



# The Lexington Group, Inc.

## Your Employee Assistance Program

### Faire face à la « nouvelle normale »

Nous sommes tous confrontés à des circonstances qui sont loin d'être ordinaires. Il est normal de se sentir malheureux, inquiet et stressé. Il faut du temps pour s'adapter à n'importe quelle situation. Depuis les premiers mois de cette pandémie mondiale, nous continuons de nous démener pour nous adapter à nos nouveaux horaires, aux changements dans les tâches quotidiennes, ainsi qu'aux idées de ce que pourrait être la vie dans un an ou même dans quelques semaines.

Dans notre climat actuel, la préoccupation la plus courante à laquelle nous sommes confrontés est très certainement la peur de l'inconnu. Notre désarroi est causé par notre incapacité à comprendre pleinement et à donner un sens à la situation. Nous sommes incertains sur la façon d'aller de l'avant et inquiets pour notre avenir. La peur de la nouveauté est normale. Cependant, dans des circonstances habituelles, nous sommes capables de surmonter ce bouleversement initial. Les conditions sont en constante évolution. Toutefois, même si cette situation est anormale, nous pouvons aller de l'avant.

Imaginez que vous êtes un marin novice, qui part en mer pour la première fois. Au début, le voyage semble imprévisible... mais plus on navigue, plus on se sent à l'aise. Pourquoi ? La mer reste capricieuse, mais le marin s'oriente grâce à l'expérience et aux compétences acquises. L'effort, la bonne trousse à outils, et un peu de temps renforcent la confiance dans la capacité à naviguer en toute circonstance.

Bien que de nombreux facteurs concernant votre nouvelle vie quotidienne échappent à votre contrôle, il existe des mesures que vous pouvez prendre pour vous aider à faire face et à accepter notre nouvelle réalité. Même si vous avez du mal à vous sentir comme avant, il y a toujours quelque chose que vous pouvez faire.

- *Trouvez de nouvelles façons de vous détendre.* Essayez la méditation, le yoga, la peinture, trouvez un nouveau passe-temps, faites des étirements, écoutez de la musique ou fermez les yeux un instant et respirez profondément. Prenez en compte ces techniques d'adaptation pour vous aider à faire face à notre nouvelle situation.
- *Prenez soin de votre corps.* Une activité physique modérée, la marche, 8 heures de sommeil et une alimentation saine peuvent vous aider à

améliorer votre humeur et à renforcer votre estime de soi. Évitez d'endormir vos sentiments en consommant de l'alcool ou des drogues illicites.

- *Aidez la communauté.* Certaines personnes aiment canaliser leur énergie en aidant les autres. Être productif de cette manière vous donne un sens et vous permet de tourner votre attention vers les autres.
- *Participez à des clubs, des cours ou des rencontres en ligne.* Se réunir virtuellement avec d'autres personnes ou entreprendre quelque chose de nouveau peut vous aider à vous recentrer.
- *Restez bien informé.* Consultez les guides des Centres pour le contrôle et la prévention des maladies fédéraux, étatiques et locaux pour savoir comment vous pouvez faire la différence. Le fait de disposer d'une stratégie pour gérer votre journée vous procure un sentiment de contrôle et un moyen de vous sentir proactif. Cependant, veillez à prendre le temps de vous éloigner des ressources d'informations.
- *Partagez vos préoccupations.* Soyez honnête sur les craintes concernant la pandémie et prenez le temps de communiquer ces inquiétudes. Partagez vos sentiments avec vos amis et votre famille qui ont une perspective saine et peuvent vous aider à vous sentir mieux. Vous pouvez également rejoindre un groupe de soutien en ligne pour parler à d'autres personnes qui partagent les mêmes craintes.
- *Rédigez un journal intime.* Racontez vos inquiétudes et vos questions. Relisez votre journal et concentrez-vous sur les obstacles à votre bonheur que vous pouvez contrôler. Rassembler vos réflexions sur papier peut vous aider à vous débarrasser de vos craintes ou à mettre vos inquiétudes en perspective.
- *Parlez à un conseiller.* Si des pensées sur le virus ou un stress général interfèrent avec votre vie quotidienne, vous pourriez vous sentir mieux en consultant un conseiller ou un thérapeute.

*Nous tenons à remercier tout particulièrement notre personnel situé en première ligne (ce qui implique un risque pour la sécurité) pour le dur labeur qu'ils accomplissent pendant cette période. Votre dévouement, votre engagement et votre courage méritent notre plus profonde gratitude et admiration.*

### **Vous n'êtes pas seul, The Lexington Group peut vous aider**

The Lexington Group peut aider à mettre en place un service en ligne de conseil psychologique confidentiel. Une aide attentionnée et personnalisée est à votre portée. Demandez le service et découvrez des informations supplémentaires sur le site suivant : **The-Lexington-Group.com**

Pour une assistance 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, veuillez appeler :

ÉTATS-UNIS ET ROYAUME-UNI  
1-800-676-4357

CANADA  
1-800-567-4343

ÎLES CAÏMANS  
1-855-328-1185

ATME  
1-800-955-8339

