



**Retourner au travail**

# Sections

- **Le bureau**
- **Renforcement positif**
- **Demander de l'aide**
- **La famille et la maison**

# Le bureau

# S'orienter lors des changements en milieu de travail

À notre retour au travail, la plupart d'entre nous retrouveront un environnement modifié, que ce soit concernant la façon d'effectuer notre travail, les personnes avec qui nous travaillons ou même notre attitude envers le travail. En raison des changements en milieu de travail, nous pouvons nous sentir vulnérables, anxieux et même en colère.

Chaque fois que la vie nous fait dévier de notre trajectoire, c'est l'occasion de faire une pause, de réévaluer la situation et de réfléchir à ce que nous voulons vraiment créer. Ensuite, nous pouvons aller de l'avant avec le sentiment d'avoir retrouvé notre chemin.

Le point de vue d'une personne sur ce qui se passe est crucial. Lors d'une transition d'emploi, ou de tout autre type de changement, par exemple si une relation est tumultueuse ou s'il est nécessaire de s'adapter à un imprévu de la vie, on peut se demander « Pourquoi cela m'arrive-t-il? », mais également « Quelle leçon en tirer? » ou « Comment puis-je utiliser cette expérience pour m'aider à grandir et comment puis-je profiter de cette occasion de reprendre un nouveau départ? ». Bien qu'il soit important d'être réaliste au sujet de tous les aspects des transitions de la vie et de reconnaître les sentiments de tristesse, de colère, de frustration et de peur, votre prochaine action constitue un choix crucial. Voulez-vous rester empêtré dans la douleur et le stress, ou êtes-vous prêt à concentrer votre énergie sur l'avenir, en cherchant la meilleure façon d'apprendre de cette expérience?

Le changement peut être effrayant et vous donner le sentiment d'être dépassé. Suivez les étapes suivantes comme point de départ. Il est dangereux de simplifier à outrance la nature complexe de toute transition de vie, alors adaptez ces suggestions à votre réalité unique.

- **Acceptez vos sentiments.** Autorisez-vous à ressentir ce que vous ressentez, trouvez un moyen d'évacuer une partie de l'émotion. L'activité physique, le fait d'écrire ses pensées ou de parler avec les autres peut contribuer à libérer cette énergie et à empêcher la distraction causée par les pensées négatives et les comportements autodestructeurs.
- **Réfléchissez et recentrez-vous.** Faites le point sur ce que vous avez encore et exprimez votre gratitude, par exemple : « J'ai encore ma capacité de penser, mes talents particuliers et mes aspirations. Je suis reconnaissant pour les amis que j'ai et ma famille ». Marchez, faites une balade à vélo ou prenez une douche chaude plus longue que d'habitude et posez-vous des questions percutantes, comme « Comment ai-je envie me sentir dans trois mois? Que faudra-t-il pour y arriver? À quoi ressemble ma semaine idéale? Que puis-je faire pour y parvenir? Qui peut m'aider? »
- **Choisissez.** Entretenez l'idée que tout est un choix. Décidez de votre prochain chapitre de vie. Le simple fait de choisir ne garantit toutefois pas que vous l'obtiendrez. La puissance de vos intentions fait une différence considérable. Avoir l'impression d'avoir le choix est certainement mieux que celle de ne pas avoir d'influence, alors pourquoi ne pas adopter cette philosophie? C'est à vous de choisir ce qui compte le plus et ce que vous choisirez comme priorités authentiques. Il s'agit d'être résilient et véritablement habilité à choisir le cours de sa vie plutôt que d'être une victime des circonstances et de passer en boucle de vieux schémas de pensée.
- **Passez à l'action.** Commencez par visualiser comment vous voulez vous sentir ou l'endroit où vous voulez être, par exemple dans trois mois. Remontez le temps en partant de cet objectif jusqu'à ce que vous trouviez un élément suffisamment petit pour que vous puissiez le réaliser le lendemain ou la semaine suivante. Choisir les premières étapes et trouver les bonnes personnes qui peuvent vous encourager et vous soutenir vous aidera à atteindre votre objectif.
- **Utilisez votre programme d'aide aux employés.** Saviez-vous que votre programme d'aide aux employés (PAE) est un service gratuit et confidentiel pour vous et les membres de votre famille qui peut prendre en charge votre liste de choses à faire et vous donner le temps nécessaire pour gérer les changements que vous vivez? Voici des exemples de services :
  - Des rendez-vous téléphoniques avec des avocats et des planificateurs financiers du PAE pour vous aider sur des questions juridiques et des enjeux financiers personnels qui ont pu survenir tandis que vous étiez absent de votre lieu de travail.
  - Des conseils confidentiels d'un conseiller local pour vous fournir de l'aide en matière de gestion du stress pendant la période de transition.

# Survivre à la réduction des effectifs et retourner au travail

Presque toutes les entreprises subissent des réductions d'effectif à un moment donné, surtout après un choc économique comme celui qui a résulté de l'écllosion de la COVID-19. Toutefois, le fait de savoir cela ne rend pas la situation moins traumatisante, et même ceux qui conservent leur emploi devront faire face à une nouvelle réalité souvent troublante. Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez survécu à une mise à pied ou à une réduction des effectifs récente, les renseignements suivants peuvent vous aider.

## Comment faire face aux mises à pied organisationnelles

L'anxiété, le choc, la culpabilité, la peur et la confusion sont des réactions typiques à la réduction des effectifs. Vous pouvez être reconnaissant d'avoir encore un emploi; vous pouvez aussi vous sentir trahi ou moins optimiste à l'égard de l'entreprise. Tous ces sentiments sont justifiés. Au lieu de vous attarder aux pertes récentes, cependant, essayez de garder l'esprit ouvert et d'avoir une attitude positive, ce qui peut faciliter la gestion de la situation.

- Soyez objectif.
- Trouvez des façons constructives d'exprimer vos pensées et vos sentiments.
- Équilibrez votre temps avec précaution.
- N'essayez pas de gérer cette situation en consommant de l'alcool ou des drogues.
- Concentrez-vous sur l'amélioration de vos compétences professionnelles.
- Relevez le défi.

## Parler à la direction

En situation de réduction des effectifs, il est probable que vous ayez des questions et des commentaires, sans parler de l'anxiété. Voici quelques sujets dont vous voudrez peut-être discuter avec votre gestionnaire pendant cette période :

- La nécessité d'une orientation, d'un leadership et d'une communication ouverts accrus;
- L'honnêteté au sujet des attentes futures;
- L'évaluation de votre sécurité d'emploi, de votre cheminement de carrière et de la façon dont la réduction des effectifs améliorera les perspectives de l'entreprise;
- Les changements à prévoir dans vos fonctions et dans celles de vos collègues;
- Les possibilités internes de créer de nouveaux défis et de croissance professionnelle;
- L'aide concernant la gestion du temps; N'oubliez pas que, plus que jamais, l'équilibre entre le travail et la vie personnelle est essentiel à votre santé émotionnelle et à votre rendement;
- Le soutien, en plus de votre programme d'aide aux employés, qui sera offert à ceux qui restent au travail; par exemple le perfectionnement des compétences;
- Des suggestions pour jouer un rôle actif et positif dans l'amélioration du moral de vos collègues;
- La façon de soutenir votre patron, qui a probablement vu des amis et des collègues quitter leur emploi également.

## Accepter et aller de l'avant

Ainsi, vous avez survécu à la réduction des effectifs. Un moyen de gérer cette situation est d'accepter ce qui vient de se passer et de continuer à aller de l'avant. Elle constitue peut-être une occasion de prendre de l'avancement au sein de l'entreprise, d'apprendre de nouvelles compétences liées à votre secteur ou de vous familiariser avec des outils de gestion, et certainement un moyen de démontrer votre valeur.

## Gérer ses émotions en milieu de travail

Tout le monde ressent des émotions au travail. Nous sommes frustrés de voir les patrons nous donner plus de travail alors qu'ils ne comprennent pas tout ce que nous devons déjà accomplir. Nous nous fâchons contre des collègues qui ne font pas leur travail et qui nous empêchent donc de faire le nôtre. Nous nous fâchons contre des clients furieux qui ne se rendent pas compte que nous essayons seulement d'aider. Nous nous inquiétons d'un avenir incertain, surtout dans des périodes comme celle-ci.

Mais avec toutes ces émotions, la plupart des gens pensent qu'ils n'ont aucun contrôle sur ce qu'ils ressentent. Ils croient que leurs émotions découlent d'une cause externe, c'est-à-dire des circonstances ou des situations de leur vie, ou encore du comportement des autres. C'est ainsi qu'on voit les choses, parce que c'est ainsi qu'on a appris à penser aux émotions. C'est tout simplement faux.

La première clé pour gérer vos émotions en milieu de travail est de reconnaître que vous y êtes pour quelque chose! Saviez-vous que la racine latine du mot « émotion » est « emovere », qui signifie « mettre en mouvement »? Les émotions constituent une tentative d'extérioriser ce en quoi nous croyons.

Ce que vous ressentez reflète votre façon de penser. Les pensées négatives produisent des émotions et des comportements négatifs. Les pensées positives produisent des émotions et des comportements positifs. L'émotion n'est pas quelque chose qui vous arrive, c'est en fait quelque chose que vous faites.

### Maîtriser nos émotions

#### Gérer ses pensées

##### **Faire la différence entre les faits et les croyances.**

Nos pensées sur ce que nous croyons est vrai dans nos vies provoquent nos réactions émotionnelles. Les pensées sont nos perceptions et se composent d'attitudes, de préjugés, de jugements et de croyances que nous jugeons vrais. Lorsque vous faites face à une situation, vérifiez les faits exacts au sujet des incidents de votre vie; distinguez vos croyances au sujet de ces faits dès le début.

##### **Cernez les croyances que vous avez sur vous-même.**

Les croyances que nous avons à notre sujet constituent la principale source d'influence sur notre capacité à relever avec succès les défis de la vie. Si vous croyez que vous êtes une personne aimante et gentille, mais que vous êtes toujours triste, fatigué ou en colère, travaillez à découvrir les faits réels sous-jacents à vos croyances irrationnelles et improductives afin de pouvoir commencer à changer.

##### **Prenez la responsabilité de vos pensées.**

Après avoir découvert des croyances négatives à votre sujet, vous devez vous demander s'il est bon de conserver de telles croyances. Bien sûr, votre réponse devrait être « non ». Reconnaissez que, pour une raison quelconque, vous avez choisi d'accepter des croyances irrationnelles et autodestructrices par le passé et que vous allez choisir de croire en quelque chose de plus positif à l'avenir. Vos pensées ne sont pas déterminées par les autres ou par ce qui se passe autour de vous; vos pensées sont le résultat de votre propre choix. Le changement et la croissance ne peuvent survenir que si vous assumez la responsabilité de pouvoir choisir ce que vous croyez à votre sujet.

#### Gérer ses émotions

##### **Prenez conscience de la « création » d'une émotion.**

Il y a un moment où vous décidez qu'une réaction émotionnelle particulière est la mesure à prendre dans une situation donnée. Dans bien des cas, vous n'avez pas conscience de ce moment charnière, mais c'est souvent une décision consciente. Bien que cela exige beaucoup de pratique, si vous devenez davantage conscient de l'amorce d'une émotion, vous vous rendrez compte que vous avez la capacité de choisir une émotion meilleure et plus productive à l'avenir.

##### **Prenez la responsabilité de vos émotions.**

Vous ressentez ce que vous choisissez de ressentir et exprimez ce que vous voulez exprimer. Ce qu'« ils » ont effectué est peut-être très répréhensible, mais cela ne vous oblige pas à réagir d'une façon particulière. Vous pouvez vous donner la capacité de réagir d'une nouvelle façon bienveillante pour vous-même et les autres. Vous pouvez toujours vous améliorer!

## Gérer ses comportements

### **Déterminez vos objectifs comportementaux souhaités.**

Comment voulez-vous sortir d'une telle situation? Quel est le résultat souhaité pour la situation dans laquelle vous vous trouvez? Le comportement est motivé par des désirs conscients et inconscients, alors prenez conscience des désirs conscients d'une situation.

### **Déterminer le lien avec votre comportement actuel et vos objectifs.**

La façon dont vous vous comportez va souvent à l'encontre de vos objectifs. Reconnaissez donc la différence entre la façon dont vous réagissez et le résultat que vous obtenez, et vous augmenterez la possibilité de choisir le comportement le plus approprié.

## Anxiété liée aux masques : se calmer tout en restant en sécurité

Les autorités sanitaires recommandent l'utilisation généralisée de masques faciaux, en particulier dans les lieux publics où la distanciation sociale est difficile à maintenir. Bien que ces mesures visent à ralentir la propagation de la COVID-19, elles peuvent avoir des conséquences imprévues, surtout chez les personnes sujettes à l'anxiété.

Les psychologues signalent une augmentation des symptômes d'anxiété et même des crises de panique en raison de l'obligation du port du masque. Ces mêmes experts affirment que ce n'est pas surprenant compte tenu des liens négatifs que nous entretenons avec les masques en général, notamment la maladie ou la menace de violence, ainsi que des effets physiques et psychologiques qu'ils ont sur les personnes qui les portent. Voici quelques raisons qui expliquent l'augmentation de l'anxiété :

- Le port d'un masque en public est une situation nouvelle pour la plupart des gens et de telles situations provoquent en elles-mêmes des sentiments d'anxiété.
- Les êtres humains utilisent les expressions faciales pour envoyer ou comprendre un message, et celles-ci sont presque effacées par les masques. Sans ces indices non verbaux, nous pouvons nous sentir désorientés et mal à l'aise.
- Les personnes qui ont subi un traumatisme à la suite d'un crime violent au cours duquel l'auteur portait un masque sont susceptibles de revivre ce traumatisme lorsqu'elles sont entourées de personnes portant un masque.
- Étant donné que nos niveaux naturels d'anxiété sont plus élevés en raison de la pandémie, le port d'un masque peut accroître davantage ces niveaux d'anxiété. Cela s'explique notamment par le fait que, pour beaucoup de gens, les masques imitent la sensation d'être étouffé. Cette sensation stimule à son tour la réaction « combat ou fuite », qui augmente le rythme cardiaque et la pression artérielle, ce qui se produit aussi lorsque nous sommes anxieux.

