

Composer avec les nouvelles d'événements tragiques

Les reportages récents de manifestations, de fusillades et d'agitation civile, qu'elles aient lieu près de chez vous ou à l'autre bout du monde, peuvent accroître votre degré de stress, d'inquiétude et d'anxiété. Même si ces événements ne vous touchent pas directement, ils peuvent susciter des émotions douloureuses et difficiles à gérer pour vous ou les membres de votre famille.

Les études démontrent que des personnes exposées à des nouvelles négatives, même si elles ne les touchent pas directement, peuvent développer des symptômes de stress psychologique. Ressentez-vous de la tristesse ou de l'anxiété face aux tragédies présentées aux bulletins de nouvelles? Heureusement, vous pouvez prendre des mesures pour en réduire l'effet.

Conseils pour gérer les mauvaises nouvelles de façon constructive

Prenez une pause des bulletins de nouvelles. Prévoyez un temps limité pour lire les nouvelles et respectez-le. Le fait de trop vous concentrer sur des événements négatifs crée un sentiment d'impuissance qui déteint sur d'autres aspects de votre vie. Cela peut créer également du découragement et du désespoir. Il ne s'agit pas d'ignorer les nouvelles, mais plutôt d'éviter qu'elles ne deviennent l'élément central de votre journée. À défaut de quoi vous risquez de sombrer dans la négativité.

Équilibrez les mauvaises nouvelles par de bonnes nouvelles. Bon nombre de personnes sont attirées par les mauvaises nouvelles et les tragédies même si cela leur cause du stress. Ne soyez pas l'une d'elles. Recherchez des nouvelles inspirantes pour garder un bon équilibre. Même si les bulletins de nouvelles semblent rapporter uniquement ce qui va mal, *il y a tout de même* de bonnes nouvelles dans le monde. Après avoir digéré les mauvaises nouvelles de la journée, trouvez-en une bonne sur le Web et partagez-la. Qui sait, vous mettrez peut-être du baume au cœur de quelqu'un. Adoptez un bel équilibre de vie en prenant connaissance des bonnes nouvelles également.

Agissez pour aider les autres en cas de tragédies. Si une nouvelle vous touche particulièrement, demandez-vous ce que vous pouvez faire pour donner un coup de main. Vous pouvez envoyer un don pour aider les victimes ou les membres de leur famille. Nous nous sentons souvent impuissants devant à une tragédie, mais l'action réduit ce sentiment d'impuissance, en plus de faire du bien aux autres.

Réduisez votre stress en l'exprimant. Si une nouvelle vous perturbe, parlez-en à une personne de confiance. L'expression de vos sentiments a un effet thérapeutique et contribue à réduire votre stress. Si vous préférez que vos soucis restent privés, écrivez-les dans un journal. Vous pouvez également appeler un conseiller de votre programme d'aide aux employés qui peut vous aider à gérer votre anxiété et vos inquiétudes face à des événements tragiques.

Soyez un agent de changement positif. Bien sûr, vous ne réglerez pas tout ce qui va mal dans le monde, mais vous pouvez passer à l'action en faisant du bénévolat pour une bonne cause. Par

exemple, si vous lisez des nouvelles sur des événements d'agitation civile qui vous bouleversent, renseignez-vous sur la source de cette agitation, qu'il s'agisse de raisons sociales, politiques, économiques ou environnementales, et entreprenez des démarches pour faire du bénévolat auprès d'un organisme associé à la cause en question. Consultez le site du [Réseau de l'action bénévole du Québec](#) pour connaître les possibilités de bénévolat près de chez vous. Voilà un autre moyen de vous sentir moins impuissant face aux mauvaises nouvelles, tout en ayant un impact positif.

Essayez de garder une distance face aux mauvaises nouvelles et de les équilibrer par des nouvelles inspirantes qui remontent le moral. Vous avez le contrôle sur le volume de mauvaises nouvelles que vous pouvez assimiler dans une journée. Ne vous concentrez pas seulement sur le négatif. Si une nouvelle ou une cause particulière vous touche vraiment, demandez-vous ce que vous pouvez faire pour aider, puis passez à l'action.

© TELUS Santé 2023



TELUS Santé
Experts du bien-être