

An aerial photograph of a winding asphalt road that curves through a dense, green forest. Several cars are visible on the road, including a red car, a white car, a blue car, and a black car. The road has white dashed lines and a solid white line on the edge. The forest is lush and green, with some trees showing signs of autumn. The overall scene is peaceful and scenic.

Vous êtes fort, vous êtes résilient et vous tenez le coup

Lorsque les conséquences bien réelles de la pandémie ont finalement commencé à se faire sentir, bon nombre d'entre nous ont eu l'impression d'entrer en territoire inconnu. Soudainement, nous ne pouvions plus compter sur de nombreuses choses que nous tenions pour acquises jusqu'alors : nos carrières, notre santé, notre vie sociale et nos plans pour l'avenir. Ces éléments sont devenus bien moins prévisibles qu'auparavant.

De nouvelles sources de stress, d'anxiété et d'angoisse sont apparues. La vie a réservé un coup dur à chacun d'entre nous.

Si vous vous êtes senti décontenancé ou dépassé par les événements, vous n'êtes certainement pas seul. Mais, en cette période de bouleversements et d'incertitude, vous avez pu trouver la force de continuer à avancer. Il faut parfois se rappeler que nous sommes capables de nous adapter quand les circonstances l'exigent. Et il y a de nombreuses leçons à retenir en cours de route.

À l'approche du septième mois de la pandémie, bon nombre d'entre nous prendront un moment pour réfléchir à ce qu'ils ont vécu jusqu'ici.

C'est dans cette optique que nous vous invitons à regarder une présentation TED Talk intitulée Breaking Free from Anxiety (Se libérer de l'anxiété), dans le cadre de laquelle Mel Schwartz, psychothérapeute, suggère que l'anxiété découle souvent du rapport que nous entretenons avec nos pensées. Ces pensées sont liées à une recherche perpétuelle de la certitude. Plus nous essayons de prédire l'avenir, ce qui, bien sûr, est impossible, plus nous devenons craintifs et anxieux. M. Schwartz explique comment modifier notre rapport à l'incertitude et apprivoiser l'inconnu, de manière à nous délivrer de l'emprise de l'anxiété. Vous pouvez regarder la vidéo à l'adresse suivante :

- https://www.youtube.com/watch?v=_Qzx9SnG9oU (en anglais seulement)

Voici quelques ressources supplémentaires sur la réflexion, les stratégies d'adaptation et les façons d'envisager l'avenir :

- [Ce que la COVID-19 nous a appris à propos de la résilience](#)
- [Le registre de vos qualités](#)
- [Faire face à ses peurs et les vaincre](#)
- [Ce que la COVID-19 a enseigné les experts](#)
- [Apprendre à témoigner sa gratitude](#)
- [Liste d'idées pour se sentir bien au quotidien](#)

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: BMWeCare
- Télécharger l'application 'ICONNECT YOU'
- CODE: 149301