Que le masque soit source de panique ou qu'il représente simplement une sensation inconfortable pour vous, les experts vous suggèrent quelques mesures à prendre pour atténuer les symptômes, notamment :

- Portez le masque plus souvent. Plus vous passez de temps à porter le masque, plus vous vous habituez à cette sensation et plus l'anxiété diminue.
- Essayez d'ignorer l'inconfort mineur et de vous rappeler que ce n'est que temporaire.
- Concentrez-vous sur des pensées positives et rappelez-vous que vous portez un masque pour contribuer à protéger les gens autour de vous ainsi que les personnes que vous aimez à la maison.

### Réduire l'anxiété

La plupart d'entre nous ressentent plus d'anxiété et de stress qu'à l'habitude. Ce sont des réactions normales à ces temps difficiles. Les sentiments prolongés de stress et d'anxiété peuvent toutefois avoir des effets négatifs sur notre santé et notre bien-être général. Apprendre à vous détendre en réduisant le stress et l'anxiété peut améliorer votre perspective et votre santé à long terme. Essayez les techniques suivantes :

#### Respiration profonde

La respiration de poitrine ou des épaules peut créer plus de tension et de stress en empêchant l'air d'atteindre le fond de nos poumons, en augmentant la pression artérielle et en préparant le corps à l'action. La respiration profonde met l'accent sur l'utilisation du diaphragme (le point juste en dessous de votre cage thoracique) pour aspirer l'air de manière lente et profonde vers les poumons puis le libérer lentement.

#### Étirements et yoga

Le stress apparaît souvent sous forme de tension dans le cou, les épaules et la tête, ce qu'on appelle communément le « triangle des tensions ». Les exercices d'étirement peuvent soulager les tensions, rendre votre corps plus souple et produire un effet calmant. Le yoga est une méthode d'étirement plus formelle, mais même le fait de simplement hausser les épaules, étirer vos bras et faire des rotations du cou à quelques reprises pendant la journée peuvent avoir des effets positifs.



### **Massage**

Sur le plan physique, le massage peut contribuer à soulager les muscles tendus, à abaisser la tension artérielle, à favoriser la respiration profonde et à améliorer la posture. Les avantages mentaux du massage comprennent la réduction de l'anxiété et l'amélioration de la conscience corporelle et de la créativité. Et souvenez-vous, vous n'avez besoin de personne d'autre pour masser vos muscles tendus. Des rouleaux de mousse, des rouleaux de massage musculaire ou même une balle de tennis peuvent être utilisés pour soulager la tension musculaire.

### **Méditation et visualisation**

La méditation implique de « détendre l'esprit » en bloquant les stimulations sensorielles et les distractions, alors que la visualisation implique l'utilisation de la capacité cérébrale à créer une expérience libre de stress, comme rêver en étant éveillé. La méditation et la visualisation peuvent être utiles pour soulager le stress.

## Soulager le stress et l'anxiété

Parfois, vos émotions peuvent déclencher des réactions physiques et des sensations d'urgence dans votre corps. Par exemple, si vous êtes nerveux, vous pouvez sentir que vos mains commencent à trembler ou à devenir moites. Plutôt que de vous concentrer à vous débarrasser de votre anxiété et des réactions physiques qui l'accompagnent, essayez de les accepter.

### Comment le stress affecte le corps

Le stress émotionnel cause souvent de la tension ou de l'inconfort au niveau du front, des tempes, du cou, de la gorge, de la mâchoire, des épaules, de la poitrine ou de l'abdomen. La plupart des gens ressentent l'un ou plusieurs de ces symptômes lorsqu'ils sont stressés, tandis que d'autres éprouvent un engourdissement. Parfois, le fait d'essayer d'ignorer ou de repousser ces sentiments peut aggraver l'inconfort. Au lieu de penser à la sueur de vos paumes, à vos mains qui tremblent, à vos raideurs des épaules, à votre gorge serrée ou à votre rythme cardiaque rapide comme des faiblesses, considérez-les comme des réactions naturelles à vos sentiments.

### Développer la pleine conscience

Lorsque vous ressentez de la douleur ou de l'inconfort, prenez une minute pour y réfléchir et posez-vous les questions suivantes :

- À quel endroit je ressens cet inconfort?
- Est-ce que cet inconfort prend une forme particulière?
- À quoi ressemble la sensation?
- Est-ce qu'il se déplace ou est-ce qu'il reste immobile?

Respirez profondément et prenez conscience de votre inconfort et de ses caractéristiques. Acceptez vos sentiments et prenez dix respirations lentes et profondes. Reconnaissez que l'inconfort émotionnel que vous éprouvez est éphémère et que votre corps réagit simplement au stress. Imaginez que votre inconfort s'étend et se contracte tandis que vous respirez. Pendant le reste de la journée, donnez-vous le droit de vous sentir mal à l'aise. Apprendre à accepter votre inconfort émotionnel pendant que vous le vivez atténuera une partie de l'anxiété et de la tension associées aux symptômes physiques du stress.

Il est important de se rappeler que le fait d'être mal à l'aise n'est pas une faiblesse. Tout comme le rire est une réaction à l'humour, l'inconfort est une réaction au stress. Le rire et l'inconfort sont des réactions naturelles aux émotions.

Gardez en tête qu'il est naturel que des symptômes physiques de stress se manifestent et disparaissent. Savoir que les sentiments d'inconfort sont des réactions temporaires au stress vous permettra de vivre une vie saine et épanouie.

### Rester calme

Il faut s'exercer régulièrement à réduire et à contrôler les niveaux de stress et d'anxiété. Gardez à l'esprit les conseils suivants pour vous aider :

**Parlez de vos sentiments.** Une bonne façon d'atténuer une peur est d'en discuter. Clavardez avec un ami ou un membre de votre famille, ou profitez de l'aide offerte dans le cadre de votre programme d'aide aux employés.

**Concentrez-vous sur ce qui est important.** Jouer avec vos enfants, par exemple, est plus productif que de regarder toute la couverture médiatique des malheurs du monde. Concentrez votre énergie sur ce qui est important pour vous.

**Décidez de ce que vous pouvez et ne pouvez pas contrôler.** Bien qu'être conscient de son environnement et de ce qui se passe soit une bonne chose, le fait de se concentrer sur des événements indépendants de sa volonté peut s'avérer délétère.

**Réduisez votre stress.** Intégrez des activités de base visant à réduire le stress dans votre vie, notamment l'exercice et les loisirs, comme regarder un film ou lire un livre.

**Poursuivez votre vie quotidienne.** Les perturbations causées par une inquiétude excessive ne feront qu'augmenter le niveau de stress pour vous-même et pour ceux qui vous entourent. Respectez votre routine autant que possible.

**Mangez de façon équilibrée et saine.** La santé physique joue un rôle clé dans la stabilité de votre santé mentale.

**Demandez l'aide d'un professionnel.** Si vous souffrez de troubles du sommeil ou de troubles alimentaires, parlez-en à un professionnel. Commencez par votre Programme d'aide aux employés, qui peut vous conseiller à court terme et vous diriger vers des ressources pour un traitement plus intensif.

## Reprendre l'habitude de la réussite

Il y a des habitudes de base que partagent tous ceux qui réussissent au travail. Tandis que nous reprenons nos marques en milieu de travail, ce n'est probablement pas une mauvaise idée de garder ces habitudes à l'esprit :

- **Énumérez les choses à faire de la semaine et établissez les priorités.** Sachez que la priorisation de vos tâches requiert un effort mental important. Essayez de planifier votre semaine lorsque vous êtes en forme. Pour certaines personnes, cela peut vouloir dire à la première heure du matin; d'autres préfèrent attendre plus tard dans la journée.
- **Organisez vos tâches en fonction de leur importance et du temps dont vous pensez avoir besoin pour accomplir chacune d'entre elles.** Assurez-vous de planifier votre emploi du temps en fonction des moments où vous êtes le plus productif.
- **Établissez une routine pour les tâches quotidiennes.** Une routine peut vous aider à être plus efficace. Par exemple, si vous avez besoin de plus de temps pour vous concentrer le matin, répondez aux courriels courants lorsque vous arrivez. Cela vous donnera le temps de vous installer et de vous préparer à assumer des tâches plus importantes qui exigent plus d'attention.
- **Planifiez des tâches semblables l'une après l'autre.** Essayez de passer tous vos appels téléphoniques l'un après l'autre ou d'écrire et d'envoyer tous vos courriels en même temps.
- **Prenez des pauses.** Les tâches complexes, comme la rédaction ou l'élaboration de stratégies, exigent un travail cérébral conséquent. Il est essentiel de donner à votre cerveau la possibilité de se détendre. Allez marcher un peu ou discutez avec un collègue. Lorsque vous retournerez au travail, vous vous concentrerez probablement plus facilement.
- **N'effectuez pas plusieurs tâches en même temps.** Lorsque vous le faites, vous divisez votre attention entre deux activités. Il est ainsi plus facile d'oublier des choses parce que votre concentration est divisée. Concentrez-vous sur un élément à la fois pour vous assurer de repérer les erreurs et de ne pas avoir à recommencer.
- **Prenez votre temps, vous en gagnerez à long terme.** Au lieu de répondre rapidement à un courriel critique, prenez le temps de rédiger une réponse réfléchie et complète. Cela contribuera à éviter la confusion. Lorsque vous rédigez un rapport, travaillez lentement et discutez avec les autres de vos conclusions. Cela vous aidera à mieux comprendre vos constatations.
- **Organisez votre journée en fonction de votre degré d'énergie.** Entrez votre travail le plus important lorsque vous avez le plus d'énergie et gardez les tâches moins exigeantes pour les périodes où vous êtes plus fatigué.
- **Prenez soin de votre santé.** Il est difficile d'être productif et de réussir quand on est fatigué, qu'on lutte contre un problème de santé ou que notre corps a besoin de nutriments qu'on ne lui donne pas en raison d'une mauvaise alimentation.

# Comment écouter une personne en milieu de travail qui souffre

Chaque fois que des personnes font face à des problèmes de santé mentale découlant de la perte d'un être cher, d'un traumatisme ou de toute autre raison, elles ont besoin d'en parler afin de guérir. Pour parler, elles ont besoin que d'autres soient prêts à les écouter.

Malheureusement, nous sommes nombreux à essayer d'éviter d'écouter les gens qui souffrent. Nous pouvons avoir l'impression d'avoir assez de nos propres problèmes ou avoir peur d'empirer les choses en disant quelque chose qu'il ne faudrait pas.

## Ce qui se passe habituellement

Parfois, nous prenons pour excuse que l'écoute des gens qui souffrent relève strictement des professionnels, comme les psychothérapeutes ou les membres du clergé. Il est vrai que les professionnels peuvent apporter une aide particulière et fournir à la personne qui souffre des connaissances que la plupart d'entre nous ne sont pas en mesure d'offrir. Toutefois, leur aide, bien qu'elle soit précieuse, ne remplace pas l'intérêt que les superviseurs, les collègues, les amis et d'autres personnes portent à la vie quotidienne normale de la personne.

Il est naturel de se sentir réticent à l'idée de faire face aux sentiments douloureux d'une autre personne, et même de les craindre. Néanmoins, il est important de ne pas laisser cette peur nous empêcher de déployer nos efforts pour aider quelqu'un qui souffre.

## Ce qu'il faut faire

Bien que chaque situation soit unique, la chose la plus importante à faire est d'être présent, d'écouter et de montrer que vous vous souciez de l'autre.

- Trouvez un endroit privé où vous ne serez ni entendus ni interrompus. Organisez l'espace de façon à ce qu'aucun grand objet, comme un bureau, ne se trouve entre vous et la personne.
- Soyez bref et concis dans vos commentaires afin de ne pas perdre l'attention de la personne.
- Posez des questions qui montrent votre intérêt et encouragez la personne à continuer de parler. Par exemple, vous pouvez demander « Que s'est-il passé ensuite? » ou « Qu'est-ce que ça faisait? ».
- Envoyez des messages verbaux et non verbaux de bienveillance et de soutien. Les expressions faciales et la posture du corps contribuent grandement à montrer votre intérêt. N'hésitez pas à faire part de vos propres sentiments, lorsque cela est approprié.
- Confirmez à la personne qu'il est acceptable de pleurer. Certaines personnes sont embarrassées à l'idée de pleurer devant d'autres. Le fait de tendre une boîte de mouchoirs d'une manière naturelle peut contribuer à montrer que les larmes sont normales et appropriées. C'est aussi normal que vous ayez également les larmes aux yeux.

## Ce qu'il ne faut pas faire

Ne soyez pas préoccupé par les différences dans la façon dont les gens réagissent. Une personne peut réagir très calmement, tandis qu'une autre exprime des sentiments forts. Une personne peut avoir une réponse émotionnelle immédiate, tandis qu'une autre peut être « engourdie » au début et réagir émotionnellement plus tard.

Les émotions sont rarement simples. Les personnes qui souffrent d'une perte ressentent souvent de la colère et du chagrin. À moins de percevoir des signes de danger réel, acceptez les sentiments comme étant la réaction naturelle de cette personne à ce moment précis. Si une personne est habituellement rationnelle et sensée, ces qualités lui reviendront une fois que ses sentiments douloureux auront été exprimés.

Il est normal de craindre de ne pas dire ce qu'il faut. Les gens comprendront si vous dites quelque chose de maladroit dans une situation difficile. Utilisez les conseils suivants pour vous guider :

- Ne prodiguez pas de conseils non demandés. Les gens demandent habituellement des conseils plus tard s'ils en ont besoin; au départ, cela ne fait que les empêcher de parler.
- Ne transformez pas la conversation en tribune pour vos propres expériences. Si vous avez vécu une expérience semblable, vous voudrez peut-être le mentionner brièvement lorsque le moment vous semblera opportun. Mais ne dites pas « Je sais exactement ce que tu ressens », parce que tout le monde est différent.

