

## La pandémie et le deuil prolongé

Après le décès d'un être cher, les étapes du deuil sont vécues à mesure que l'on fait le deuil de la perte. Mais que se passerait-il si la pandémie vous empêchait de rendre visite à l'être cher avant son décès? Et si les circonstances ne vous permettaient pas d'être avec votre famille et vos amis pour vous offrir un soutien mutuel? Et les funérailles significatives que vous aviez envisagées n'ont pas eu lieu. De telles circonstances peuvent augmenter le risque de trouble de deuil prolongé (TDP). Le TDP touche normalement environ 10 à 20 % des personnes qui vivent une perte. Dans le cas du TDP, la perte que vous ressentez arrête votre fonctionnement quotidien. Elle dure des mois et semble extrême et persistante. Si vous êtes touché par le TDP, apprenez-en davantage sur le sujet et voyez comment votre PAE ou une autre ressource communautaire peut vous aider à avancer avec la tranquillité d'esprit que vous méritez.



Apprenez-en plus au [www.apa.org](http://www.apa.org) (recherchez "pro-a0036836").

## Ayez un plan pour la prévention d'un épuisement professionnel

Vous pouvez être victime d'épuisement professionnel même si vous aimez votre travail. Votre enthousiasme initial, votre énergie et vos réalisations peuvent masquer votre conscience de la surcharge de travail, de la limitation des ressources, du manque de contrôle de votre emploi du temps et des conséquences négatives de la négligence de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Au bout d'un certain temps, l'enthousiasme et l'intérêt s'estompent, l'excitation diminue et la pression professionnelle commence à se faire sentir, avec les effets physiques, mentaux et émotionnels qui en découlent. Si vous n'intervenez pas, vous risquez de vous retrouver dans une spirale de symptômes d'épuisement, de cynisme et de diminution de l'efficacité. Concevez des stratégies de renouvellement et d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée et envisagez un plan de détection précoce des symptômes afin d'intervenir pour arrêter la progression du burnout.



## Conseils aux parents: réduire la violence dans les fréquentations

Selon le Centre américain de contrôle et de prévention des maladies (CDC), un adolescent sur trois sera victime de violence dans les fréquentations. La violence dans les fréquentations peut avoir des effets psychologiques à long terme, c'est pourquoi le CDC reconnaît la violence dans les fréquentations des adolescents comme un problème de santé grave. De nombreux conseils sont proposés pour aider les parents à jouer un rôle de prévention. Le CDC recommande de parler avec vos adolescents, en commençant quelque part entre 11 et 14 ans, en fonction de la maturité de votre enfant. Sujets suggérés : 1) les comportements sains, malsains et dangereux dans les fréquentations ; 2) les signes avant-coureurs de comportements malsains dans les fréquentations ; 3) les problèmes de fréquentation liés aux textos et aux médias sociaux, y compris ce qui est bien et ce qui ne l'est pas ; 4) la confiance dans ce qui a été appris sur les comportements et les limites à respecter - écouter sa voix intérieure plutôt que les pressions extérieures ; et 5) s'affirmer en définissant les limites (par exemple, "non, c'est non").

Source: [search.cdc.gov](http://search.cdc.gov) (Recherchez "preventing teen dating violence.")

## Les compétences de chef, cela s'apprend

N'abandonnez pas vos rêves de poste de direction parce que vous pensez ne pas avoir les compétences nécessaires. Elles peuvent être acquises. L'objectif d'être un leader est une force qui peut apporter plus d'excitation et d'énergie à votre travail. Certaines compétences de leadership sont faciles à apprendre et ne demandent qu'un changement mental pour être pratiquées. Par exemple, savez-vous que les leaders sont aussi de bons suiveurs ? Cela ne signifie pas qu'il faut rester assis et se faire dire quoi faire. Cela signifie se sentir à l'aise avec le fait que quelqu'un d'autre ait le contrôle, accepter que les autres remettent vos idées en question, avoir l'esprit ouvert, faire confiance aux autres, repérer les occasions d'intervenir et d'aider, et être un bon observateur de la situation dans son ensemble. Pour en savoir plus sur le développement des compétences de leadership. Vous découvrirez peut-être que l'étape la plus difficile est de décider de le faire!



## Le stress traumatique de la discrimination raciale

L'attention nationale accordée à la discrimination raciale a donné l'occasion de discuter d'autres méfaits du racisme qui ne font pas l'objet d'une grande attention dans les médias. L'un d'entre eux est le stress traumatique lié à la race, qui est une réponse préjudiciable au stress ressenti en relation avec un événement ou des interactions discriminatoires ou racistes. Si vous avez été affecté par un traumatisme racial, vous pouvez ressentir des symptômes de stress post-traumatique: anxiété, cauchemars, difficultés de sommeil et problèmes relationnels et de communication avec vos proches. Ces types de traumatismes peuvent entraîner la peur des situations sociales, des difficultés à être détendu dans des situations sociales, la crainte que les autres remarquent votre anxiété, le sentiment que le monde n'est pas un endroit sûr, éviter des activités qui pourraient vous placer au centre de l'attention, et bien d'autres réalités négatives. Les recherches montrent que les enfants peuvent être particulièrement vulnérables au stress traumatique lié à la race en raison de l'intimidation de leurs pairs et des figures d'autorité, ou même ce dont ils sont témoins dans les médias, ou encore en raison de la discrimination raciale vécue par leurs parents ou leurs tuteurs. Les personnes touchées par le stress traumatique lié à la race peuvent avoir plus de mal à demander de l'aide pour leurs symptômes car elles ne pensent pas que les conseillers professionnels ou ceux de la santé mentale comprendront leur vision du monde ou leurs expériences en matière de racisme. Heureusement, cette inquiétude est en train d'être surmontée grâce à la sensibilisation, à l'éducation et au nombre de conseillers professionnels qui s'identifient comme membres de diverses communautés. Si vous pensez que le stress traumatique lié à la race interfère avec votre capacité à être heureux, en bonne santé et productif, envisagez de consulter un professionnel ou de contacter votre PAE.

Source: [www.fact.virginia.gov/racial-trauma/](http://www.fact.virginia.gov/racial-trauma/) (Faites "download brief.")

## Êtes-vous affecté par le 'Trouble du stress des gros titres' ?

Êtes-vous touché par le "trouble du stress des gros titres"? Il ne s'agit pas d'un véritable diagnostic de santé mentale, mais l'Institut national de la santé en a discuté. Les nouvelles circulent plus vite que jamais. Il y a plus de concurrence pour attirer votre attention et votre loyauté, mais cela peut avoir un prix si les nouvelles que vous consommez vous garde agité, en colère, déprimé et inquiet. Si l'on combine cette réalité avec notre capacité à partager des informations avec d'autres personnes en quelques secondes, on obtient une recette pour ressentir des palpitations, de l'insomnie, de l'anxiété, de la dépression, des troubles endocriniens et de l'hypertension. Si cela vous semble familier, surveillez votre consommation d'informations. Tenez un registre de ce que vous lisez, regardez et écoutez pendant quelques jours. Essayez de réduire votre consommation, et si vous ne faites pas de progrès dans la réduction de l'exposition et la diminution des symptômes, parlez-en à votre PAE ou à un professionnel.

Source: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc) [recherchez PMC7104635]

