

## La fatigue postpandémique

À deux pas d'un automne qui se prête encore à la confusion, on ne peut faire fi de la fatigue pandémique installée inexorablement dans la population.

La détresse psychologique est présente et inquiète au plus haut point nos entreprises, nos organisations gouvernementales ou communautaires. Que ce soit l'équipe d'enquête de l'université de Sherbrooke en octobre dernier ou celle du Réseau Global Watch en mai 2022 ou bien d'autres, tous confirment l'usure de nos mécanismes d'adaptation et la place de plus en plus grandissante de la fatigue pandémique. Cette dernière est le résultat de la peur, mais aussi des contraintes sociales causées par les mesures imposées depuis ces deux dernières années.

La fatigue pandémique, c'est un sentiment de fatigue généralisé soit physiquement ou psychologiquement. On ressent une grande lassitude, une perte d'intérêt et de motivation, des difficultés à prendre des décisions, de la marginalisation ou même du désespoir. Depuis le tout début de 2020, nous avons été la proie d'une surinformation complexe, dramatique, sinon effrayante relativement à la COVID-19. D'autre part, nous avons été exposés à des mesures comportementales astreignantes : masque, distanciation, lavage des mains, privation de liberté, absence de vie sociale et plus encore. Plus ces contingences se maintiennent et plus ces facteurs nous usent et nous épuisent.

### Faits à retenir dans l'enquête faite par l'Université de Sherbrooke :

- Plus de la moitié des adultes souffriraient de fatigue pandémique
- Certains groupes affichent des niveaux plus élevés de fatigue pandémique :
  - Les jeunes de 18 à 34 ans : 64 %
  - Les parents d'enfants de 0 à 11 ans : 59 %
  - Les personnes moins éduquées : 55 %
  - Les personnes vivant en milieu rural : 55 %
  - Les travailleurs, en particulier ceux en présentiel :
    - Présentiel : 61 %
    - Mixte : 54 %
    - Télétravail : 48 %

- Certaines catégories d'emploi sont plus sujettes à la développer :
  - Ouvriers : 65 %
  - Ventes : 60 %
  - Administratif de haut niveau : 56 %
  - Services : 55 %

Des conséquences se font de plus en plus sentir dans nos différentes sphères de vie. Il y a de plus en plus d'anxiété présente, de dépression, de troubles de sommeil ou de concentration, de pensées suicidaires, d'isolement ou autres.

La fatigue pandémique a des répercussions importantes sur notre santé psychologique et notre efficacité au quotidien, sur la relation à l'autre, le couple, la famille et sur soi-même.

### **Il faut se mettre en mode solution...**

Diverses études suggèrent aux entreprises de créer des espaces libres et propices au dialogue pour les employés et les gestionnaires. Elles précisent l'importance d'élargir et de faire évoluer des programmes de soutien qui peuvent devenir des facteurs d'attraction et de rétention des employés.

Cependant, dans l'immédiat, chacun peut en premier lieu...

- Prendre soin de son bien-être physique : alimentation, sommeil, exercice physique et petits plaisirs
- Reprendre contact avec des amis, famille ou réseau. Briser l'isolement suscité par la pandémie
- Rétablir une routine de vie gratifiante qui redonne un sentiment de contrôle
- Se déconnecter des réseaux sociaux et des médias de toutes sortes
- Vivre des moments positifs qui font du bien
- Rire
- Explorer de nouvelles activités
- Essayer la méditation ou le yoga, ces activités sont associées à la réduction du stress et à l'amélioration du bien-être : Petit Bambou, Calm, Insight Timer, RespiRelax, etc.

- Parler, venir jaser avec des professionnels de votre programme d'aide aux employés Brio PAE (1.888.799.0303). Mettre des mots sur son senti ou ressenti. Ne pas accumuler cette colère, tristesse ou impulsion qui vous habite.

Quand on est en fatigue pandémique, tout devient lourdeur. On a moins d'énergie pour planifier des activités ou des sorties. Cependant, on peut prévoir de petits projets... le temps que nos batteries se rechargent. 😊

***L'être humain... au centre de nos préoccupations!***