

Leçons de la pandémie pour vous aider à traverser la deuxième vague

La vie telle que nous la connaissons a beaucoup changé depuis le début de la pandémie. Depuis des mois, des gens partout dans le monde ressentent de l'isolement social, de l'incertitude financière, de l'anxiété et de la détresse émotionnelle. Certains peuvent aussi avoir des inquiétudes concernant une deuxième vague d'infections.

Nos conseillers de SynerVie travaillent sans relâche pour apporter un soutien à un grand nombre de personnes en ces temps inédits. Chaque jour, nos conseillers attentionnés parlent au téléphone avec des personnes qui cherchent de l'aide et du soutien. Voici quelques-uns de leurs conseils pour faire face au stress et aux complications qu'une deuxième vague d'infections pourrait entraîner.

Famille, maison et école

Jacquie reçoit beaucoup d'appels concernant des enfants qui essaient tant bien que mal de faire leurs travaux scolaires à la maison, ou des parents qui n'arrivent pas à surveiller et à encadrer leur enfant. Voici quelques-uns de ses meilleurs conseils pour aider votre enfant à apprendre à distance :

1. Asseyez-vous avec votre enfant et établissez un plan de travail acceptable. Consignez-le par écrit et tenez-le à jour.
2. Suivez la réalisation des devoirs et des travaux jusqu'à ce que vous constatiez une amélioration.
3. Consultez votre plan sur une base hebdomadaire pour obtenir un aperçu des prochaines semaines et y apporter des ajustements, au besoin.

Katherine aime également rappeler aux gens qu'il est important de « faire preuve d'indulgence envers soi-même et ses proches ».

Peur de tomber malade

Un grand nombre des personnes qui parlent à Rachel ressentent de l'anxiété générale entourant la possibilité d'attraper le virus.

« Lors de ces appels, j'aide les clients à se concentrer sur les choses qu'ils peuvent contrôler, par exemple en prenant des mesures de distanciation sociale et en respectant d'autres protocoles de sécurité », dit-elle.

Patrick exhorte simplement tout le monde à porter un masque en public! « C'est simple, efficace, et cela montre que vous vous souciez de vous-même et des autres. »

Deuil et perte

Rachel a parlé avec des gens qui avaient perdu un ou plusieurs de leurs proches à cause du virus et qui ne sont pas en mesure d'organiser des funérailles convenables pour leur dire adieu.

« Avec ces clients, je discute généralement de l'importance de trouver des moyens créatifs de tourner la page », explique-t-elle. « Prier, faire des collages, regarder le film préféré de leur proche ou manger leur repas favori, ou encore porter l'un de leurs vêtements ou de leurs bijoux sont parmi les idées que je donne. En général, je leur recommande d'écrire une lettre à la personne qu'ils ont perdue en lui exprimant

toutes les choses qu'ils auraient aimé pouvoir lui dire s'ils avaient pu se rendre à l'hôpital ou organiser des funérailles. »

Malheureusement, certaines personnes ont vécu une expérience véritablement tragique, car la COVID-19 leur a fait perdre plusieurs membres de leur famille en même temps. Jackie dit que ces personnes vivent difficilement cette situation parce qu'elles sont souvent incapables d'honorer leurs proches en organisant des funérailles ou une autre cérémonie, comme elles le feraient habituellement. D'autres se sentent coupables d'avoir possiblement transmis la COVID-19 à leurs proches.

« Je pense qu'il est très important de leur faire savoir qu'elles ne sont pas seules », dit Jackie, en ajoutant qu'elle les incite à voir les choses sous un angle positif. « La bonne nouvelle est que nous disposons maintenant de nombreux outils pour combattre le virus et qu'il y a de l'espoir pour les plus vulnérables. »

Jackie poursuit en disant : « Il est important de remettre les choses en perspective. L'esprit peut être quelque chose de dangereux. Essayez d'obtenir le soutien de votre famille et de vos amis qui vivent peut-être la même expérience que vous. Prenez soin de vous-même. LifeWorks est là si vous avez besoin d'une oreille attentive. »

Katherine veut que vous sachiez que peu importe ce que vous devez affronter, vous pouvez trouver du soutien. « Soyez ouvert à l'idée de recevoir une aide professionnelle pour vous aider à vous adapter à la situation », dit-elle. « Vous pouvez par exemple parler à votre médecin ou à un professionnel de la santé mentale, ou appeler votre programme d'aide. »

Isolement

Les changements majeurs touchant tous les aspects de notre vie comptent parmi les défis de la pandémie. Pour beaucoup de gens, cela signifie ne pas voir leurs amis, leur famille ou leurs collègues qui font partie de leur réseau social.

Rachel rappelle aux gens de « trouver de nouveaux moyens de rester proches de ceux ou celles qui vous sont chers, par exemple remplacer les visites en personne par des appels vidéo ou leur envoyer une surprise sans raison particulière ».

Voici ce que fait Rachel lorsque des clients composent avec des sentiments d'isolement : « Je m'efforce de trouver ce qu'ils aiment le plus faire et leur propose des solutions de rechange qui pourraient leur être utiles. Par exemple, si quelqu'un aime aller à la salle d'entraînement, je discute des options gratuites ou peu coûteuses pour s'entraîner à la maison ou dans un parc, etc. ».

