



Faire face à ses inquiétudes et réflexions anxiogènes

L'anxiété est utile. Vous n'en avez peut-être pas toujours l'impression, mais l'anxiété est comme un signal d'alarme qui nous dit qu'il y a quelque chose qui cloche. En cas de danger réel, ressentir de l'anxiété est une réaction normale et saine. L'anxiété ne devient un problème que lorsque le signal d'alarme retentit alors qu'il n'y a pas de danger réel et immédiat : c'est-à-dire lorsque le signal retentit continuellement.

Nos réflexions créent des niveaux élevés de stress, d'anxiété et d'inquiétude. Notre cerveau nous parle tout au long de la journée, entretenant un dialogue intérieur dont le contenu est positif, neutre ou négatif. Au nombre des messages positifs et neutres, il y a les messages d'affirmation de soi comme « je suis capable », les rappels d'envoi de courriels importants, les alertes au danger, et plus encore. Les messages communiqués par le cerveau peuvent aussi être négatifs, comme « il n'y a rien que je puisse faire » ou « je n'y arriverai pas ». Certains d'entre nous reçoivent de tels messages négatifs plus souvent que d'habitude durant la pandémie. En outre, il est possible que notre signal d'alarme d'anxiété se déclenche même en l'absence de danger réel et immédiat. Heureusement, il est possible de réduire son niveau d'anxiété et d'inquiétude de manière à désactiver ce signal d'alarme en remettant en question ces pensées et en trouvant des moyens de réduire son stress.

La méditation nous aide à nous recentrer en éloignant provisoirement nos pensées. Pour le thème de la semaine, nous vous offrons une méditation appelée Reset: Decompress Your Body and Mind (Recentrez-vous : allégez votre corps et votre esprit). Vous pouvez y accéder ici :

- <https://www.youtube.com/watch?v=QHKXvPq2pQE> - Offert en anglais seulement

En plus de cette méditation, nous mettons à votre disposition les ressources suivantes :

- [Remettre en question ce qui vous inquiète et vous angoisse](#)
- [L'anxiété est utile, mais pas toujours](#)
- [Comment cesser de s'inquiéter](#)
- [Pensée utile](#)

Parfois, les tentatives de réduction du stress et de l'anxiété ne fonctionnent pas. Si vous ressentez toujours une détresse importante en raison de la COVID-19 et que vous avez l'impression de mal composer avec la situation, vous auriez peut-être besoin du soutien supplémentaire de votre médecin de famille ou d'un psychologue, psychothérapeute, travailleur social ou autre professionnel de la santé. Rappelez-vous que vous n'êtes pas seuls en cette période difficile. N'hésitez pas à vous tourner vers les membres de votre famille, vos amis, vos collègues, votre superviseur ou n'importe quel dirigeant de l'entreprise : nous sommes là pour vous aider. Vous pouvez aussi vous adresser à votre fournisseur du Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).

Vous pouvez communiquer avec le PAEF 24 h/24, 7 j/7 par téléphone, sur le Web ou à l'aide de l'application mobile :

- Courriel support@resourcesforyourlife.com
- Téléphone 1-877-847-4525
- Internet <http://ca.resourcesforyourlife.com>
- COMPANY CODE: BMMWeCare
- Télécharger l'application 'ICONNECT YOU'
- CODE: 149301