tips-to-reduce-financial-stress-in-your-life/#5ce079153339. Accessed 22 Sept. 2017.

Les caractéristiques d'une équipe efficace

Tous les coéquipiers dirigent leurs efforts vers l'objectif du groupe. Tous les membres connaissent l'objectif précis de rendement et savent quand celui-ci est atteint. Les membres de l'équipe savent ce qu'on attend d'eux individuellement et collectivement.

1. **Un but clair et louable.** Tous les membres connaissent l'objectif précis de rendement et savent quand celui-ci est atteint.

2. **Une structure axée sur les résultats.** Il est souvent préférable de laisser une équipe définir une structure lui permettant de produire les résultats visés.

3. **Des coéquipiers compétents.** Les membres sont en mesure d'assumer leurs responsabilités en fonction de leur niveau de connaissances.

4. **Un engagement commun.** Tous les coéquipiers dirigent leurs efforts vers l'objectif du groupe.

5. **Un climat de collaboration.** Il s'agit d'un climat de confiance créé par un comportement franc, ouvert, cohérent et respectueux.

6. **Des normes d'excellence.** Les membres de l'équipe savent ce qu'on attend d'eux individuellement et collectivement.

7. **Un soutien et une reconnaissance externes.** Les messages d'encouragement et les compliments motivent les personnes et les équipes.

8. **Un leadership fondé sur des principes.** Les membres de l'équipe respectent leur chef et la position qu'il occupe, parce qu'il possède de bonnes compétences en leadership et qu'il a à coeur le bien de l'équipe.

Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance? Tous les appels sont confidentiels.

Composez le 1 866 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305
International (appel à frais virés) : 514 875-0720
Numéro sans frais - en français : 1-866-398-9505

HomewoodSante.com

Homewood
Santé | Health

© 2020 Homewood Health™ | HH_Client_COVID19 Pandemic Toolkit_FR_April7_20