

Question d'équilibre

Des renseignements sur la santé et le mieux-être pour vous aider à réaliser un équilibre travail, santé et vie

COMPOSER AVEC LES NOUVELLES QUOTIDIENNES ET LE MONDE QUI NOUS ENTOURE

La technologie et Internet ont modifié la façon dont nous recevons les nouvelles et y réagissons. Auparavant, les gens ouvraient le journal ou allumaient leur téléviseur pour savoir ce qui se passait dans le monde. Grâce à l'Internet, les nouvelles nous parviennent maintenant à une vitesse fulgurante. Les appareils mobiles nous renseignent sur ce qui se passe dans le monde au moment où les événements se produisent. Cette facilité d'accès permet d'être au courant des événements qui se produisent à l'échelle locale, nationale et internationale, 24 heures sur 24. Est-ce positif ou négatif? Même s'il est important de savoir ce qui se passe dans le monde, vous êtes-vous déjà demandé quelles répercussions les nouvelles pouvaient avoir sur votre santé mentale, surtout les mauvaises nouvelles?

LES NOUVELLES PEUVENT AVOIR DES CONSÉQUENCES SUR NOTRE SANTÉ MENTALE

Il existe de nombreux exemples d'événements malheureux qui ont choqué, attristé et suscité en nous de l'anxiété, entre autres les actes de terrorisme et de violence et les catastrophes naturelles. Durant ces périodes de crise, bon nombre de personnes sont rivées à leur ordinateur et à leur téléviseur et regardent les événements à mesure qu'ils se déroulent. Plusieurs études se sont penchées sur les répercussions de la tragédie du 11 septembre et de sa couverture médiatique, en particulier sur les Américains. Environ 90 pour cent d'entre eux ont éprouvé au moins un symptôme de stress causés par ce qu'ils ont vu et entendu.

Les chercheurs ont également constaté que les participants à l'étude qui avaient consacré plus de temps à regarder la couverture médiatique de l'événement à la télévision étaient plus susceptibles d'éprouver du stress. Un nombre important de téléspectateurs ont développé au moins un symptôme de stress post-traumatique, un trouble anxieux chronique et grave causé par un événement traumatisant comme un confinement involontaire dans un espace étroit, une guerre, une agression physique ou être victime d'un crime violent. Dans une autre étude, lorsque des personnes en bonne santé voyaient une projection d'événements traumatisants, près d'une personne sur cinq a développé des symptômes de stress post-traumatique, même si la vidéo était leur seul lien avec l'événement.

En raison du grand nombre de bulletins de nouvelles présentés par vidéo, il est maintenant possible de voir les plus horribles détails et d'entendre tous les sons qui accompagnent un



événement. Les gens n'ont jamais été aussi près des événements traumatisants qui surviennent partout dans le monde.

LES GENS RÉAGISSENT DIFFÉREMMENT AUX MAUVAISES NOUVELLES

Certaines personnes sont-elles plus sensibles aux effets négatifs des mauvaises nouvelles? Selon une étude menée par *PLOS One* (examinée par des pairs et publiée sur Internet dans une revue), les femmes sont plus sensibles aux mauvaises nouvelles. Les chercheurs ont constaté que les femmes exposées à des nouvelles négatives étaient plus susceptibles de réagir à un facteur de stress ultérieur en manifestant de la peur et de l'anxiété. Il est impossible de savoir pourquoi les femmes réagissent ainsi, même si certaines études montrent que les femmes sont plus empathiques que les hommes, ce qui pourrait expliquer pourquoi les femmes sont plus marquées mentalement par la souffrance des gens.

Les enfants sont également vulnérables aux effets négatifs des mauvaises nouvelles. Les images terribles d'événements troublants peuvent confondre et effrayer les enfants et entraîner de l'anxiété et des cauchemars. Les jeunes enfants n'ont pas l'expérience et les connaissances nécessaires pour mettre les nouvelles dans leur contexte. Lorsqu'ils voient un événement inquiétant qui se produit à l'étranger, ils croient souvent que cet événement se passe à proximité de la maison et qu'ils sont en danger. Les parents doivent être au courant de ce que les enfants regardent et être prêts à leur fournir des explications en utilisant des mots qu'ils comprennent.

Les mauvaises nouvelles qui font constamment les manchettes en ligne et à la télévision peuvent déclencher de l'anxiété et un stress mental. Internet a réduit les distances, ce qui nous rend plus anxieux et vulnérables lorsque nous entendons ou lisons le récit d'une tragédie. Au lieu d'intérioriser les mauvaises nouvelles et d'éprouver du stress, de l'anxiété et de la tristesse, nous devrions nous efforcer de minimiser les répercussions des événements mondiaux négatifs.

