



# The Lexington Group, Inc.

## Your Employee Assistance Program

## COVID-19 et traumatisme à long terme

Alors que l'année 2020 touche à sa fin, il est probable que vous soyez en train de jongler avec les exigences que cette année a fait surgir. Vous pouvez : travailler à domicile, être temporairement au chômage, scolariser vos enfants à domicile ou avoir des responsabilités supplémentaires en vous occupant de vos proches. Des problèmes à grande échelle comme la maladie, les finances et le deuil ajoutent une couche supplémentaire de difficulté aux tâches quotidiennes et amplifient les problèmes. Face à la nouvelle réalité de la vie en crise qui a entraîné un ralentissement économique, une insécurité du logement et un isolement recommandé, il est important que nous prenions soin de notre santé mentale et physique.

Traditionnellement, nous pensons à la dépression et à l'anxiété comme des crises que « les autres » traversent et qui les rendent complètement dysfonctionnels. Cependant, la tension et ses impacts émotionnels ne sont pas binaires et affectent tout le monde; vous n'êtes pas à l'agonie complète ou parfaitement bien, la plupart des gens se situent à un point ou à un autre de ce spectre. Les inquiétudes s'accumulent avec le temps et peuvent être résolues lorsque vous êtes peu touché(e) pour éviter un plus grand bouleversement dans votre vie quotidienne. De petits changements de comportement et d'humeur au départ peuvent ne pas sembler préjudiciables mais, laissés sans surveillance, ils peuvent se transformer en troubles plus prononcés. Les changements mineurs qui peuvent faire penser à une accumulation de stress peuvent être : ne pas répondre à un appel téléphonique d'une personne que vous seriez normalement ravi(e) d'entendre, vous sentir léthargique pendant la journée alors que vous seriez à votre niveau maximum d'énergie dans des circonstances normales, ou ne pas faire la vaisselle pour un certain temps. Vous passez peut-être votre journée sans vous rendre compte que quelque chose vous mine lentement.

La peur, l'inquiétude et le stress sont des réponses naturelles aux menaces perçues ou réelles et, parfois, lorsque nous sommes confrontés à l'incertitude ou à l'inconnu. Il est donc normal et compréhensible que les gens réagissent ou éprouvent de la peur dans le contexte de la pandémie de la COVID-19. Il est important de reconnaître ce sentiment, de le nommer et de se rappeler que personne n'a eu une année normale. Tout le monde vit un changement sous une forme ou une autre et le stress est une réponse justifiée. Bien que les sentiments négatifs concernant la COVID-19 soient universels, sachez qu'il existe des moyens de travailler sur vous-même pour vous sentir mieux.

Les pandémies ont un début et une fin, même si nous en sommes malheureusement encore au milieu. Collectivement, nous nous sommes repliés sur nous-mêmes et avons changé nos modes de vie. Peut-être vous êtes-vous rendu compte qu'il vous faut chaque fois moins de stimulus pour vous sentir épuisé(e), dépassé(e) et enlisé(e). Cependant, nos routines et nos mécanismes d'adaptation normaux n'étaient pas censés nous soutenir pendant 10 mois de pandémie. Déguster nos plats préférés, regarder la télévision ou choisir un livre peuvent ne plus être suffisants. Éliminez les activités qui ne vous aident pas et concentrez-vous sur celles qui vous revigorent. Dites non aux engagements sociaux que vous n'aimez pas, fixez des limites aux personnes qui ajoutent à votre stress et limitez le temps que vous passez sur les réseaux sociaux. En outre, simplifiez votre liste de tâches et déchargez-vous des tâches non essentielles. Un comportement responsable consiste également à vous assurer que vous gérez correctement votre temps. Vous avez besoin de plus de temps et d'énergie pour vous gérer que d'habitude, et être conscient(e) de vos capacités fait de vous un(e) meilleur(e) soignant(e), employé(e) et partenaire. La vie n'est pas toujours une question de production, alors faites aussi cette distinction pour ceux qui vous entourent.



# The Lexington Group, Inc.

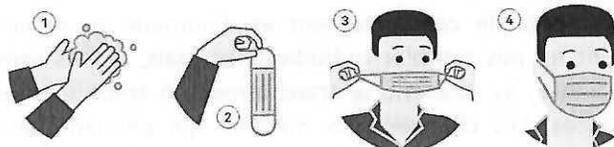
## Your Employee Assistance Program

Pour les engagements que vous devez tenir, attribuez-vous le mérite de les accomplir, au regard de la difficulté de ces tâches dans les circonstances actuelles. Soyez fier/fière de votre résilience pour avoir réussi à passer cette année, même si vous avez trébuché. Dans une circonstance extrême, vous faites ce qu'il faut et vous vous efforcez encore de faire les choses par vous-même. Additionnez ces petites tâches et rappelez-vous que ces actions sont significatives. Il y a un certain soulagement à savoir que même si tout semble immobilisé et incertain, le temps continue de passer et vous faites de votre mieux pour avancer.

Nos cerveaux sont conçus pour prospérer grâce à la stabilité et aux réalisations. S'attarder sur des problèmes que nous ne pouvons pas contrôler ou des questions auxquelles nous ne pouvons pas répondre nous laisse insatisfaits. Prenez le temps d'évaluer les choses qui vous dérangent et ce que vous pouvez et ne pouvez pas modifier, en particulier au regard de la COVID-19. Rappelez-vous que vous ne portez pas le poids des décisions des autres et que vous ne pouvez pas changer le passé. Arrêtez de vous demander : « Pourquoi continuent-ils à... ? », « Aurais-je dû faire... plus tôt ? », « Aurait-il été préférable de... ? ». Les pensées qui se bousculent et l'inquiétude en spirale nous submergent au point que nous pouvons rencontrer des difficultés pour faire face dans le moment présent. Prenez le temps de vous éloigner de toute source d'actualités et trouvez les informations sur la Covid auprès de sources simples qui n'injectent pas d'options. Lisez les directives des CDC ou du site Web de votre État directement, découvrez le

pourcentage de cas dans votre ville pour évaluer le risque que vous courez. Ne vous exigez pas d'être la principale autorité mondiale sur la COVID-19. Les experts font cela en s'inquiétant à votre place, ils collectent toutes les informations et font des recommandations afin que vous n'ayez pas à réinventer la roue pour déterminer « à quel point vous êtes en sécurité ». Penchez-vous sur ce que vous pouvez contrôler, organisez-vous, nettoyez votre espace, classez ou numérisez vos vieux documents, donnez des vêtements intacts et faites un nettoyage numérique en triant les fichiers et les applications sur tous vos appareils électroniques.

Si vous éprouvez des difficultés et que vous vous sentez dépassé(e), nous comprenons qu'il peut être difficile de faire face à ces difficultés par vous-même, surtout si votre famille et vos amis sont également épuisés. Cette période peut être particulièrement troublante pour les communautés marginalisées, les familles qui vivent d'un salaire à l'autre, les personnes aux prises avec la consommation de stupéfiants et les personnes handicapées ou ayant des problèmes de santé. The Lexington Group est équipé pour résoudre ces problèmes et vous mettre en contact avec quelqu'un qui peut vous y aider.



## Comment The Lexington Group peut vous aider

The Lexington Group peut aider à mettre en place un service en ligne ou en personne 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 ANGLETERRE  
1-800-676-4357

CANADA  
1-800-567-4343

ÎLES CAÏMANS  
1-855-328-1185

ATME  
1-800-955-8339

