



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 9:

SURVIVRE À UN AUTRE MOIS DE SEPTEMBRE



Septembre apporte toujours avec lui un tourbillon de changements qui en font l'un des mois les plus stressants de l'année. Lorsque la lumière estivale s'estompe de plus en plus tôt et que le refroidissement de la température signale l'approche de la fin de la saison de croissance, les gens commencent à reprendre leurs activités habituelles. Le mois de septembre est souvent frénétique. Nous oublions l'humeur suave de l'été et reprenons la routine et les activités structurées. Cette année, vous remarquerez peut-être que le retour du port du chandail et les activités de la rentrée n'inspirent pas la même exubérance que par les années passées. Et avec raison.

Au Canada, nous vivons notre deuxième mois de septembre avec les effets de la COVID-19 et ses ramifications. Bien que nous continuions de faire des progrès vers un tournant plus assuré contre la pandémie grâce au programme de vaccination et à une adhésion diligente aux pratiques sanitaires, le chemin pour en arriver là n'a pas été facile. Il a été pavé de règlements déroutants et changeants au sujet de la pandémie et des variations de celle-ci d'une province à l'autre. L'information sur les vaccins a également été source de confusion, et leur approvisionnement parfois problématique, sans parler des préoccupations concernant leurs effets secondaires et la possibilité de recevoir en seconde dose un

vaccin différent du premier. Nous avons subi de nombreuses pertes : des personnes chères, des jalons et des moments importants de notre vie et, pour de nombreuses personnes, l'insécurité économique et alimentaire.

Nos étés sont courts. Passer du temps à l'extérieur a été pour nous un bon moyen de retrouver un semblant d'activité et de normalité. Il est épuisant de vivre cette réalité altérée par la pandémie. L'imprévisibilité et l'incertitude viennent s'ajouter aux réalités d'un mois déjà marqué par le changement, alors franchement, nous pensons qu'il est important de reconnaître que, collectivement, nous ne sommes pas dans notre assiette, et que ce n'est pas si grave.

Au lieu de nous laisser accabler par ces événements, nous pourrions définir ces facteurs de stress et rechercher les soutiens qui nous aideront à les surmonter avec confiance. Peut-être devrions commencer par nous raccrocher à ce que nous aimons du mois de septembre : il charme nos sens avec ses feuilles aux couleurs automnales, ses odeurs nostalgiques et ses sons qui nous parviennent clairement dans l'air frais.



Le fait de nous arrêter pour prendre conscience de l'ici-maintenant peut nous ramener en terrain familier et nous aider à reprendre notre élan.

Reconnaître et gérer le stress

Le stress fait partie de la vie. Il est un vestige de la préhistoire, à une époque où les humains devaient faire face à de graves dangers juste pour rester en vie. Les facteurs de stress d'aujourd'hui ne sont peut-être plus les questions de vie ou de mort qu'elles étaient pour nos cousins néandertaliens, mais ils produisent toujours les mêmes réactions physiques et psychologiques.

Imaginez comment vous réagiriez dans ces situations :

- Votre patron vient de vous demander de lui rendre à midi un rapport que vous étiez supposé lui livrer dans deux jours.
- Vos enfants ne veulent pas s'habiller ou déjeuner ce matin, et vous avez un rendez-vous important dans une heure.
- Vous ne voulez pas faire la vaisselle seule encore cette semaine pendant que votre partenaire regarde la télévision.
- Vous êtes incapable de travailler parce que vous êtes trop malade.
- Vous vous disputez avec une amie

Toutes ces situations stressantes sont liées à des stimuli externes. Elles exercent sur vous une pression certaine, mais une fois le problème résolu, le stress disparaît. Il s'agit d'un stress normal et non d'une question de vie ou de mort.

Mais qu'en est-il lorsque le stress ne disparaît pas et que vous développez un sentiment persistant d'appréhension ou d'effroi dans des situations qui ne sont pas réellement dangereuses? Il s'agit alors de stress chronique. Ces réactions sont le résultat de votre monologue interne et risquent de déclencher l'anxiété.

Quels sont les signes de stress et d'anxiété?

Stress

- Causé par des situations.
- Souvent relié à une cause externe.
- Vous le combattez avec des stratégies d'adaptation.
- Une fois la cause du stress éliminée, celui-ci diminue ou disparaît.

Anxiété

- Causée sans l'apport d'un facteur externe, mais plutôt par un monologue interne.
- Généralement prolongée et chronique.

- S'il n'est pas bien géré, un stress léger, gérable et de courte durée peut se transformer en trouble qui peut durer plusieurs mois et « altérer négativement l'humeur et les capacités fonctionnelles » de la personne².