CINQ CONSEILS POUR MIEUX RÉAGIR AUX MAUVAISES NOUVELLES PARTOUT DANS LE MONDE

Vous sentez-vous parfois accablé par toutes les mauvaises nouvelles que vous découvrez en ligne et dont vous entendez parler à la radio et la télévision? Il n'a jamais été aussi facile de connaître les actualités de dernière heure. Il est important d'être informé, mais cette exposition aux mauvaises nouvelles n'est pas bonne pour votre santé mentale.

La recherche montre que les gens qui sont exposés à de mauvaises nouvelles, même si elles n'ont pas de répercussions directes sur eux, peuvent développer des symptômes de stress



psychologique. Êtes-vous triste ou inquiet lorsque vous entendez ou lisez des récits de tragédies? Heureusement, il existe des moyens de réduire les effets qu'ils produisent sur vous.

Des conseils pour mieux gérer les mauvaises nouvelles

- **Prenez une pause.** S'il est bon d'être informé, il n'est pas nécessaire de devenir accro aux nouvelles. Limitez la période de temps que vous consacrez aux actualités, aux vidéos de nouvelles et aux événements mondiaux. Renseignez-vous, puis passez à autre chose. Déterminez le moment de la journée où vous lisez les nouvelles et n'y dérogez pas. Le fait de se concentrer trop longtemps sur des événements négatifs fait naître un sentiment d'impuissance qui se propage à d'autres aspects de votre vie. Il peut également entraîner du découragement et du désespoir. Il n'est pas nécessaire de vous couper de l'actualité; évitez simplement d'y consacrer trop de temps, car vous risquez ainsi de devenir négatif.
- **Écoutez aussi de bonnes nouvelles.** Pourquoi les médias se concentrent-ils autant sur les mauvaises nouvelles? Pour vendre leur publicité, les agences de presse doivent intéresser et retenir un auditoire. Malheureusement, les mauvaises nouvelles attirent plus d'attention que les bonnes nouvelles et elles incitent les gens à revenir pour connaître les plus récents développements. Plusieurs personnes sont attirées par les mauvaises nouvelles et les tragédies, même si elles leur causent du stress; rien ne vous oblige à faire partie de ce groupe! Pour vous aider à maintenir un équilibre mental, recherchez les sites qui offrent des récits inspirants. Il existe de bonnes nouvelles dans le monde, sauf qu'elles ne font pas toujours les manchettes. Après avoir assimilé les mauvaises nouvelles de la journée, trouvez une page inspirante en ligne et partagez-la avec d'autres. Égayez la journée d'une autre personne. Préservez votre équilibre en vous tenant au courant de ce qui est bon dans le monde.
- **Aidez ceux qui sont touchés par une tragédie.** Si un reportage vous touche particulièrement, demandez ce que vous pouvez faire pour aider. Vous pouvez faire un don pour venir en aide aux victimes ou à leurs familles. Nous nous sentons souvent impuissants à la suite d'une tragédie, mais le fait d'agir atténue ce sentiment d'impuissance et aide les autres.
- **Parlez-en afin d'atténuer le stress.** Si une actualité vous dérange profondément, parlez-en avec une personne en qui vous avez confiance ou affichez en ligne un message expliquant de quelle façon la nouvelle vous a touché, ce qui aura un effet thérapeutique et contribuera à réduire votre stress. Si vous ne voulez pas étaler vos sentiments au grand jour, tenez un journal personnel.
- **Efforcez-vous d'apporter des changements positifs.** Vous ne pouvez pas changer ce qui va mal dans le monde, mais vous pouvez apporter une modeste contribution en faisant du bénévolat pour une bonne cause. Par exemple, si un récit de mauvais traitements à l'égard d'un aîné vous dérange profondément, faites du bénévolat dans une résidence pour personnes âgées ou offrez



vos services à un groupe qui offre des services aux aînés. C'est un autre moyen de vous sentir moins impuissant lorsque vous entendez de mauvaises nouvelles, tout en aidant autour de vous.

Efforcez-vous de remettre les mauvaises nouvelles dans leur contexte et contrebalancez-les avec des récits édifiants qui sont une source d'inspiration. Vous exercez un contrôle sur la quantité de mauvaises nouvelles que vous pouvez assimiler au cours d'une journée; veillez donc à vous imposer une limite. Si un récit ou une cause vous touche particulièrement, demandez-vous ce que vous pouvez faire pour aider et agissez.

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire?

Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous offrir des suggestions. Communiquez avec votre PAE : pour le service en français, composez le 514-723-2433.

LES RÉFÉRENCES:

PLOS One. "There Is No News Like Bad News: Women Are More Remembering and Stress Reactive after Reading Real Negative News than Men"

<http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0047189>

N Engl J Med 2001; 345:1507-1512.

<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJM200111153452024>.

British Journal of Psychology. Volume 88, Issue 1, pages 85–91, February 1997.<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.2044-8295.1997.tb02622.x/abstract>

International Journal of Behavioral Medicine. June 2007, Volume 14, Issue 2, pp 57-62.

<http://link.springer.com/article/10.1007%2FBF03004169>.