« Certains clients ne pensent pas à utiliser la technologie pour communiquer avec les personnes qui leur manquent, alors je leur suggère aussi de faire des réunions hebdomadaires avec Zoom ou de jouer ensemble à des jeux virtuels, etc. [Tabletopia](#) (en anglais) est un excellent site Web qui permet aux gens de jouer à des jeux de société virtuels ensemble. Je crois qu'il y a maintenant un [module d'extension] Netflix où l'on peut socialiser tout en regardant la même émission. »

À ceux qui déclarent se sentir pris au piège, emprisonnés ou coincés, Trudy offre le conseil suivant : « Sortez! Même si vous ne prenez que quelques minutes pour jeter un coup d'œil dehors ou faire une promenade dans le quartier, l'air frais vous sera bénéfique. S'il n'est pas possible de sortir, essayez d'ouvrir les fenêtres pendant quelques minutes pour changer l'air à l'intérieur. »

Apaiser votre esprit

Cette année en a été une de grands changements, lesquels peuvent s'accompagner de sentiments difficiles, notamment l'anxiété et le stress. Voici les conseils que Melanie donne à ses clients lorsqu'ils se sentent dépassés par les événements :

« La pression et le sentiment d'accablement causés par le travail à domicile, l'école à domicile, le fait d'être à la fois parent et enseignant, l'absence d'activités sociales en personne, le port de masques partout, les troubles politiques et sociaux, et l'inquiétude pour les membres âgés de la famille... Ça peut parfois être trop! Demandez de l'aide et du soutien, appelez votre [programme d'aide]... Vous n'êtes pas seul, et de l'aide est disponible! »

« Lorsque vous vous sentez dépassé, décomposez les défis en étapes plus petites et faciles à gérer. Créez un plan d'action et un calendrier pour chaque élément, comme si vous gériez un projet ou un objectif. Obtenez l'aide et le soutien des autres, partagez vos difficultés et n'ayez pas peur de demander un coup de main. »

Melanie suggère également de vous concentrer sur les choses et les personnes que vous appréciez :

« Dressez une liste des choses dont vous êtes reconnaissant », dit-elle. « Une liste très précise des aspects de votre vie qui vous inspirent de la gratitude. Il est important de faire cet exercice à un moment où vous arrivez à vous concentrer sur les aspects positifs; ne vous efforcez pas de penser à des choses dont vous êtes reconnaissant lorsque vous vous sentez coincé! Mettez votre liste sur votre téléphone, sur votre réfrigérateur et dans votre espace de travail. Lorsque vous vous sentez déprimé ou négatif, regardez votre liste et adoptez " une attitude de gratitude ". »

« Donnez-vous la permission d'être bouleversé. » – Katherine

Maintenir des limites à la maison et au travail

Trudy offre des conseils utiles pour établir des limites nécessaires entre sa vie professionnelle et sa vie privée.

« Bien qu'il soit possible de travailler de la maison en pyjama, ce n'est vraiment pas une bonne idée », affirme-t-elle. « On peut rapidement se sentir dépassé par une situation quand on travaille en pyjama. Le maintien d'un horaire de travail aussi proche que possible de la normale est utile, tout comme les préparatifs habituels pour le lieu de travail (prendre une douche, s'habiller pour le bureau, etc.). S'il est exagéré de porter un complet et une cravate lorsque l'on travaille à domicile, une tenue vestimentaire professionnelle permet de conserver un état d'esprit approprié lorsqu'on fait du télétravail. En outre, le fait d'enlever ses vêtements de travail et d'enfiler des vêtements décontractés à la fin de la journée remplit certaines des mêmes fonctions que le trajet entre le lieu de travail et le domicile. »

Accepter ce que vous pouvez et ne pouvez pas contrôler

Pour Nicole, choisir consciemment son état d'esprit est essentiel pour soulager le stress. Elle suggère de se concentrer sur les trois aspects suivants :

- Ce que vous **pouvez** contrôler durant la pandémie;
- Ce que vous savez en ce moment. Les gens ont habituellement du mal à accepter l'incertitude, alors essayez de vivre dans le moment présent et de vous concentrer sur celui-ci. Vous pourriez vous dire « en ce moment, je suis en santé » ou « en ce moment, j'ai un emploi », etc.
- Toute leçon importante que la pandémie vous a apprise ou tout côté positif découlant de la quarantaine. Peut-être appréciez-vous le temps d'arrêt ou le temps supplémentaire que vous pouvez passer avec votre famille.

Katherine aime rappeler à ses clients de prendre du recul et d'essayer de replacer les choses en perspective. « Cherchez le positif, dit-elle. Souvenez-vous que toute chose à une fin. »

Un grand merci à nos contributeurs et à tous les conseillers de SynerVie :

Jacqueline Dolan
Katherine Johnson
Melanie Hardie
Nicole Reiff
Patrick Williams
Rachel Roth
Trudy Cretsinger

© LifeWorks 2020



SynerVie
Experts du bien-être
Dernière révision Oct 2020