Les deux stress et anxiété

- Attaques de panique
- Insomnie
- Difficulté à se concentrer
- Colère
- Irritabilité
- Épuisement
- Douleurs musculaires
- Difficultés digestives

Il faut savoir que le stress n'est pas toujours une mauvaise chose. Il est une réaction utile qui peut vous protéger en cas de danger. En état de stress, l'organisme sécrète de l'adrénaline et du cortisol, des hormones qui accroissent la tension artérielle, le rythme cardiaque et l'énergie nécessaire pour affronter ou fuir une situation de crise. Sans un peu de stress, vous pourriez manquer de motivation et d'enthousiasme, ou manquer de la volonté nécessaire pour réaliser vos objectifs, profiter des simples plaisirs de la vie et vivre pleinement. En revanche, trop de stress entraîne des maux physiques, psychologiques et émotionnels ainsi que de la tension et de l'anxiété.

Quel rôle la COVID-19 a-t-elle joué sur le stress?

La pandémie nous a mis en isolement forcé et nous a éloignés physiquement de nos proches, et ce, en plus de nous faire craindre de contracter le virus. Les chercheurs étudient l'effet du stress mental de la pandémie sur l'aggravation et le prolongement de l'anxiété et de la dépression. Certaines personnes sont en deuil à cause de la COVID-19. D'autres en sont mortes, parfois indirectement en raison des reports de traitements ou de thérapies causés par la réaffectation des ressources en soins de santé. Travailler virtuellement par visioconférence est stressant et ne remplace pas tout à fait la présence des participants dans la même pièce. Les personnes qui n'ont pas pu travailler à domicile ont dû se rappeler sans cesse de garder leurs distances d'avec leur entourage, et ont souffert de cette méfiance forcée et de ce manque de naturel dans leurs rapports avec les autres. De même, après une année de confinement, vous avez peut-être constaté une diminution de votre patience et de votre tolérance à l'égard des personnes qui partagent votre logis.

Quels changements à long terme la COVID-19 nous aura-t-elle apportés?

La pandémie a modifié nos interactions avec les autres et avec les types et lieux de travail. Par exemple, « Internet et les médias sociaux nous ont permis d'entrer dans les maisons des autres », d'acquérir de nouvelles compétences et de développer de nouveaux passe-temps³. La cuisine, le jardinage et la nécessité des substitutions d'ingrédients en raison des pénuries d'approvisionnement ont permis à bon nombre de gens de découvrir leur côté créatif. De même, pour les personnes qui jouissent du privilège de travailler à domicile, ce changement peut devenir permanent. De nouveaux protocoles sanitaires peuvent être établis à l'intention des personnes qui travaillent dans des lieux publics afin de limiter la propagation communautaire des infections. De même, avec la distanciation physique et la réduction de la fréquentation des transports en commun, plus de gens se rendront probablement au travail à pied ou à vélo. En conséquence, les heures de présence au travail peuvent changer, entraînant « la disparition totale du 9 à 5 »⁴. Enfin, avec le confinement et la réduction des déplacements, le climat bénéficiera d'une aide dont il a grandement besoin. La pandémie a permis de réduire les gaz à effet de serre et les contaminants atmosphériques nocifs. De même, la réduction de la circulation automobile a éliminé des polluants. La faune en a bénéficié. Tout cela nous montre qu'avec des décisions un peu plus conscientes, nous pouvons parvenir à un avenir plus vert.

La COVID-19 a également exposé des inégalités sociales au sein de nos établissements et populations vulnérables. On a beaucoup discuté de la façon de protéger les travailleuses et travailleurs essentiels. Qu'il s'agisse des médecins, des infirmières ou d'autres membres de professions de la santé, ou encore du personnel de la vente au détail ou de la restauration, ces personnes ont dû risquer leur santé, voire leur vie, pour maintenir leurs moyens de subsistance. Alors que la reconnaissance à leur égard était forte au début de la pandémie, l'usure collective a graduellement diminué les marques de reconnaissance et les déclarations de gratitude de la population. Nous avons également réalisé qu'il faut d'urgence changer les politiques et le financement des soins de santé en général. Trop de vulnérabilités systémiques ont été exposées en régions rurales, dans des centres urbains et au sein des communautés autochtones et immigrantes.

La vaccination : un élément essentiel

Alors que la campagne de vaccination se poursuit, nous nous accrochons à l'espoir que toutes les personnes admissibles et aptes recevront leurs deux doses du vaccin. Comme nous

l'avons constaté, il existe une corrélation directe entre le nombre de vaccins administrés et le ralentissement de la transmission communautaire. Ce n'est qu'avec la participation de la population de tous les pays que la vaccination pourra réduire la menace du virus.

Les jalons traditionnels de septembre

Pour la rentrée, que ce soit au primaire, au secondaire ou au postsecondaire, la nouvelle réalité nous apportera plusieurs styles en matière d'enseignement et d'apprentissage. De nombreuses populations étudiantes et corps enseignants ont suivi et donné leurs cours à distance par visioconférence, et on s'attend à ce que certains d'entre eux continuent à utiliser cette méthode. Pour plusieurs, l'apprentissage en ligne a été difficile, alors que d'autres ont adoré la formule. À chaque trimestre, le personnel enseignant apprend de nouvelles techniques pour dispenser les cours d'une manière de plus en plus sûre et efficace. Certains programmes s'appliqueront selon une méthode hybride d'enseignement à distance et en présentiel.