- Ne dites rien qui viserait à minimiser la douleur de la personne, par exemple : « Tu ne devrais pas prendre ça si mal » ou « Ça pourrait être bien pire ».
- Ne dites rien qui suggérerait à la personne de déguiser ou de rejeter ses sentiments, comme « Vous devez vous serrer les coudes. »

### Par la suite

Une fois que vous avez fini de discuter, il peut être approprié d'offrir des formes d'aide simples comme :

- Vérifier les éléments de base comme l'appétit et le sommeil;
- Partager un repas peut aider la personne à trouver un peu d'appétit;
- Servir de chauffeur à une personne trop énervée pour conduire peut faire une grande différence;
- Demandez ce que vous pouvez faire d'autre pour être utile.

Après avoir parlé à quelqu'un qui souffre, on peut avoir l'impression d'avoir absorbé une partie de la douleur de cette personne. Prenez soin de vous-même en parlant à un ami, en faisant une promenade ou n'importe quoi qui vous aidera à vous sentir bien.

## S'entendre avec ses collègues

Nouer de bonnes relations de travail peut s'avérer difficile, car chacun a sa propre personnalité, son propre style de travail, des objectifs, des attitudes et des humeurs qui diffèrent. Ajoutez à cela tout le stress vécu par les personnes qui tentent de retrouver un sentiment de normalité après toutes les vives émotions causées par la récente pandémie et vous pouvez imaginer avec quelle facilité les conflits peuvent survenir. Pour bien travailler avec les autres, il est nécessaire de comprendre la nature humaine, d'être prêt à faire des compromis et creuser en profondeur pour comprendre les personnes et les raisons de leurs actions.

Les employés qui s'entendent avec différents types de personnes en milieu de travail font preuve de souplesse et d'adaptabilité, deux traits très recherchés par les employeurs. Pour qu'une entreprise puisse reprendre son élan et réussir, les employés doivent se respecter et travailler ensemble. La chose la plus importante à retenir lorsqu'on a affaire à des collègues, surtout des collègues difficiles, c'est de rester professionnel. Voici comment vous pouvez y parvenir.

- Traitez les autres comme vous aimeriez être traité.
- Gardez l'esprit ouvert.
- Concentrez-vous sur l'esprit d'équipe.
- Restez de bonne humeur et ne vous concentrez pas sur des déceptions ou des problèmes mineurs.
- Soyez poli.
- Ne mentez jamais et ne vous laissez jamais emporter par les commérages.
- N'affrontez ou n'ignorez jamais un collègue.
- Ne promettez rien que vous ne pourriez tenir.
- Soyez gentil et encourageant envers vos collègues.
- Intéressez-vous à leur vie et à leurs activités.
- Ne discutez pas de sujets au bureau qui pourraient mettre vos collègues mal à l'aise.
- Respectez la décision d'un collègue de ne pas participer à une conversation qui le met mal à l'aise.
- Ne cherchez pas à recevoir des éloges ou de la reconnaissance; donnez le meilleur de vous-même pour effectuer un bon travail et maintenir une bonne éthique de travail, et les éloges suivront naturellement.
- Essayez de régler les problèmes avec vos collègues avant de vous adresser à un superviseur.
- Respecter les humeurs de vos collègues (tout le monde a une mauvaise journée de temps en temps).
- Essayez de résoudre les problèmes au lieu de les créer.

## Traiter avec des personnes difficiles

Les relations de travail peuvent être difficiles, car les personnes ont des personnalités, des styles de travail, des objectifs, des attitudes et des humeurs qui diffèrent. C'est particulièrement vrai dans des moments comme ceux que l'on vit actuellement, où la plupart des gens ressentent des niveaux de stress élevés tandis qu'ils essaient de retrouver leur routine. Pour bien travailler avec les autres, il est nécessaire de comprendre la nature humaine, d'être prêt à faire des compromis et creuser en profondeur pour comprendre les personnes et les raisons de leurs actions. Voici quelques façons d'améliorer vos interactions avec les personnes au travail.

### Collègues

- Restez toujours professionnel.
- Soyez poli, gardez l'esprit ouvert et traitez les autres comme vous aimeriez être traité.
- Restez positif et ne vous concentrez pas sur des déceptions ou des problèmes mineurs.
- Ne discutez pas de sujets au bureau qui pourraient mettre vos collègues mal à l'aise.

### Gestionnaires, superviseurs et patrons

- N'ayez pas peur de parler au patron de problèmes ou de questions.
- Exprimez vos sentiments de manière positive.
- Entretenez une relation professionnelle dans le respect mutuel.

### Clients

- Conservez une attitude positive.
- Soyez poli, même lorsqu'un client est impoli.
- Soyez toujours prêt à aider.
- Présentez vos excuses au client s'il n'est pas satisfait.
- Essayez de résoudre tous les problèmes que présente le client.

## Stress au travail en période difficile

Même dans des circonstances normales, chacun vit un certain stress dans le cadre de son emploi. Dans des périodes extraordinaires comme celle que nous traversons actuellement, le stress sera probablement un enjeu pour la plupart d'entre nous, sinon tous. Au fil du temps, le stress peut avoir une incidence sur le rendement au travail, nuire à la santé physique et mentale et causer des tensions dans vos relations. Même si le stress au travail peut s'avérer inévitable, il est possible de la gérer en adoptant les techniques et l'attitude appropriées.

### Comprendre le stress

Le stress est une réponse normale aux changements de vie. La capacité de réagir au stress est cruciale pour la survie humaine. Chacun de nous possède un mécanisme de réponse « combat ou fuite » inné aux situations potentiellement nuisibles ou dangereuses. Face au stress, les glandes surrénales sécrètent des hormones stimulantes, du glucose supplémentaire est brûlé pour fournir de l'énergie, la fréquence cardiaque accélère, le sang est acheminé vers les muscles en action et le cerveau libère de l'adrénaline, du cortisol et d'autres hormones pour vous préparer au défi.

Bien que le stress puisse vous garder vif et alerte, un stress prolongé peut fatiguer le corps. Une tension non soulagée s'accumule, provoquant divers symptômes physiologiques et psychologiques, notamment :

- Système immunitaire affaibli (diminution du nombre de globules blancs);
- Maux de tête et migraines;
- Maux d'estomac et ulcères;
- Douleurs dorsales et musculaires;
- Maladies cardiovasculaires;
- Diabète;
- Asthme;
- Difficultés de concentration
- Fatigue chronique;
- Troubles du sommeil et de l'appétit;
- Étourdissements et vertiges;
- Dépression;
- Crises de panique.

Le stress au travail peut également entraîner les éléments suivants :

- Détérioration des relations de travail;
- Diminution de la productivité;
- Moral bas en milieu de travail;
- Absentéisme au travail;
- Toxicomanie.

### Causes courantes du stress au travail

Le stress au travail est souvent causé par les éléments suivants :

- Insécurité d'emploi (réduction des effectifs, licenciements de collègues);
- Manque de créativité et de souplesse dans votre poste;
- Contraintes de délai;
- Charges de travail excessives;
- Changement de milieu de travail (p. ex., restructuration du service, déménagement de bureaux);
- Effectifs réduits et ressources limitées;
- Collègues et patrons stressés;
- Technologie intimidante;
- Surcharge informationnelle.

### Façons de gérer le stress au travail

Si vous vous sentez stressé par votre travail, essayez de mettre en pratique les conseils suivants pour réduire votre niveau de stress et améliorer votre rendement :

- **Déterminez vos facteurs de stress.** En reconnaissant les véritables raisons de votre stress, vous pouvez apprendre à vous sentir plus en contrôle et travailler à le réduire. Déterminez si le stress que vous vivez au travail est attribuable à des inquiétudes ou à des conflits à la maison.
- **Évitez de fixer trop d'objectifs ambitieux.** Établissez des attentes réalistes et tentez de relever des défis réalistes.



- **Préparez-vous au stress de votre patron et de vos collègues.** Préparez quelques réactions aux situations stressantes qui peuvent survenir avec un superviseur ou un collègue. Par exemple, au lieu de répondre rapidement à une question ou à une demande d'un collègue, demandez-lui si vous pouvez lui faire part de votre décision plus tard.
- **Apprenez à déléguer des responsabilités.** Si vous êtes un gestionnaire, donnez à vos subalternes les moyens d'assumer plus de responsabilités et de prendre plus de décisions. Présentez-le comme une occasion de croissance et de formation en vue d'une éventuelle promotion future. Répartissez les tâches supplémentaires de façon juste et raisonnable.
- **Soyez plus ferme dans vos réponses aux demandes.** Soyez honnête, mais faites preuve de tact. Apprenez à chercher des solutions de rechange ou à dire non au besoin.
- **Passez en revue votre emploi du temps.** Est-il compatible avec votre vie personnelle? Vous pouvez peut-être essayer un quart de travail différent, modifier vos journées de travail ou prendre des dispositions pour travailler de la maison certains jours.
- **Redéfinissez votre poste.** Collaborez avec votre superviseur pour réviser votre description de poste afin d'y inclure des tâches plus créatives, valorisantes et satisfaisantes.
- **Réfléchissez à la possibilité d'occuper un autre poste, ou de travailler dans un service ou un lieu de travail différent.** Demandez à votre patron si c'est possible.

Voici quelques suggestions pour vous organiser afin d'éliminer l'encombrement et de réduire le stress. Ces conseils sont particulièrement importants alors que nous commençons tous à reprendre nos habitudes de travail :

- **Organisez votre espace.** Réorganisez-le pour une efficacité optimale. Créez des listes et des calendriers pour vous aider à respecter les échéances.
- **Attaquez-vous à une tâche à la fois, dans la mesure du possible.** Dressez la liste de vos tâches en ordre de priorité et accomplissez-en une à la fois. Cela peut vous donner la sensation d'être mieux organisé et en contrôle, et donc de vous sentir davantage épanoui.
- **Apprenez des techniques de gestion du temps.** Suivez un cours ou lisez des livres sur la façon de mieux gérer votre temps.
- **Ne procrastinez pas.** Attaquez-vous d'abord à vos projets les plus difficiles. Le fait de les repousser peut accroître votre anxiété et votre stress.

La relaxation et l'exercice sont des moyens efficaces de réduire le stress. Suivez ces conseils :

- **Prenez des pauses à l'occasion.** Écoutez votre corps. Si vous vous sentez fatigué, nerveux, tendu ou si vous certains de vos muscles sont douloureux, prenez une pause. Mettez de côté votre travail pendant quelques minutes ou pratiquez des techniques de relaxation pour ressourcer votre corps et votre esprit. Ne travaillez pas pendant le déjeuner; prenez une vraie pause.
- **Prenez des pauses entre les réunions.** Essayez de ne pas prévoir trop de réunions consécutives.
- **Effectuez des exercices de yoga et d'étirement.** Ils peuvent soulager les tensions, rendre votre corps plus souple et flexible et produire un effet global calmant.
- **Créez une routine d'exercice.** Utilisez votre pause déjeuner pour vous entraîner ou faites une marche rapide ou de l'exercice avant ou après le travail. Il est prouvé que l'exercice atténue le stress en brûlant l'excès d'adrénaline et en soulageant les tensions.
- **Effectuez des exercices de respiration.** La respiration lente et profonde du diaphragme favorise un échange plus efficace d'oxygène et de dioxyde de carbone que la respiration thoracique ou au niveau de l'épaule. Expirez lentement et uniformément. Si vous êtes très stressé, essayez cet exercice en vous couchant sur le dos.
- **Essayez les techniques de relaxation musculaire progressive.** Cette technique implique de contracter, puis relâcher et visualiser chacun des groupes musculaires importants, de façon systématique. Par exemple, serrez le poing et contractez-le pendant au moins cinq secondes. Portez attention à la tension dans votre main et votre bras. Enfin, détendez votre main et visualisez la tension qui s'échappe de votre corps. Faites de même avec votre autre main, votre cou, votre visage, vos membres, etc.
- **Essayez la méditation.** En vous asseyant dans un environnement confortable et calme, en fermant les yeux et en libérant votre esprit de vos nombreuses préoccupations pendant quelques minutes chaque jour, vous pouvez apprendre à vous détendre rapidement.

- **Mettez-vous aux techniques d'imagerie.** Essayez de vous concentrer sur une image qui symbolise votre stress, comme une boule géante qui commence lentement à rétrécir; vous pouvez aussi essayer de ne penser à rien. Essayez l'exercice de l'infini : dessinez et continuez à tracer lentement le signe de l'infini sans perdre le lâcher des yeux. Utilisez une main, puis l'autre pour dessiner, puis tracez le signe avec les deux mains. Dessinez le signe dans l'air avec le bout des doigts si vous n'avez pas de stylo et de papier. Cet exercice stimule la vision périphérique et produit un effet apaisant.
- **Améliorez votre espace de travail sur le plan ergonomique.** Une chaise plus confortable et enveloppante, un bureau et des accessoires d'ordinateur plus ergonomiques peuvent réduire le stress physique.
- **Socialisez avec vos collègues.** Ne vous isolez pas, engagez des conversations intéressantes avec vos collègues pour relâcher les tensions.
- **Profitez de jours de congé payé.** Réfléchissez à la possibilité d'étaler vos journées de congé sur plusieurs semaines au lieu de les prendre toutes en même temps.
- **Évitez le plus possible de ramener du travail à la maison.** Profitez de votre temps à l'extérieur du travail et servez-vous-en pour vous ressourcer. Apprenez à être efficace au travail afin de pouvoir profiter de votre temps à la maison.
- **Prenez part à des loisirs.** Joignez-vous à une équipe sportive parrainée par le travail. Suivez des cours d'art. Restez actif en participant aux sports et aux activités de vos enfants.
- **Apprenez à rire davantage de la vie.** Essayez de trouver le comique de chaque situation négative. Soulagez les tensions en riant de vos erreurs et de vos fautes et en travaillant à les améliorer.
- **Réfléchissez à la possibilité de consulter en counseling.** La psychothérapie avec un professionnel peut aider à libérer l'anxiété accumulée et s'avère un moyen efficace de soulager le stress malsain.

N'oubliez pas que le stress nuit non seulement à votre rendement au travail, mais aussi à votre épanouissement professionnel. Soyez conscient des conséquences du stress sur votre vie et engagez-vous à réduire votre niveau de stress.

