

Faire face aux émotions en temps de crise

La COVID-19 a changé la façon dont les gens interagissent, et les cicatrices émotionnelles que cette maladie peut laisser derrière représenteront un défi bien après la fin de la crise.

Les pandémies causent beaucoup de stress à une population. Le niveau de peur, le changement dans la façon dont vous menez votre vie et, si vous contractez la maladie, l'impact physique, tout cela joue fortement sur le bien-être mental d'une personne.

La COVID-19 est une menace permanente pour nos communautés. Les gens ont tendance à faire face à ce type de traumatisme en se regroupant et en s'apportant un soutien émotionnel les uns aux autres. Un fait regrettable concernant le virus est son taux élevé d'infection, et la première ligne de défense pour les groupes malades ou à risque est l'isolement. Lorsque nous perdons ce sentiment de connexion, nous perdons notre première méthode de traitement des traumatismes.

Les personnes qui contractent la maladie doivent relever le défi évident de faire face à l'impact physiologique ainsi qu'à l'isolement et à la peur. Mais la maladie a également des répercussions sur la famille, les amis et les collègues qui doivent se mettre en quarantaine et qui ressentent désormais une incertitude quant à leur propre santé. Elle entraîne un stress important sur le bien-être psychologique d'une personne et peut en fin de compte affecter son travail et ses relations.

En ces temps difficiles, et même au-delà de la fin de la crise, **nous devons, en tant qu'employeurs, collègues, membres de la famille et amis, être conscients de tout signe de dépression ou d'anxiété chez les personnes qui nous sont chères.**

Le programme d'aide aux employés (PAE) est un outil puissant pour les employés qui peuvent éprouver ces sentiments. Grâce à leur PAE, les employés peuvent profiter de l'accès à des conseillers professionnels qui leur apportent un soutien en toute confidentialité pour les aider à comprendre et à composer avec certaines de ces émotions.

Personne n'est à l'abri du stress lié à la pandémie de COVID-19. Il est important d'encourager les personnes qui nous sont chères (et soi-même!) à prendre des mesures positives pour protéger leur santé mentale, et leur rappeler qu'elles ne sont pas seules.