La fin de l'été est souvent l'occasion de recentrer ses efforts au travail et sur sa profession et de leur porter une attention accrue. Comme nous l'avons déjà mentionné, certaines entreprises seront peut-être impatientes d'accueillir de nouveau leur personnel dans leurs espaces physiques. D'autres, par contre, mettront plus de temps à élaborer des plans de retour au travail et à assurer à leur personnel un milieu de travail sécuritaire. Des personnes qui s'étaient habituées à d'autres modalités de travail doivent attendre les instructions de leur employeur quant au moment et à la procédure à suivre pour effectuer leur retour au travail en présentiel. Certains membres du personnel peuvent être autorisés à continuer le télétravail.

Les problèmes de santé mentale : la pandémie fantôme que les entreprises peuvent aider à résoudre

La santé mentale des gens était préoccupante avant la pandémie, mais la COVID-19 a « accéléré... les crises de santé mentale et de détresse émotionnelle »⁵. Les employeurs peuvent aider leur personnel en ciblant leur « bien-être financier, physique et mental »⁶. L'investissement dans la formation des gestionnaires en premiers soins de santé mentale, la promotion d'une culture de solidarité et l'offre de ressources et de services susceptibles d'aider le personnel sont autant d'initiatives qui aideront celui-ci à se réadapter au travail en présentiel.

S'adapter à la situation, renforcer sa résilience et aller de l'avant

Au début de la pandémie, les gens pensaient avec optimisme que la vie reprendrait bientôt son cours normal, mais nous savons maintenant que cette normalité n'est peut-être pas celle que nous avons connue avant la COVID-19. Vous avez peut-être entendu le terme « nouvelle normalité » utilisé par des gens qui tentent d'imaginer les effets de tous les changements que nous avons connus à ce jour. On constate que de nombreuses incertitudes commencent à s'estomper. Il faudra du temps et de la patience pour développer de nouvelles pratiques et de nouveaux protocoles favorables et raisonnables. Au lieu de penser à une « nouvelle normalité », il serait peut-être plus facile, pour le moment, de considérer ce que nous vivons comme étant la « prochaine normalité ». En libérant notre esprit, ce léger changement de perception devrait nous aider à réduire notre stress et à gérer nos attentes. D'autres transformations surviendront inévitablement, c'est pourquoi nous devons apprendre à nous adapter afin de réduire autant que possible notre stress et notre anxiété.

Voici quelques façons simples d'apprendre à vous adapter :

• Imposez-vous une pause des médias

- Certaines réflexions ou opinions improductives ou négatives exprimées par vos contacts sur les réseaux sociaux peuvent vous bouleverser ou vous dépasser. Sachez reconnaître le moment où les médias sociaux et d'information conventionnelle font monter votre niveau de stress, et débranchez-vous. Vous pourriez établir une limite quotidienne à votre consommation de médias ou « mettre en sourdine » les messages angoissants afin de vous accorder une pause.

• Sortez et bougez

- L'exercice est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour rester en bonne santé et vous sentir bien dans votre peau.

• Dormez suffisamment

- Ne sous-estimez pas la puissance de bonnes habitudes de sommeil. Le sommeil joue un rôle essentiel dans le « ménage du cerveau » : il favorise la concentration et vous protège contre le déclin neurocognitif⁷.


• Demandez de l'aide

- Divers services et ressources peuvent vous fournir un soutien professionnel, y compris votre régime d'aide aux employé.e.s et à leur famille (PAEF).

- N'oubliez pas les ressources gratuites et les collaborations entre le public et le privé telles que Espace mieux-être Canada sur le site [wellnesstogether.ca](https://www.wellnesstogether.ca). Il contient une boîte à outils comprenant des conseils, des services d'encadrement et des cours visant à améliorer la santé mentale et le bien-être de la population en réponse au stress causé par la pandémie.

Références : (en anglais seulement)

1. Ross, F. (2018, June 8). Stress vs. Anxiety – Knowing the Difference is Critical to Your Health. Mental Health First Aid. <https://www.mentalhealthfirstaid.org/external/2018/06/stress-vs-anxiety/>
2. American Psychological Association. (2020, September 21). What's the difference between stress and anxiety? APA. <https://www.apa.org/topics/stress/anxiety-difference>
3. Dartness, L. (29 juin 2020). The Covid-19 changes that could last long-term. BBC Future. <https://www.bbc.com/future/article/20200629-which-lockdown-changes-are-here-to-stay>
4. Ibid.
5. Grzadzowska, A. (17 mars 2021). Organizations must stop 'second pandemic' of mental health. Insurance Business Magazine (Canada). <https://www.insurancebusinessmag.com/ca/news/broker-leadership/organizations-must-stop-second-pandemic-of-mental-health-249548.aspx>
6. Ibid.
7. Liverpool, L.. (31 octobre 2019). A type of brainwave may help clean your brain while you sleep. New Scientist Journal. <https://www.newscientist.com/article/2222016-a-type-of-brainwave-may-help-clean-your-brain-while-you-sleep/>

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :   

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2021 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Santé | Health