# Renforcement positif

## Faire face à la vie en ces temps difficiles

Les temps difficiles sont une réalité. La guerre. La maladie. Les catastrophes naturelles. Malgré toute notre volonté, nous ne pouvons les contrôler. Ce que nous pouvons contrôler en revanche, c'est la façon dont nous y réagissons. Voici quelques points à considérer lorsque le poids du monde pèse sur vous :

**Parlez de vos sentiments.** Une bonne façon d'atténuer une peur est d'en discuter. Clavardez avec un ami autour d'un café, appelez un service d'écoute téléphonique ou profitez de l'aide offerte dans le cadre de votre programme d'aide aux employés.

**Concentrez-vous sur ce qui est important.** Jouer avec vos enfants, par exemple, est plus productif que de regarder toute la couverture médiatique des malheurs du monde. Concentrez votre énergie sur ce qui est important pour vous.

**Décidez de ce que vous pouvez et ne pouvez pas contrôler.** Bien qu'être conscient de son environnement et de ce qui se passe soit une bonne chose, le fait de se concentrer sur des événements indépendants de sa volonté peut s'avérer délétère.

**Réduisez votre stress.** Intégrez des activités de base visant à réduire le stress dans votre vie, notamment l'exercice et les loisirs, comme regarder un film ou lire un livre.

**Reprenez votre vie quotidienne dans la mesure du possible.** Les perturbations causées par une inquiétude excessive ne feront qu'augmenter le niveau de stress pour vous-même et pour ceux qui vous entourent.

**Mangez de façon équilibrée et saine.** La santé physique joue un rôle clé dans la stabilité de votre santé mentale.

Demandez l'aide d'un professionnel. Si vous souffrez de troubles du sommeil ou de troubles alimentaires, parlez-en à un professionnel. Commencez par votre PAE, qui peut vous conseiller à court terme et vous diriger vers des ressources pour un traitement plus intensif.

Votre programme d'aide aux employés offre un soutien émotionnel gratuit et confidentiel, des ressources pratiques et des conseils juridiques et financiers pour vous soutenir, vous et les membres de votre famille. Appelez en tout temps, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour parler à des spécialistes qui peuvent vous aider à trouver des ressources et du soutien pour régler les problèmes auxquels vous pourriez faire face.

### Préoccupations financières et juridiques

Parlez en toute confidentialité par téléphone avec un expert financier et recevez des renseignements et des ressources adaptés à votre situation.

- S'en sortir malgré une baisse de revenus.
- Établir un budget.
- Gérer ses dépenses.
- Déduire ses dépenses et autres questions fiscales.

### Enjeux émotionnels

- Composer avec l'incapacité ou la maladie d'un membre de sa famille.
- Gérer le stress.
- Parler aux enfants d'une maladie.
- Aiguillage vers des conseillers, des groupes de soutien et d'autres ressources pour vous et les membres de votre famille.

## S'orienter lors des transitions de vie

Compte tenu du nombre considérable de personnes qui doivent composer avec le stress causé par l'écllosion de la COVID-19, nous assistons à une prise de conscience massive. On entend de plus en plus de gens affirmer que « tout à coup, je me rends compte de ce qui compte vraiment ».

Chaque fois que la vie nous fait dévier de notre trajectoire, c'est l'occasion de faire une pause, de réévaluer la situation et de réfléchir à ce que nous voulons vraiment créer. Nous pourrions alors aller de l'avant en ayant davantage le sentiment d'être sur la bonne voie et en évitant de nous sentir mal à l'aise à l'idée que nous ne faisons qu'avancer mécaniquement sans sentiment d'accomplissement ou de satisfaction.

Le point de vue d'une personne sur ce qui se passe est crucial. Lors d'une perte d'emploi, de difficultés relationnelles ou de tout autre imprévu de la vie, on peut se demander « Pourquoi cela m'arrive-t-il? », mais également « Quelle leçon en tirer? » ou « Comment puis-je utiliser cette expérience pour m'aider à grandir et comment puis-je profiter de cette occasion de reprendre un nouveau départ? ». Bien qu'il soit important d'être réaliste au sujet de tous les aspects négatifs des transitions de la vie et de reconnaître les sentiments de tristesse, de colère, de frustration et de peur, votre prochaine action constitue un choix crucial. Voulez-vous rester empêtré dans la douleur et le stress, ou êtes-vous prêt à concentrer votre énergie sur l'avenir, à chercher les nouvelles possibilités?

Changer de vie peut être effrayant et vous donner le sentiment d'être dépassé. Suivez les étapes suivantes comme point de départ. Il est dangereux de simplifier à outrance la nature complexe de toute transition de vie, alors adaptez ces suggestions à votre situation unique.

- **Acceptez vos sentiments.** Autorisez-vous à ressentir ce que vous ressentez, trouvez un moyen d'évacuer une partie de l'émotion. L'activité physique, le fait d'écrire ses pensées ou de parler avec les autres peut contribuer à libérer cette énergie et à empêcher la distraction causée par les pensées négatives et les comportements autodestructeurs.
- **Réfléchissez et recentrez-vous.** Faites le point sur ce que vous avez encore et exprimez votre gratitude, par exemple : « J'ai encore ma capacité de penser, mes talents particuliers et mes aspirations. Je suis reconnaissant pour les amis que j'ai et ma famille ». Marchez, faites une balade à vélo ou prenez une douche chaude plus longue que d'habitude et posez-vous des questions percutantes, comme « Comment ai-je envie me sentir dans trois mois? Que faudra-t-il pour y arriver? À quoi ressemble ma semaine idéale? Que puis-je faire pour y parvenir? Qui peut m'aider? »
- **Choisissez.** Entretenez l'idée que tout est un choix. Décidez de votre prochain chapitre de vie. Le simple fait de choisir ne garantit toutefois pas que vous l'obtiendrez. La puissance de vos intentions fait une différence considérable. Avoir l'impression d'avoir le choix est certainement mieux que celle de ne pas avoir d'influence, alors pourquoi ne pas adopter cette philosophie? C'est à vous de choisir ce qui compte le plus et ce que vous choisirez comme priorités authentiques. Il s'agit d'être résilient et véritablement habilité à choisir le cours de sa vie plutôt que d'être une victime des circonstances et de passer en boucle de vieux schémas de pensée.
- **Passez à l'action.** Commencez par visualiser comment vous voulez vous sentir ou l'endroit où vous voulez être, par exemple dans trois mois. Remontez le temps en partant de cet objectif jusqu'à ce que vous trouviez un élément suffisamment petit pour que vous puissiez le réaliser le lendemain ou la semaine suivante. Choisir les premières étapes et trouver les bonnes personnes qui peuvent vous encourager et vous soutenir vous aidera à atteindre votre objectif.

## Prenez l'habitude de la réussite au quotidien

Nous avons tous notre propre définition de la réussite. Toutefois, quelle qu'elle soit, il existe des habitudes de base que partagent tous ceux qui réussissent. Voici quelques habitudes à garder à l'esprit :

- Énumérez les choses à faire de la semaine et établissez les priorités.
- Planifiez votre semaine lorsque vous êtes en forme.
- Organisez vos tâches en fonction de leur importance.
- Établissez une routine pour les tâches quotidiennes. Une routine peut vous aider à être plus efficace.
- Planifiez des tâches semblables l'une après l'autre. Essayez de passer tous vos appels téléphoniques l'un après l'autre ou d'écrire et d'envoyer tous vos courriels en même temps.
- Prenez des pauses. Allez marcher un peu ou discutez avec un collègue.
- N'effectuez pas plusieurs tâches en même temps. Concentrez-vous sur un élément à la fois pour vous assurer de repérer les erreurs et de ne pas avoir à recommencer.
- Allez à un rythme raisonnable, vous gagnerez du temps à long terme.
- Entrez votre travail le plus important lorsque vous avez le plus d'énergie.

### Le rôle de la pensée positive

Changer votre façon de penser peut vous aider à donner une tournure plus positive à ce qui se passe dans votre vie. Cela vous rend plus productif dans l'ensemble.

- Si vous êtes déprimé ou anxieux, pensez le contraire. Plutôt que de vous concentrer sur le pire scénario, imaginez le meilleur résultat le plus probable.
- Choisissez un domaine dans lequel vous avez des difficultés, puis créez ou inventez de nouvelles possibilités pour aborder cette situation.
- Si votre confiance en vous et votre estime de vous sont faibles, imaginez des scènes dans lesquelles votre confiance s'accroît.
- Les pensées négatives conservent leur pouvoir tant qu'elles ne sont pas neutralisées par des pensées positives plus fortes. Ceci dit, avec de la pratique, les pensées positives se développeront et s'associeront à d'autres pensées positives.
- Lorsque vous ne pouvez rien faire pour modifier une situation, essayez de l'accepter.

## Cinq façons simples d'améliorer votre humeur

Quelles que soient les raisons de votre cafard, il existe au moins cinq façons d'illuminer votre journée, et elles ne demandent pas beaucoup d'efforts :

1. **Donnez-nous un peu en retour.** Vous ne vous sentez peut-être pas au meilleur de votre forme en ce moment, mais il a été prouvé que les humeurs peuvent s'améliorer en posant des actes de gentillesse aléatoires, comme aider quelqu'un avec une corvée, présenter un petit cadeau à un ami ou écrire une note d'appréciation que vous vouliez envoyer.
2. **Bougez.** Que ce soit en pédalant dans le quartier sur votre vélo de montagne ou en faisant de la randonnée sur un sentier local, l'exercice améliore votre bien-être physique et mental.
3. **Effacez ce froncement de sourcils.** Même si vous faites semblant, un sourire peut améliorer votre humeur, votre confiance et la façon dont les autres vous voient.
4. **Restez positif.** Au lieu de vous attarder à ce qui ne va pas, ou à ce que vous pensez qui ne va pas, prenez l'habitude de tenir un discours interne positif. N'oubliez pas que votre façon de penser influe sur vos sentiments.
5. **Soyez indulgent envers vous-même.** Ce n'est pas parce que vous avez une journée difficile que cela a toujours été ainsi. Énumérez vos réalisations sur un bout de papier, puis prenez le temps d'être fier de ce que vous avez accompli.

La meilleure solution lorsque tout le reste échoue? Parlez à quelqu'un. Qu'il s'agisse d'un partenaire, d'un ami, d'un parent ou d'un conseiller professionnel, le contact avec d'autres personnes vous donne l'occasion de parler de ce qui vous ennuie et d'améliorer votre humeur.

## Favoriser les amitiés

Les humains ont naturellement besoin d'amis, et avec raison. Les amis augmentent le plaisir de vivre, soulagent les sentiments de solitude et aident même à réduire le stress et à améliorer votre santé.

De solides amitiés, fondées sur la confiance et le respect, survivront à l'épreuve du temps. Mais cela ne veut pas dire qu'on peut les tenir pour acquis. Alors que nous revenons à notre routine normale et occupée, il peut être facile d'oublier de montrer à nos amis que nous les aimons. Maintenant que nous pouvons commencer à revenir à une vie normale, voici quelques façons de le faire.

### Renforcer les amitiés

Il suffit d'un peu d'effort et de créativité pour maintenir des relations vivantes et amusantes. Utilisez ces idées pour entretenir vos amitiés :

- Mettez à jour votre répertoire téléphonique personnel; cela vous donnera l'occasion de prendre des nouvelles de vos amis de longue date.
- Envoyez une carte sans autre raison que pour faire savoir à un ami à quel point il est spécial pour vous.
- N'attendez pas le temps des Fêtes pour magasiner. Achetez des articles que vous savez qu'un ami apprécierait et conservez-les pour donner lui offrir en cadeau au moment des Fêtes.
- Pensez à un événement ou à un voyage amusant que vous et un ami avez vécu ensemble et appelez-le pour discuter de vos souvenirs.
- Établissez une liste de courriels ou utilisez un site de réseautage social pour vous envoyer des messages, afficher des photos et partager des annonces et des souvenirs.

### Amitiés en milieu de travail

En temps normal, nous passons beaucoup de temps avec les personnes au travail. Essayez ces idées pour indiquer à quel point vos collègues vous ont manqué et sont importants pour vous :

- Prenez des dispositions pour que leur nourriture préférée leur soit livrée par surprise.
- Si vous regardez une émission de télévision ou lisez un article qui intéresserait un collègue, faites-le lui savoir ou envoyez-lui un lien par courriel.
- Assumez une responsabilité professionnelle qu'un collègue n'aime pas.
- Si quelqu'un vous a aidé, faites-le savoir à son superviseur par un bref courriel.

Il faut du temps et des efforts pour bâtir et maintenir de saines amitiés. Mais cela en vaut la peine : rien n'ajoute plus à votre vie que l'amour et le soutien d'un grand ami.



# Être reconnaissant de pouvoir faire preuve de gratitude

À l'heure actuelle, la plupart d'entre nous sont bien conscients des bienfaits émotionnels et physiques de la pensée positive, même si cela a été difficile à mettre en pratique dernièrement. Saviez-vous que la science a démontré que de la même façon, faire preuve de gratitude véritable peut générer un effet aussi puissant sur notre bien-être? Il existe des manières d'augmenter la fréquence et la profondeur de nos sentiments de gratitude, et elles ont des répercussions profondes sur notre santé.

## Avantages de la gratitude

De récentes études ont démontré de nombreux avantages résultant de la gratitude consciente :

- Amélioration des fonctions cardiaque et rénale, pression artérielle plus basse et taux d'hormones plus faibles;
- Taux d'optimisme et de satisfaction à l'égard de la vie plus élevés;
- Taux de stress et d'anxiété plus faibles;
- Nombre de maux physiques signalés moindres;
- Motivation à effectuer de l'exercice physique accrue;
- Taux d'atteinte d'objectifs personnels plus élevés;
- Vigilance, attention et énergie accrues;
- Soutien émotionnel accru pour les autres;
- Résilience accrue face à l'adversité.

## Amélioration mesurable

Sur son site Web Emmons Lab, Robert Emmons, professeur de psychologie à l'Université de Californie à Davis, résume quelques-uns des résultats récents sur la gratitude et ses effets positifs sur la santé :

- Dans une étude, les chercheurs ont constaté que ceux qui tenaient régulièrement des journaux de gratitude faisaient plus d'exercice, signalaient moins d'affections, se sentaient globalement mieux dans leur vie et étaient plus optimistes que ceux qui consignaient des problèmes ou des événements de vie neutres.
- Les adultes atteints d'une maladie neuromusculaire à qui on a demandé de se concentrer sur la gratitude au cours d'une période de trois semaines ont signalé des humeurs plus positives, un plus grand sentiment de lien avec les autres, plus d'optimisme et un meilleur sommeil qu'un groupe témoin.
- Dans une autre étude, les participants qui tenaient des listes de gratitude étaient plus susceptibles d'avoir progressé vers l'atteinte d'objectifs personnels importants sur une période de deux mois que ceux qui ne l'avaient pas fait.

## Comment augmenter sa gratitude

Faire preuve de davantage de gratitude n'est pas forcément difficile ni chronophage. Essayez les idées suivantes et optez pour ce qui vous convient le mieux :

- **Faites une liste.** Écrivez tout ce pour quoi vous êtes reconnaissant dans votre vie. Consultez régulièrement cette liste.
- **Journal de gratitude.** Prenez cinq minutes tous les jours pour réfléchir à trois choses qui se sont produites dans votre vie et qui vous inspirent de la gratitude. Ensuite, écrivez-les sur un papier.
- **Prenez des photos.** Prenez en photo les petites choses de la vie qui vous font sourire.
- **Dites-le à quelqu'un.** Qu'il s'agisse de quelqu'un que vous espérez voir ou simplement d'une personne qui vous rend heureux, prenez deux minutes pour lui dire que vous êtes heureux de l'avoir dans votre vie.
- **Voyez la vie en rose.** La blague sur le verre à moitié plein ou à moitié vide est monnaie courante. Faites un effort pour voir le verre à moitié plein dans chaque situation.

## Faire preuve de gratitude pour quels motifs?

Vous pouvez être reconnaissant de tout ce qui apporte du positif dans votre vie à un certain degré. Voici quelques éléments plus importants :

- Amis et famille
- Atteindre un objectif
- Vos talents et compétences
- Apprécier l'endroit où vous vivez et les possibilités qui s'offrent à vous
- Votre santé et votre bonheur

Vous n'avez pas besoin de vous limiter à des idées d'ensemble. Il vaut également la peine de se concentrer sur les petits bonheurs quotidiens. Voici des exemples de « petites choses » :

- Une bonne blague d'un ami
- Une journée ensoleillée
- Une bonne chanson à la radio

## Comment commencer?

- Prenez un carnet de notes et commencez un journal de gratitude.
- Quand une personne effectue quelque chose qui vous fait plaisir, dites-lui.
- Pensez à trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant et notez-les.

## Ressources

- Santé magazine : <https://www.santemagazine.fr/psycho-sexo/psycho/3-astuces-pour-apprendre-a-pratiquer-la-gratitude-173124>
- Psychologies : <https://www.psychologies.com/Therapies/Toutes-les-therapies/Psychotherapies/Articles-et-Dossiers/Qu-est-ce-que-la-psychologie-positive>

# Rester en bonne santé mentale

## Sommeil et humeur

Le sommeil est l'un des éléments essentiels d'une bonne santé mentale. Pourtant, les chercheurs et les médias rapportent régulièrement que des gens dans le monde entier ne dorment pas assez. Assez de sommeil est indispensable au bon fonctionnement de l'esprit et du corps. Le sommeil donne au cerveau une pause dont il a grand besoin; il le distrait du processus cognitif et émotionnel complexe qui est nécessaire pendant la journée.

Les experts suggèrent que les adultes dorment au moins sept heures par nuit pour être au meilleur de leur forme mentale, émotionnelle et physique. Voici quelques-uns des bienfaits du sommeil pour la santé mentale :

- Il vous permet d'avoir plus d'énergie et de vous sentir bien reposé;
- Il contribue à la régulation des humeurs et des émotions;
- Il améliore votre capacité d'apprentissage et votre mémoire;
- Il régule l'appétit, la consommation d'énergie et le poids;
- Il aiguise votre vigilance mentale;
- Il réduit le stress et l'anxiété;
- Il contribue à la stabilité relationnelle.

## Compter les heures

Les experts avertissent que même de petits niveaux de manque de sommeil peuvent miner votre bonheur au fil du temps. À mesure que le manque de sommeil s'accumule, les personnes peuvent se sentir moins enthousiastes, plus irritables ou même présenter des symptômes de dépression clinique, comme se sentir continuellement tristes ou avoir un sentiment de vide. Toutes ces altérations de l'humeur peuvent nuire non seulement à la santé mentale de la personne, mais aussi à ses relations et à la dynamique familiale.

## Quantité et qualité de sommeil

Il n'existe pas de chiffre magique pour le nombre d'heures de sommeil idéal parce que différents groupes d'âge ont besoin de différents niveaux de sommeil et que ces besoins ont tendance à être personnalisés, même au sein de chaque groupe d'âge. Pour obtenir la meilleure qualité de sommeil possible, dormez au moins sept heures par nuit et optez pour les habitudes suivantes :

- Créez une routine de coucher.
- Couchez-vous et levez-vous à la même heure chaque jour, même la fin de semaine.
- Assurez-vous que votre lit et votre chambre à coucher soient des endroits silencieux et confortables.
- Évitez de travailler, de regarder des vidéos ou un écran d'ordinateur avant d'aller vous coucher.
- Ne buvez pas de caféine ou d'alcool, et ne fumez pas de quatre à six heures avant le coucher.
- Cessez de manger 2 à 3 heures avant le coucher.
- Vérifiez et surveillez tous les médicaments, suppléments et herbes qui peuvent nuire au sommeil.

## Sortir d'une ornière émotionnelle

Nous traversons presque tous des périodes plus négatives. Les conflits familiaux, les déceptions personnelles, ou même quelques semaines de mauvais temps peuvent vous donner le cafard. Si les sentiments de mélancolie persistent pendant plusieurs semaines et interfèrent avec votre capacité de profiter de la vie et de fonctionner efficacement, demandez de l'aide. Un thérapeute peut vous aider à explorer vos sentiments. Cependant, pour ceux qui se sentent simplement un peu chagrinés, quelques changements de mode de vie simples et positifs peuvent suffire pour vous remettre sur pied :

- **Trouvez un soutien auprès des autres.** Essayez de vous confier à des membres de la famille ou à des amis de confiance au sujet de ce que vous avez ressenti. Un proche compréhensif peut vous donner la force et le soutien dont vous avez besoin pour faire face aux sentiments dépressifs.
- **Gérez votre stress.** Apprenez des façons efficaces de réduire votre stress et votre anxiété, ce qui peut minimiser vos sentiments de dépression.
- **Faites régulièrement de l'exercice.** Des exercices physiques réguliers peuvent améliorer votre humeur et votre estime de vous. Parlez à votre médecin d'un programme d'exercice qui vous convient.

- **Mangez bien.** Prenez des mesures pour ne pas trop manger. Évitez la malbouffe et les environnements qui peuvent encourager les excès. Conservez une alimentation équilibrée. Évitez l'alcool, qui est un déprimeur.
- **Dormez suffisamment.** Les experts recommandent au moins sept à huit heures de sommeil par nuit. Résistez à l'envie de trop dormir et essayez de maintenir un horaire de sommeil régulier.
- **Réservez plus de temps pour des activités ludiques et récréatives.** Essayez de passer plus de temps à l'extérieur, surtout lors des journées ensoleillées.
- **Envisagez l'utilisation d'une lampe de luminothérapie.** Ces appareils ont été utilisés avec succès dans le traitement de la dépression saisonnière. Demandez à votre médecin ou à votre thérapeute si une quantité accrue de lumière pourrait vous être utile.
- **Renseignez-vous.** Apprenez tout ce que vous pouvez sur la dépression, les groupes de soutien dans votre région et les façons de gérer vos sentiments.

Ne laissez pas les sentiments de dépression et de tristesse prendre le contrôle de votre vie. Demandez de l'aide pour gérer vos symptômes. Apprenez à vous sentir à l'aise de parler de vos émotions difficiles. Prenez soin de votre esprit et de votre corps en leur donnant la nourriture, le repos et l'activité dont ils ont besoin. N'ayez pas peur de vous gâter plus souvent pour les choses que vous aimez. Essayez de vous sortir de l'embarras que vous pouvez ressentir et de vivre pleinement votre vie.

### Ressources :

- Association canadienne pour la santé mentale : <https://cmha.ca/fr>

**Demander de l'aide**

## Composer avec les événements traumatisants

La période qui suit un événement traumatisant peut s'avérer difficile tant pour ceux qui sont directement concernés que pour ceux qui le sont indirectement. Alors que les lois sur le confinement commencent à être levées et que nous tentons de reprendre nos habitudes, il est normal de ressentir toute une gamme d'émotions, de la tristesse et de l'anxiété à de la colère et à un sentiment d'impuissance. Il est important de reconnaître ces sentiments, de les laisser suivre leur cours et de se donner suffisamment de temps pour bien gérer l'événement. Cela fait partie du processus de guérison.

### Quelles sont les réactions courantes à une tragédie?

Les réactions émotionnelles à un événement traumatisant peuvent varier. Les personnes peuvent manifester des sentiments de peur, de chagrin et de dépression. Les réactions physiques et comportementales comprennent des nausées, des étourdissements et des changements en matière d'appétit ou de sommeil, ainsi que le retrait des activités quotidiennes. Les réactions à un traumatisme peuvent durer quelques jours, quelques semaines ou même quelques mois.

Voici certaines des émotions que peut ressentir une personne :

- **Choc.** Sentiment d'incrédulité.
- **Peur.** Sentiment que l'événement peut se reproduire.
- **Colère.** De nombreuses personnes ressentent de la colère contre la personne responsable de l'événement ou contre les circonstances qui l'ont causé.
- **Aliénation.** Se sentir mal compris par les autres ou avoir le sentiment que l'événement a rendu la personne qui vit le traumatisme différente des autres.
- **Impuissance.** Sentiment de frustration à l'idée d'être impuissant à l'égard de l'événement.
- **Culpabilité ou blâme.** Se sentir responsable de ce qui s'est passé ou coupable d'avoir survécu à l'événement alors que d'autres non.
- **Méfiance.** Éprouver des doutes non fondés ou de la méfiance à l'égard d'autres personnes ou de situations semblables.
- **Chagrin.** Sentiments de grande tristesse au sujet de l'événement.

### Étapes de l'adaptation

La plupart des personnes réagissent aux événements traumatisants en passant par plusieurs étapes d'adaptation. Ces dernières peuvent varier d'une personne à l'autre :

1. **Choc.** Cette étape a habituellement lieu peu après l'événement. Le survivant peut se sentir confus, étourdi, anxieux et épuisé alors qu'il tente d'appréhender la réalité de l'événement.
2. **Déni.** Le survivant peut ignorer ses sentiments, refuser de parler de ce qui s'est passé ou refouler toute émotion par mécanisme de défense.
3. **Intrusion.** Les souvenirs et les émotions peuvent envahir la conscience du survivant alors qu'il lutte pour accepter la perte. Le survivant peut connaître des changements d'humeur, être irritable, avoir de la difficulté à se concentrer, devenir sensible aux stimuli externes et éprouver des troubles du sommeil.
4. **Acceptation.** Le survivant a appris à accepter ce qui s'est passé et adopte des stratégies pour reprendre sa vie.

### Trouble de stress post-traumatique

La plupart des personnes déclarent se sentir mieux dans les trois mois suivants un événement traumatisant. Si les difficultés concernant le fonctionnement quotidien s'aggravent ou durent plus d'un mois après l'événement, la personne peut souffrir d'un trouble de stress post-traumatique (TSPT).

Le trouble de stress post-traumatique est une réaction physique et émotionnelle intense à des pensées au sujet de l'événement traumatique ou à des rappels de celui-ci. Les symptômes du TSPT se répartissent en trois grandes catégories : revivre l'événement, l'évitement de tout ce qui rappelle l'événement et une vigilance accrue.

- Les symptômes qui font revivre l'événement à la personne peuvent comprendre des flash-back, des cauchemars et des réactions émotionnelles et physiques extrêmes aux rappels de l'événement. Les réactions émotionnelles peuvent comprendre des sentiments de culpabilité, une peur extrême du préjudice et un engourdissement des émotions. Des tremblements incontrôlables, des frissons, des palpitations cardiaques et des céphalées de tension constituent des exemples de réactions physiques.

- Les symptômes de l'évitement peuvent comprendre le fait de se tenir à l'écart des activités, des lieux, des pensées ou des sentiments liés au traumatisme ou de s'isoler des autres.
- Le fait d'être excessivement alerte ou facilement surpris, les difficultés de sommeil, l'irritabilité, des débordements de colère et un manque de concentration sont des exemples de symptômes d'une vigilance accrue.

D'autres symptômes liés au TSPT peuvent comprendre des crises de panique, la dépression, des pensées suicidaires, une consommation excessive de drogue ou d'alcool et le fait de ne pas pouvoir accomplir les tâches quotidiennes.

## Quand faut-il demander de l'aide pour le TSPT?

Environ la moitié des personnes atteintes du TSPT se rétablissent en trois mois sans traitement. Il arrive que les symptômes persistent et durent plus de trois mois. Cela peut se produire en raison de la gravité de l'événement, de l'exposition directe à l'événement traumatisant, de la gravité de la menace à la vie, de la fréquence de l'événement, des antécédents de traumatisme et des difficultés psychologiques antérieures à l'événement.

Les personnes devraient envisager de demander de l'aide professionnelle lorsque les symptômes nuisent à leurs relations avec leur famille et leurs amis ou à leur niveau de fonctionnement quotidien, notamment à leur rendement au travail. Vous pouvez communiquer avec votre programme d'aide aux employés (PAE) ou parler à un fournisseur de soins de santé pour obtenir de l'aide.

## Conseils pour les employés confrontés à un événement traumatisant

Les conseils suivants peuvent aider ceux qui doivent se rétablir après un événement traumatisant :

- Sachez que ces réactions sont normales, surtout juste après l'événement.
- Conservez votre routine autant que possible.
- Prenez le temps de résoudre les conflits au jour le jour pour ne pas augmenter votre stress.
- Ne tentez pas d'éviter les situations, les personnes et les lieux qui vous rappellent l'événement.
- Trouvez des moyens de vous détendre et soyez indulgent envers vous-même.
- Tournez-vous vers votre famille, vos amis et d'autres pour obtenir du soutien. Parlez-leur de vos expériences et de vos sentiments.
- Participez à des loisirs et à des activités récréatives.
- Admettez que vous ne pouvez pas tout contrôler.
- Admettez que vous avez besoin de l'aide d'un professionnel et communiquez avec votre programme d'aide aux employés.
- Communiquez avec d'autres personnes pour obtenir du soutien. Réfugiez-vous dans l'amour et l'attention de votre famille et de vos amis. Joignez-vous à un groupe de soutien pour survivants à un traumatisme.
- Prenez soin de votre esprit et de votre corps. Reposez-vous beaucoup. Mangez bien et faites de l'exercice.
- Évitez les comportements d'adaptation malsains. Ne vous tournez pas vers la drogue ou l'alcool pour vous aider à faire face. Trouvez des façons positives de vous en sortir et de vous exprimer, comme l'exercice physique, le bénévolat ou la participation à des groupes de soutien.
- Trouvez la guérison par l'écriture. De nombreux survivants trouvent que la tenue d'un journal et la description détaillée de leurs expériences par l'écriture constituent une technique d'expression et d'adaptation saine et positive. Essayez de tenir un journal de gratitude quotidien en écrivant tout ce pour quoi vous vous sentez reconnaissant ce jour-là.
- Il vous faudra du temps pour vous réadapter et reprendre votre routine quotidienne après un événement traumatisant. Soyez patient pendant cette période et ne précipitez pas le processus de guérison.
- Vous pouvez connaître des reculs et des rechutes émotionnelles en cours de route. N'ignorez pas vos sentiments ou vos réactions. Soyez honnête avec vous-même et avec les autres. Promettez-vous de tirer des enseignements de vos expériences et de transformer des événements difficiles en leçons de vie positives.

Si vous éprouvez des difficultés pour faire face à un événement traumatisant, communiquez avec votre programme d'aide aux employés pour obtenir de l'aide. Les services sont gratuits, confidentiels et offerts 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

## Ai-je besoin de counseling?

La plupart d'entre nous associent le counseling à de graves problèmes de santé mentale comme la dépression ou l'anxiété grave. Mais ce n'est pas toujours le cas. Les gens trouvent souvent utile de parler à un conseiller pendant les transitions de la vie, par exemple lorsque vous avez vécu une perturbation majeure de vos habitudes établies.

Dans de telles situations, le counseling peut vous aider à prévenir le stress ou l'anxiété ou à apprendre de nouvelles façons de gérer les problèmes qui surviennent naturellement pendant les périodes de transition. En général, le counseling est bénéfique pour quiconque se sent dépassé par ses pensées, ses sentiments, ses actions et ses relations, qui peuvent nuire à sa capacité de fonctionner efficacement dans sa vie quotidienne. Les gens demandent l'aide d'un conseiller professionnel pour un large éventail de problèmes, notamment :

- Dépression
- Problèmes conjugaux ou familiaux
- Stress et anxiété
- Idées suicidaires
- Troubles alimentaires
- Toxicomanie et dépendances
- Faible estime de soi
- Problèmes de communication
- Problèmes sexuels
- Crise inattendue
- Maladies mentales
- Préparation pour une nouvelle étape de vie

### Fonctionnement du counseling

Le counseling est fondé sur le concept selon lequel l'établissement d'une relation de confiance et confidentielle avec un conseiller professionnel et l'exploration honnête de vos sentiments, de vos préoccupations et de vos besoins émotionnels peuvent vous aider à mieux comprendre les difficultés que vous pourriez éprouver. La thérapie comporte plusieurs étapes, dont voici les principales :

- Admettre que vous avez un problème ou que vous voulez relever un défi
- Demander l'aide d'un conseiller professionnel
- Fixer des objectifs pour résoudre les difficultés
- Être honnête avec vous-même et avec le conseiller
- Suivre le traitement recommandé
- Intégrer les connaissances et les compétences nouvellement acquises dans votre vie quotidienne

### Comment le counseling peut vous aider dans votre transition vers le retour au travail

Parler à un conseiller de votre PAE peut vous aider, surtout dans le cas de problèmes courants comme :

- Problèmes de sommeil
- Culpabilité ou anxiété au sujet de la séparation d'avec vos enfants
- Naviguer entre les rôles de partenaire et de parent
- S'adapter à la vie d'un parent qui travaille
- Conserver un équilibre travail-vie personnelle



# Composer avec une dépression à la suite d'un traumatisme

Les traumatismes peuvent prendre diverses formes, comme survivre à une catastrophe naturelle, être témoin ou victime de violence, souffrir de la perte d'un ami ou d'un être cher ou encore être atteint d'une maladie grave, pour n'en nommer que quelques-unes. Ils peuvent aussi se traduire par un changement majeur et abrupt de nos vies quotidiennes, comme les règlements liés au confinement que bon nombre d'entre nous avons vécu dernièrement.

## Réactions habituelles

Les personnes peuvent réagir différemment et vivre un choc, ou encore ressentir de la terreur ou de la rage. Ces sentiments affectent le corps, modifiant la chimie cérébrale et les produits chimiques présents dans la circulation sanguine. Le traumatisme affecte également le lien d'une personne avec elle-même et avec la société. Il modifie ses systèmes de croyances et nuit à ses besoins psychologiques.

Voici des exemples de réactions à un stress majeur :

- Anxiété;
- Chagrin;
- Dépression;
- Émoussement émotionnel;
- Faible estime de soi
- Perte du respect de soi;
- Honte;
- Peur.

Ces sentiments constituent des réactions normales à des événements qui ne le sont pas. Un traumatisme est une perte soudaine et inattendue qui peut modifier de façon permanente le système de croyances d'une personne sur elle-même et sur le monde. Les choses ne seront plus les mêmes, et cette expérience de changements spectaculaires ne peut être annulée ou effacée.

Bien que d'autres personnes puissent être présentes au moment où un événement traumatisant se produit, chaque personne est touchée par l'événement d'une manière unique. On en compte plus les fois où un groupe de personnes assiste à un même événement et raconte l'histoire de façon complètement différente. Chaque personne vit le traumatisme de façon isolée, ce qui le rend unique et propre à chacune, modifiant ainsi ses liens avec ses amis et ses proches.

Le traumatisme nuit à l'estime de soi ou au sentiment de pouvoir et de contrôle de certaines personnes; il ébranle la confiance et le sentiment de sécurité d'autres gens.

## Dépression et traumatisme psychologique

Les sentiments de dépression peuvent avoir diverses origines, mais la dépression qui découle du stress ou de la détresse est attribuable au fait que les événements sont trop importants pour qu'une personne puisse les gérer. Ce type de dépression provient généralement d'une chimie cérébrale appauvrie. Les défis causés par le stress et la détresse peuvent nuire à la chimie du cerveau.

On trouve dans le cerveau un neurotransmetteur connu sous le nom de sérotonine. La sérotonine est une substance chimique qui procure un sentiment de bien-être. Ce neurotransmetteur ressemble à une ligne télégraphique cérébrale qui envoie des impulsions interprétées comme de la confiance, de la force, de l'espoir et qui prodiguent un sentiment de bien-être, lequel contribue à l'autosatisfaction et à l'estime de soi positive.

Représentez-vous le cerveau comme un évier de cuisine avec le bouchon fermé, empêchant l'eau de s'écouler. Imaginez ensuite que l'eau dans l'évier est de la sérotonine. Lorsqu'un événement traumatisant se produit, le bouchon s'ouvre et le niveau de sérotonine dans l'évier diminue. Si le niveau de sérotonine est moindre, l'absence de ce neurotransmetteur envoie un message d'incertitude, de doute, de peur ou d'anxiété, conduisant à un sentiment d'insécurité, à une faible confiance en soi et à une faible estime de soi.

## Dépression et réaction traumatique en deux étapes

Une personne qui souffre des réactions d'un traumatisme psychologique passe par deux étapes : l'intrusion et l'évitement.

Au cours de la phase d'intrusion, la personne revit l'événement traumatisant. Cela se produit parce que l'expérience initiale est une forme d'apprentissage; lorsque l'expérience est grave, l'apprentissage est intense. Le cerveau réagit fortement, comme pour dire : « Ouah, je ne vais pas laisser cela se reproduire! »

Le cerveau, comme une sentinelle qui garde le camp, devient hyperalerte. Si quelque chose ressemble un tant soit peu à l'événement traumatique, le cerveau réagit. Les pensées, les sentiments, les sensations et les souvenirs font surface, et les symptômes engendrent de la dépression chez la personne. Elle se sent prise au piège et ne peut se libérer de l'événement. Puis, comme pour prendre une pause de toute cette intrusion, l'étape d'évitement apparaît.

La personne devient moins sensible et peut même consommer de l'alcool ou des drogues pour anesthésier ses sentiments. La personne peut éviter tout ce qui ressemble au traumatisme. Par exemple, après avoir été grièvement blessée dans un train, une personne peut éviter les trains, les voies ferrées, les jouets qui représentent des trains, les feux rouges clignotants, etc.

Lorsque cela se produit, la vie de la personne devient limitée et restrictive. Le cerveau travaille à réprimer les associations et les souvenirs. Ce type de réaction dépressive contribue à atténuer les expériences entourant la personne. Malheureusement, la vie devient limitée et sans joie.

## Soutien et adaptation

Les personnes qui souffrent de dépression à la suite d'un traumatisme psychologique doivent être douces envers elles-mêmes et être reconnaissantes d'avoir survécu à l'incident ou aux incidents.

Consultez un médecin pour un examen médical afin d'exclure d'autres maladies. Prenez rendez-vous avec un thérapeute spécialisé en traumatismes psychologiques. Des médicaments peuvent être nécessaires pour rétablir le niveau de sérotonine et pour que la chimie cérébrale redevienne adéquate. Des antidépresseurs sont couramment prescrits, mais seul un professionnel est habilité à déterminer les dosages et les médicaments appropriés pour chaque personne.

Prenez conscience que l'événement est une expérience et qu'il ne définit pas une personne. L'événement est arrivé à la personne, mais la victime n'est pas un traumatisme elle-même.

Reconnaissez que le sentiment de dépression va finir par se dissiper. Parfois, les sentiments changent rapidement, tandis que d'autres fois, ils mettent plus longtemps à disparaître.

Sachez que certains événements peuvent mettre en difficulté la chimie cérébrale d'une personne à d'autres moments.

Afin que la personne se maintienne en bonne santé, une alimentation adéquate est essentielle pour s'assurer que les aliments consommés ne contribuent pas à stresser la chimie cérébrale. Limitez les sucres, qui peuvent faire grimper le taux de glycémie et provoquer des hauts et des bas artificiels, ainsi que la caféine, qui libère des hormones de stress dans l'organisme.

L'exercice, par exemple 20 minutes de marche rapide ou de toute autre forme d'activité aérobique, contribue à libérer naturellement de la sérotonine dans le cerveau.

Trouvez des moyens pour vous apaiser, vous reconforter et diminuer le stress, comme :

- Effectuer une longue promenade;
- Boire de l'eau;
- Écouter de la musique que vous aimez;
- Suivre des vidéos de yoga ou de relaxation;
- Découvrir des raisons de rire;
- Écrire un journal.
- Rendre visite à des amis;

Sachez que la dépression est une réaction normale à une situation anormale. Il est important de reconnaître les symptômes de la dépression afin de ne pas se laisser submerger. Parfois, la dépression peut conduire une personne à oublier qu'il s'agit d'un trouble temporaire, même si la sensation est chronique.

Même une personne qui souffre d'une dépression chronique connaît des périodes de répit. Les victimes de traumatisme ont avantage à se concentrer sur ces moments. Communiquez vos pensées et vos sentiments, et ne pensez jamais que les réactions ou la dépression d'une personne sont honteuses parce qu'elles sont différentes de celles d'une autre personne.

## Réduire votre consommation d'alcool

Compte tenu de la montée en flèche des comportements risqués liés à la consommation d'alcool pendant la période de confinement causée par la COVID-19, les bureaux de santé publique avertissent qu'il est important que les personnes s'évaluent elles-mêmes pour détecter des problèmes d'alcool et obtenir de l'aide, au besoin. Si vous buvez trop, vous pouvez améliorer votre vie et votre santé en réduisant votre consommation. Vous pouvez prendre certaines mesures et suivre des conseils pour que l'alcool ne devienne pas une force indésirable ou destructrice dans votre vie.

### Buvez-vous trop?

Comment savoir si vous buvez trop? Répondez par « oui » ou « non » à ces questions :

- Avez-vous tendance à boire seul lorsque vous vous sentez en colère ou triste?
- Arrive-t-il que votre consommation d'alcool vous retarde au travail?
- Votre consommation d'alcool inquiète-t-elle votre famille?
- Vous arrive-t-il de boire après vous être dit que vous ne le feriez pas?
- Vous arrive-t-il d'oublier ce que vous avez fait pendant que vous buviez?
- Souffrez-vous de maux de tête ou de gueule de bois après avoir bu?
- Votre consommation d'alcool influe-t-elle sur vos capacités décisionnelles et votre jugement?

Si vous avez répondu « oui » à une ou plusieurs de ces questions, vous pourriez avoir un problème d'alcoolisme. Consultez un médecin pour en être certain. Il pourra vous indiquer si vous devez réduire votre consommation ou vous abstenir. Si vous êtes alcoolique ou si vous avez d'autres problèmes de santé, vous ne devriez pas simplement réduire votre consommation d'alcool, vous devriez cesser complètement d'en consommer. Votre médecin vous conseillera sur ce qui est le mieux pour vous.

### Fixer un objectif et travailler pour l'atteindre

Les étapes suivantes peuvent vous aider à réduire votre consommation d'alcool :

#### Notez les raisons pour lesquelles vous réduisez ou arrêtez de boire

Pourquoi voulez-vous boire moins? Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles on peut vouloir réduire sa consommation ou arrêter de boire. Vous voulez peut-être améliorer votre santé, mieux dormir ou mieux vous entendre avec votre famille ou vos amis. Dressez une liste des raisons pour lesquelles vous voulez diminuer votre consommation d'alcool.

#### Fixer un objectif de consommation

Établissez une limite de la quantité d'alcool que vous voulez boire. Vous pouvez choisir de réduire votre consommation ou de ne pas boire du tout. Les femmes qui réduisent leur consommation ne devraient pas boire plus d'un verre par jour, tandis que les hommes qui limitent leur consommation d'alcool ne devraient pas consommer plus de deux verres par jour.

Ces limites peuvent être trop élevées pour certaines personnes qui vivent certains problèmes de santé ou qui sont plus âgées. Parlez à votre médecin de la limite qui vous convient. Écrivez ensuite votre objectif de consommation d'alcool sur un bout de papier. Placez-le là où vous pouvez le voir, par exemple sur votre réfrigérateur ou votre miroir de salle de bain. Votre papier pourrait ressembler à ceci :

- Je vais commencer ce jour-là : \_\_\_\_\_
- Je ne boirai pas plus que X boissons en une journée.
- Je ne boirai pas plus que X boissons en une semaine.
- Je vais cesser de boire de l'alcool.

#### Tenir un « journal » de vos habitudes de consommation

Pour vous aider à atteindre votre objectif, tenez un « journal » de vos habitudes de consommation d'alcool. Par exemple, écrivez chaque fois que vous prenez un verre pendant une semaine. Essayez de tenir le journal pendant trois ou quatre semaines. Cela vous donnera une idée de la quantité d'alcool que vous buvez et à quel moment. Vous pourriez être surpris. Dans quelle mesure votre objectif diffère-t-il de la quantité que vous buvez actuellement?

## Conseils pour limiter votre consommation

Maintenant que vous savez pourquoi vous voulez boire moins et que vous avez un objectif en tête, consultez les conseils suivants pour vous aider à l'atteindre :

- **Surveillez votre consommation à la maison.** Gardez une très petite quantité d'alcool à la maison, voire pas du tout. Éliminez les tentations qui vous entourent.
- **Buvez lentement.** Lorsque vous buvez, sirotez votre boisson lentement. Prenez une pause d'une heure entre deux verres. Buvez du soda, de l'eau ou du jus après avoir consommé une boisson alcoolisée. Ne buvez pas à jeun. Mangez avant de boire ou en même temps.
- **Faites une pause avec l'alcool.** Choisissez un jour ou deux par semaine où vous ne buvez pas du tout. Ensuite, essayez d'arrêter de boire pendant une semaine. Pensez à ce que vous ressentez physiquement et émotionnellement ces journées-là. Quand vous réussissez et que vous vous sentez mieux, il peut être plus facile de réduire votre consommation pour de bon.
- **Apprenez à dire non.** Vous n'êtes pas obligé de boire quand d'autres personnes boivent. Vous n'êtes pas obligé de prendre le verre qu'on vous offre. Exercez-vous à dire non poliment. Par exemple, vous pouvez dire aux gens que vous vous sentez mieux lorsque vous buvez moins. Éloignez-vous des personnes qui vous font vous sentir mal de ne pas boire.
- **Restez actif.** Qu'aimeriez-vous faire au lieu de boire? Utilisez le temps et l'argent consacrés à la consommation d'alcool pour faire quelque chose d'amusant avec votre famille ou vos amis.
- **Demandez de l'aide.** Il peut parfois être difficile de réduire votre consommation d'alcool. Demandez à votre famille et à vos amis de vous aider à atteindre votre objectif. Parlez à votre médecin si vous avez de la difficulté à réduire votre consommation. Demandez l'aide dont vous avez besoin pour atteindre votre objectif.
- **Attention aux tentations.** Faites attention aux personnes, aux endroits ou aux moments qui vous inciteront à boire, même si vous ne voulez pas le faire. Éloignez-vous des gens qui boivent beaucoup ou des bars où vous alliez. Prévoyez ce que vous mettrez en œuvre pour éviter de boire lorsque vous serez tenté de le faire.
- **Ne buvez pas lorsque vous êtes en colère, furieux ou que vous avez eu une mauvaise journée.** Ce sont des habitudes que vous devez rompre si vous voulez boire moins.
- **N'abandonnez pas.** La plupart des gens n'arrêtent pas de boire, ou ne réduisent pas considérablement leur consommation, du jour au lendemain. Tout comme pour un régime, ce n'est pas facile de changer. Et c'est correct. Si vous n'arrivez pas à atteindre votre objectif la première fois, réessayez. Et n'oubliez pas : demandez de l'aide aux personnes qui se soucient de vous et qui veulent vous aider.

## Demander de l'aide

Il n'est peut-être pas facile d'accepter le fait que vous avez besoin d'aide pour régler un problème d'alcool. Mais gardez à l'esprit que plus vite vous obtenez de l'aide, meilleures sont vos chances de réussir votre rétablissement.

Toute préoccupation que vous pourriez avoir pour ce qui est de discuter des problèmes liés à la consommation d'alcool avec votre fournisseur de soins de santé ou le programme d'aide aux employés peut découler d'idées fausses courantes au sujet de l'alcoolisme. Dans notre société, le mythe veut qu'un problème d'alcool soit un signe de faiblesse morale.

Par conséquent, vous pourriez avoir l'impression que demander de l'aide, c'est admettre une sorte de défaut honteux que vous avez. En fait, l'alcoolisme est une maladie et ne constitue pas plus un signe de faiblesse que l'asthme. De plus, prendre des mesures pour déterminer un problème possible de consommation d'alcool a un énorme avantage, se donner la possibilité de vivre une vie plus saine et plus gratifiante.

Lorsque vous consulterez votre fournisseur de soins de santé, il vous posera plusieurs questions sur votre consommation d'alcool pour déterminer si vous avez des problèmes liés à votre consommation. Essayez de répondre à ces questions de la façon la plus complète et la plus honnête possible. Le médecin effectuera également un examen physique. S'il conclut que vous êtes peut-être dépendant de l'alcool, il peut vous recommander de consulter un spécialiste pour traiter l'alcoolisme. Vous devriez participer à toute décision d'aiguillage et demander une explication concernant tous les choix de traitement.

N'oubliez pas que vous pouvez appeler votre programme d'aide aux employés en tout temps, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour discuter de façon confidentielle avec quelqu'un de tout problème que vous pourriez avoir.

# La famille et la maison

## Préparer vos enfants à votre retour au travail

Les enfants peuvent ressentir diverses émotions lorsqu'un parent se prépare à retourner au travail, surtout si vous avez été à la maison ensemble presque sans interruption au cours des derniers mois. La plupart de ces sentiments sont causés par le changement, quelque chose que les enfants n'accueillent pas toujours à bras ouverts. La stabilité permet aux enfants de se sentir plus en sécurité et, avec tout changement majeur, cette stabilité n'est plus certaine.

Suivez les conseils suivants pour faciliter la transition :

- **Communiquez avec vos enfants bien à l'avance.** Cela peut contribuer à atténuer leurs craintes et les empêcher de s'imaginer des histoires qui pourraient être pires que le scénario réel. Être honnête et ouvert peut contribuer à prévenir d'autres inquiétudes.
- **Passez du temps seul avec chaque enfant.** Dites à votre enfant à quel point il est aimé, donnez des câlins, faites du temps de jeu une priorité et visez à créer un lien émotionnel plus profond entre vous et chacun de vos enfants.
- **Discutez de votre travail.** Si vos enfants sont assez vieux pour comprendre, faites-leur part de votre fierté pour votre travail et de son importance pour la famille.
- **Encouragez-les à exprimer leurs émotions.** Vos enfants ne voudront peut-être pas vous dire qu'ils ont peur, qu'ils sont en colère ou furieux contre vous parce que vous partez. Si tel est le cas, abordez le sujet en mentionnant vos sentiments. Cela peut mener à une discussion où les sentiments peuvent être communiqués entre les enfants et les parents.
- **Faites participer vos enfants à la préparation de votre retour au travail.** Laissez vos enfants vous aider à préparer votre sac de travail ou votre porte-documents et expliquez pourquoi vous emportez certaines affaires.
- **Parlez de la façon dont vous allez communiquer.** Il est extrêmement important de rester en contact pendant les premières semaines de votre nouvelle routine. Pensez à des façons amusantes et intéressantes de communiquer, notamment le courriel, les messages instantanés et les appels vidéo. Cela aidera votre enfant à se sentir spécial et aimé.

## Quand les enfants doivent rester seuls à la maison

Compte tenu de l'incertitude liée à la recherche de services de garde et du besoin actuel de maintenir une distanciation sociale, de nombreux parents doivent prendre une décision : Mes enfants peuvent-ils rester seuls à la maison lorsque je retourne au travail?

Les renseignements suivants peuvent vous aider à prendre cette décision et vous aider à préparer vos enfants et vous-même pour qu'ils restent seuls à la maison.

### Évaluation

Le fait d'avoir la confiance de ses parents pour rester seul à la maison peut être une expérience positive pour un enfant qui est mature et bien préparé et qui peut rehausser la confiance de l'enfant et promouvoir son indépendance et sa responsabilisation. Toutefois, les enfants courent des risques lorsqu'ils sont laissés sans surveillance. Il faut tenir compte de ces risques, ainsi que du niveau de confort et de capacité de l'enfant à faire face aux défis.

N'oubliez pas que, selon les lois et les politiques de protection de l'enfance dans votre région, le fait de laisser un jeune enfant sans surveillance peut être considéré comme de la négligence, surtout si cela met l'enfant en danger. Avant de prendre une décision, vérifiez auprès des autorités locales s'il existe une loi locale ou nationale concernant l'âge légal auquel les enfants peuvent être laissés à la maison sans supervision.

Une fois ces exigences satisfaites, les parents devraient déterminer si leur enfant est à l'aise de rester seul à la maison. Les enfants qui sont facilement effrayés ou qui ne veulent pas rester seuls ne sont pas prêts à assumer cette responsabilité. Si un enfant veut rester seul à la maison, les parents doivent tenir compte des facteurs suivants avant de prendre leur décision.

Est-ce que l'enfant :

- A un bon jugement?
- S'autodiscipline?
- Suit bien les consignes?
- Gère des tâches simples?
- Résout bien les problèmes?
- Sait rester calme dans des situations difficiles?
- Connaît les procédures de premiers soins de base?
- A déjà géré des urgences?
- Comprend et respecte les mesures de sécurité?

Les parents qui se sentent à l'aise avec le degré de responsabilité et de maturité de leur enfant devraient d'abord organiser une période d'essai. Laissez l'enfant seul à la maison pendant une courte période et restez près de la maison. Trente minutes constituent une bonne durée pour un premier essai. Assurez-vous d'être joignable pendant cette période d'essai.

Si c'est un succès et que l'enfant peut rester seul à la maison, les parents devraient quand même suivre les conseils suivants :

- Établissez des règles et assurez-vous que l'enfant sait ce qui est permis et ce qui ne l'est pas lorsqu'il est seul à la maison.
- Vérifiez comment se porte l'enfant pendant que vous êtes absent. Si vous appelez, il est bon de fixer un moment précis pour que l'enfant sache que c'est un de ses parents qui appelle. Une autre solution consiste à demander à un voisin ou à un ami de confiance de venir vérifier comment va l'enfant.
- Demandez ensuite à l'enfant comment cela s'est passé et encouragez-le à faire part de ses sentiments au sujet du fait de rester seul à la maison.

Voici quelques règles que les parents pourraient envisager d'établir pendant que l'enfant est seul à la maison :

- Le fait d'avoir des amis qui viennent à la maison sans qu'un adulte soit présent n'est pas acceptable.
- Le temps passé à regarder la télévision et jouer à des jeux vidéo est limité.
- Les règles concernant l'ordinateur et Internet interdisent la navigation sur des sites non approuvés.
- Des règles concernant la cuisson et les outils de cuisine sont établies (par exemple, est-il autorisé à utiliser le micro-ondes, mais pas la cuisinière?).
- Les portes doivent toujours rester verrouillées (et le système de sécurité doit être activé, le cas échéant).
- Ne jamais dire à quelqu'un qu'il se trouve seul à la maison.

En prévision du moment où l'enfant sera seul à la maison, les parents devraient :

- Afficher des numéros d'urgence d'amis, de membres de la famille et de voisins dans un endroit facilement visible.

- Afficher l'emploi du temps des parents et des renseignements sur leur lieu de travail pendant leur absence du foyer.
- S'assurer que des fournitures d'urgence, comme des lampes de poche, sont accessibles.
- Disposer d'une trousse de premiers soins en stock et s'assurer que l'enfant sait où elle se trouve.
- Disposer d'un garde-manger et d'un réfrigérateur bien approvisionnés pour que l'enfant ait facilement accès aux collations et aux repas.
- Mettre sous clé tous les articles auxquels les enfants ne devraient pas avoir accès, comme l'alcool, les médicaments, les clés de voiture et les cigarettes.
- Faire réaliser un double des clés de la maison supplémentaire et le ranger dans un endroit sûr à l'extérieur pour que l'enfant puisse y accéder s'il s'enferme à l'extérieur.

## Communication

Comme les téléphones cellulaires sont de plus en plus utilisés en tant que principal moyen de contact, les lignes terrestres deviennent de plus en plus rares. Si votre maison ne dispose pas de ligne terrestre et que votre enfant n'a pas son propre téléphone cellulaire, les parents doivent se demander comment leur enfant pourra communiquer en cas d'urgence.

Si vous avez un accès fiable à Internet à la maison, un iPod, un iPad, une autre tablette ou un ordinateur sont d'autres solutions à considérer comme moyen de communication. Ces appareils disposent souvent de fonctions comme FaceTime, Messaging, Skype ou des applications semblables et peuvent vous permettre de communiquer avec votre enfant.

Une autre possibilité consiste à faire en sorte que votre enfant utilise un téléphone mobile peu coûteux pendant qu'il est seul. De nombreux points de vente au détail offrent des téléphones bon marché dont les caractéristiques sont limitées et qu'on appelle parfois « mobile idiot », qui pourraient bien convenir à cette fin. Votre choix variera selon les circonstances, mais on ne saurait trop insister sur l'importance d'une communication fiable.

## Aide technologique

Grâce à la technologie actuelle, notamment les sonnettes de porte et les systèmes de surveillance vidéo, il peut être plus facile et plus sécuritaire de permettre aux enfants d'être seuls à la maison. De nombreuses entreprises offrent maintenant des versions de la sonnette vidéo, qui alertent les utilisateurs lorsque quelqu'un s'approche de la porte d'entrée ou fait sonner la sonnette et leur permet de voir l'arrivant est au moyen d'un téléphone cellulaire. Cela peut aider les parents à avertir les enfants de l'arrivée de tout visiteur et à décider s'il est sécuritaire pour les enfants de répondre à la porte. De la même façon, les systèmes de surveillance vidéo peuvent avertir les parents si quelqu'un entre dans la maison ou en sort. N'oubliez pas que ces systèmes ne sont que des outils de secours. En tant que parent qui travaille, vous ne pouvez pas toujours être certain de pouvoir surveiller une sonnette ou une alerte vidéo. Donner à vos enfants les outils et les connaissances nécessaires pour assurer leur sécurité pendant votre absence est la meilleure solution.

Les parents devraient également prendre note que même les enfants matures et responsables ne devraient pas être laissés seuls trop souvent ou trop longtemps. Cela peut devenir un stress et les placer dans une situation où ils se sentent seuls. Envisagez d'autres possibilités, comme des programmes parascolaires, des centres communautaires ou la possibilité de rester avec des amis pour aider l'enfant à rester actif, si ces possibilités sont accessibles dans votre région.



## Préparer vos enfants à rester seuls à la maison

Une fois que vous avez déterminé que vos enfants sont prêts à rester seuls à la maison, les suggestions suivantes peuvent vous aider à préparer votre enfant et à vous sentir plus à l'aise de les laisser seuls :

- **Faites un essai.** Laissez l'enfant seul à la maison pendant une courte période et restez près de la maison. C'est une bonne façon de voir comment il va s'en sortir.
- **Simulez des scénarios** Simulez des scénarios possibles pour aider votre enfant à apprendre quoi faire, par exemple comment gérer les visiteurs qui se présentent à la porte ou comment répondre aux appels téléphoniques d'une manière qui ne révèle pas qu'un parent n'est pas à la maison.
- **Établissez des règles.** Assurez-vous que votre enfant sait ce qui est permis (et ce qui ne l'est pas) lorsque vous n'êtes pas à la maison. Fixez des limites claires à l'utilisation de la télévision, des ordinateurs et d'autres appareils électroniques, ainsi que d'Internet. Certains experts suggèrent de dresser une liste de tâches ménagères ou autres pour garder les enfants occupés pendant votre absence.
- **Discutez des urgences.** Qu'est-ce que l'enfant considère comme une urgence? Qu'est-ce que le parent considère comme une urgence? Choisissez un mot-code que le parent et l'enfant peuvent utiliser en cas d'urgence.
- **Informez-vous.** Appelez votre enfant pendant votre absence pour savoir comment les choses se passent, ou dites-lui qu'un voisin ou un ami de confiance passera prendre de ses nouvelles.
- **Parlez-en.** Encouragez votre enfant à vous faire part de ses sentiments au sujet du fait de rester seul à la maison. Ayez cette conversation avant de quitter votre enfant, puis, à votre retour, discutez avec votre enfant de ses expériences et de ses sentiments pendant votre absence. Cela est particulièrement important lorsque votre enfant commence à rester seul à la maison, mais une vérification rapide est toujours utile après une absence.
- **N'exagérez pas.** Même un enfant mûr et responsable ne devrait pas être trop souvent seul à la maison. Envisagez d'autres options, comme des programmes offerts par des écoles, des centres communautaires, des organismes jeunesse ou des organisations religieuses, pour aider votre enfant à rester engagé et connecté aux autres.
- **Effectuez un suivi.** Après avoir laissé un enfant seul à la maison, discutez de son expérience. Comment s'est-il senti? Était-il nerveux? Y a-t-il eu des imprévus? Si l'enfant gardait un frère ou une sœur plus jeune, demandez-lui ce qu'il en a pensé.

## Comment puis-je prendre soin de la santé mentale de mon enfant?

La santé mentale détermine notre perception de nous-mêmes, de notre vie et des personnes que nous connaissons et dont nous nous soucions. Elle nous aide aussi à déterminer comment nous gérons le stress, comment nous interagissons avec les autres, comment nous évaluons nos possibilités et comment nous prenons des décisions. Compte tenu du traumatisme que nous avons tous vécu récemment avec l'écllosion de la COVID-19, c'est le bon moment pour évaluer si vous favorisez la santé mentale de votre enfant.

La santé mentale d'un enfant influe sur sa vie quotidienne et son avenir. Elle peut avoir une incidence sur le travail scolaire, les relations et la santé physique d'un enfant. Comme la forme physique, la santé mentale est importante à chaque étape de la vie. La prise en charge et la protection de la santé mentale d'un enfant sont des éléments importants pour l'aider à développer son plein potentiel. Les conseils suivants peuvent vous aider à promouvoir la sécurité physique et le bien-être émotionnel de votre enfant :

- Établissez des attentes claires et constantes pour votre enfant. Il est important que ces attentes soient comprises et appliquées par toute personne responsable de la garde de votre enfant.
- Faites de votre mieux pour offrir à votre enfant un foyer et une collectivité sécuritaires, ainsi que des repas nutritifs, des bilans de santé réguliers, des vaccins et de l'exercice.
- Soyez conscient des étapes du développement de l'enfant afin de ne pas vous attendre à trop ou trop peu de la part de votre enfant.
- Encouragez votre enfant à exprimer ses sentiments et respectez-les. Indiquez à votre enfant que tout le monde éprouve de la douleur, de la peur, de la colère et de l'anxiété. Essayez d'en connaître la source. Aidez votre enfant à exprimer sa colère de façon positive, sans recourir à la violence.
- Favorisez le respect mutuel et la confiance. N'élevez pas la voix, même si vous n'êtes pas d'accord. Gardez les voies de communication ouvertes.
- Écoutez votre enfant. Utilisez des mots et des exemples que votre enfant peut comprendre. Encouragez les questions.
- Offrez confort et assurance. Soyez honnête. Concentrez-vous sur les aspects positifs. Exprimez votre volonté de parler de n'importe quel sujet.
- Examinez vos propres capacités de résolution de problèmes et d'adaptation. Donnez-vous un bon exemple? Demandez de l'aide si vous êtes dépassé par les sentiments ou les comportements de votre enfant ou si vous êtes incapable de contrôler votre propre frustration ou colère.
- Encouragez les talents de votre enfant et acceptez ses limites.
- Fixez des objectifs en fonction des capacités et des intérêts de votre enfant, et non des attentes de quelqu'un d'autre. Ne comparez pas les capacités de votre enfant à celles d'autres enfants; appréciez le caractère unique de votre enfant. Passez du temps régulièrement avec votre enfant.
- Favorisez l'indépendance et l'estime de soi de votre enfant.
- Aidez votre enfant à faire face aux hauts et aux bas de la vie. Ayez confiance en la capacité de votre enfant à gérer les problèmes et à vivre de nouvelles expériences.
- Restez constructif, juste et cohérent dans vos pratiques de discipline. Tous les enfants et toutes les familles sont différents; découvrez ce qui est efficace pour votre enfant. Montrez que vous approuvez les comportements positifs. Aidez votre enfant à apprendre de ses erreurs.
- Aimez-le inconditionnellement. Enseignez la valeur des excuses, de la coopération, de la patience, du pardon et de la considération pour les autres. Ne vous attendez pas à être parfait; être parent est un travail difficile.

## Répondre aux questions des enfants sur une tragédie

Les enfants se posent souvent de nombreuses questions en temps de crise, et votre retour au travail peut les y inciter. Les renseignements qui suivent explorent certaines des questions que les parents et les enseignants posent fréquemment sur les façons de discuter de la violence et des tragédies avec les enfants.

### Comment puis-je gérer les différentes émotions que les enfants peuvent vivre à propos d'événements tragiques?

Il est naturel et sain pour les enfants de vivre toute une gamme d'émotions au sujet d'une tragédie en particulier. Certains enfants seront tristes, anxieux et même craintifs pour la sécurité de leur propre famille, d'autres seront confus quant à la signification des événements et d'autres auront peu de réactions. Certains réagiront avec enthousiasme et impatience, tandis que d'autres vivront un mélange d'émotions : la peur, le chagrin et l'inquiétude, par exemple.

Les sentiments profonds ne sont pas atypiques pour les enfants qui essaient de composer avec la mort et la souffrance et de comprendre les raisons pour lesquelles les gens recourent à la violence. C'est notre rôle, en tant qu'adultes, de les aider à explorer ces sentiments.

Les sentiments qu'éprouvent les enfants sont généralement liés aux questions de développement qui sont les plus pressantes pour eux. Pour les enfants d'âge scolaire (début de l'école primaire), il s'agit habituellement de questions de séparation et de sécurité. Pour les enfants plus âgés (fin de l'école primaire - début de l'école secondaire), ce seront des questions d'équité et de soins pour les autres. Pour les adolescents, cela implique souvent les dilemmes éthiques posés par la situation.

Si vous écoutez attentivement et que vous cernez certains problèmes sous-jacents, vos réponses seront plus productives. Dans certains domaines, comme celui de la sécurité personnelle, nous pouvons les rassurer, tandis que dans d'autres, notre rôle devrait être celui d'une oreille attentive. Écouter en soi peut rassurer les enfants.

Il est parfois difficile de terminer une discussion sur les sentiments. Plutôt que d'essayer de résumer ou de rassurer faussement les enfants, il est préférable de simplement les remercier d'avoir exprimé des sentiments aussi profonds et d'affirmer à quel point ils se soucient des autres et du monde qui les entoure. Vous pouvez mentionner que c'est cette bienveillance qui vous rend fier et qui vous donne force et espoir.

### Après avoir écouté les préoccupations de mes enfants, que dois-je faire?

Il est préférable de ne pas réagir trop fort ni de dire aux enfants tout ce que nous pensons ou savons au sujet de la situation, même après avoir entendu ce qu'ils ont en tête. Néanmoins, il existe plusieurs réponses utiles que nous pouvons donner. Quelle que soit notre réponse, il est important de rassurer ces enfants qui nous sont si chers.

Premièrement, nous pouvons répondre aux éléments de désinformation évidents qu'ils ont relevés et les aider à distinguer la fiction de la réalité. Lorsque nous avons écouté ce qu'ils pensent et ressentent, nous pouvons gentiment corriger les informations qui sont fausses. Si vous êtes d'avis que la question n'est que la pointe de l'iceberg, et que vous pensez par exemple à une confusion sous-jacente ou à de l'anxiété non exprimée, demandez à votre enfant de vous expliquer pourquoi cette question le tourmente, puis écoutez attentivement. Soyez bref et simple dans vos réponses. Laissez les renaître à votre enfant pour cette discussion et ne donnez pas plus d'information que ce qui est demandé. Il est facile pour les adultes de digresser lorsqu'ils répondent aux questions d'un enfant.

### Comment puis-je parler aux enfants si j'ai l'impression que ma propre compréhension des faits et des enjeux est inadéquate?

Heureusement, nous n'avons pas besoin d'être des experts pour écouter les enfants. Les questions des très jeunes enfants exigent rarement des réponses techniques compliquées. Lorsque des enfants plus âgés nous demandent des renseignements que nous ne connaissons pas, une bonne réponse pourrait être : « C'est une question intéressante, et je ne connais pas la réponse. Regardons cela ensemble ». Le processus consistant à déterminer où obtenir l'information et à suivre les étapes pour l'obtenir peut constituer une expérience extrêmement rassurante pour les enfants, surtout lorsqu'un adulte de confiance y participe avec eux. De façon modeste, mais significative, cette expérience peut démontrer aux jeunes

qu'il existe des façons ordonnées de résoudre les problèmes et que le monde est à portée de notre compréhension. Si les questions d'un enfant ne se prêtent pas à ce genre de processus de recherche, il est tout aussi efficace de mentionner quelque chose comme : « Je ne connais pas la réponse à cette question, et je ne suis pas sûr que qui que ce soit la connaisse. Je sais toutefois que de nombreux penseurs du monde entier travaillent fort pour comprendre cette question ».

### **Comment puis-je rassurer et reconforter les enfants quand, honnêtement, je n'ai que peu d'espoir moi-même?**

D'une part, il est certainement approprié que les adultes reconnaissent qu'ils sont, eux aussi, préoccupés par l'état du monde. D'autre part, nous ne devons pas imposer nos sentiments aux enfants. Si vous croyez vraiment que vos propres préoccupations peuvent être écrasantes pour les enfants dans votre vie, vous pourriez alors chercher un système de soutien pour adultes pour vous-même. Il peut s'agir d'un groupe d'autres adultes ayant des sentiments semblables au sujet desquels ils ont besoin de communiquer et qui souhaitent discuter de leurs préoccupations et de leurs questions. Si un groupe de soutien ne convient pas, vous pourriez trouver une personne compétente et bienveillante à qui parler pour démêler vos sentiments. Il devient alors plus facile d'offrir une aide véritable aux enfants.

### **Que puis-je dire qui soit à la fois reconfortant et rassurant?**

En écoutant les enfants, vous les rassurez. Par votre capacité à entendre calmement même leurs préoccupations les plus folles, vous leur communiquez que leurs craintes ne sont pas trop effrayantes pour être affrontées. En essayant de comprendre les enfants, vous leur communiquez que leurs sentiments ne sont ni anormaux ni stupides, et vous leur donnez l'assurance qu'ils n'ont pas à vivre seuls avec leurs préoccupations.

Vous pouvez aussi aider les enfants à se sortir de la situation où ils se sentent impuissants. Vous pouvez leur dire honnêtement que leurs préoccupations sont tout à fait saines parce que l'inquiétude des gens est le premier pas vers une action pour rendre le monde plus sûr et que l'antidote le plus efficace à l'anxiété, à la peur ou à l'impuissance est l'action. Faites-les participer à une conversation sur la façon dont leur école travaille pour devenir un endroit plus paisible et cherchez des moyens par lesquels ils pourraient participer activement à l'effort visant à créer une communauté paisible dans leur école, leur maison et leur quartier.

*Participation de Educators for Social Responsibility*