

# Faire face à des périodes d'incertitude politique



Des changements politiques majeurs entraînent une incertitude quant au présent et à l'avenir. Cet article fournit des informations sur les façons de faire face aux sentiments d'inquiétude et de stress que vous pourriez rencontrer pendant les périodes d'incertitude ou de troubles politiques.

## Comment vous pouvez vous sentir

Les événements nationaux touchent les citoyens ordinaires de bien des façons. Cela est particulièrement vrai des changements majeurs qui peuvent apporter de l'excitation pour certains, mais peuvent également être accompagnés de sentiments de :

- l'incertitude
- l'insécurité
- perte de contrôle
- s'inquiéter
- l'anxiété
- l'inquiétude au sujet de l'avenir

Vous pouvez être préoccupé par tout, de vos finances et de votre avenir économique ainsi que par l'état de la nation, en particulier si des troubles civils - ou la menace de ceux-ci - sont présents.

## Comment les changements peuvent vous affecter

**Inquiétude économique.** Les experts s'accordent à dire qu'un changement politique majeur ne manquera pas d'affecter les entreprises, l'épargne, les impôts, les investissements et les valeurs immobilières. Jusqu'à ce que la poussière retombe, on ne sait pas ce que le changement signifiera pour l'économie. Cependant, les experts financiers mettent en garde contre la prise de grandes décisions financières concernant vos propres économies et investissements personnels en ce moment. Par exemple, résistez à la tentation de retirer votre épargne-retraite du marché en raison de sentiments de panique ou de peur. Les comptes de retraite sont censés être des placements à long terme pour votre avenir.

**Préoccupation au sujet de votre travail.** Si vous avez des préoccupations au sujet de votre travail, la meilleure source d'information est la gestion au sein de votre propre organisation. Votre première question pourrait être celle que vous posez à votre gestionnaire. C'est peut-être aussi simple que : « Qu'est-ce que ces événements politiques signifient pour notre entreprise et mon travail quotidien? »

**Relations interpersonnelles divisées.** Un changement politique peut provoquer des divisions au sein d'un pays et également avoir un impact sur les relations personnelles. Nous nous trouvons parfois à l'opposé de batailles politiques âprement disputées. Cela peut causer des tensions et des conflits entre amis, parents, collègues ou voisins, sans parler des étrangers. Il est préférable d'éviter les conversations sur la politique dans les milieux professionnels, par exemple au travail ou avec des collègues. Il est également préférable d'éviter de discuter des événements politiques récents si cela ajoute à vos propres sentiments d'inquiétude ou de stress.

**Peur pour la sécurité nationale.** À la suite d'un changement politique majeur, vous pouvez avoir des craintes ou des inquiétudes au sujet de la sécurité nationale ou internationale.

Gérer la peur et l'anxiété

Un changement politique majeur peut nous laisser anxieux ou inquiets à propos de choses sur lesquelles nous avons peu de contrôle. Voici quelques façons de gérer efficacement ces sentiments :

**Restez informé.** S'appuyer sur des sources d'information crédibles et fiables pour obtenir des mises à jour, des conseils et des conseils.

**Évitez le moulin à rumeurs.**

**Prenez une pause des médias sociaux.** En période de changement politique, social et culturel, les médias sociaux sont pleins de personnes publiant des opinions, des articles, des conspirations, des pétitions, des désaccords et de la désinformation. Éviter les médias sociaux vous donne de l'espace pour traiter vos propres pensées et sentiments sans être influencé par les autres.

**Sachez qu'il peut y avoir des manifestations publiques.** Ceux-ci peuvent dégénérer rapidement, alors restez à l'écart. C'est également une bonne idée d'entrer des numéros d'urgence sur votre téléphone au cas où vous seriez pris dans une situation où vous avez besoin d'appeler rapidement à l'aide.

**Efforcez-vous d'obtenir l'unité, la compassion et la gentillesse.** Malheureusement, en période d'incertitude, les signalements de crimes haineux et de violence verbale ne sont pas rares. Plus vous êtes en mesure de faire preuve de compassion et de compréhension envers les autres, amis et étrangers, moins le monde sera rempli de tension.

**Faites les choses que vous feriez normalement pendant les moments difficiles pour gérer les sentiments de stress et d'anxiété.** Prenez un point d'affaire pour manger des repas bien équilibrés. Limitez ou évitez l'alcool et la caféine. Buvez beaucoup d'eau – le stress peut parfois mener à la déshydratation. Faites de l'activité physique régulière une priorité. L'exercice régulier est l'un des meilleurs moyens de réduire le stress et d'améliorer votre humeur.

**Prenez des pauses.** Allez vous promener. Etez de l'air frais. Pratiquez la respiration profonde ou la méditation.

**Communiquez avec vos amis et votre famille.** Vous constaterez probablement que d'autres personnes sont tout aussi inquiètes que vous par les mêmes choses ou des choses similaires. Parler des choses aide à soulager le stress.

**Réduisez les autres stress dans votre vie.** Essayez d'éviter de faire de grands changements de vie pendant les périodes d'incertitude.

Demandez l'aide d'un professionnel

De nombreux professionnels sont disponibles pour offrir de l'aide pendant les périodes stressantes, y compris des psychologues, des travailleurs sociaux, des conseillers financiers, etc. Contactez le programme d'assistance de votre organisation pour obtenir de l'aide ou du soutien supplémentaire. Si vous ne savez pas comment contacter le programme, votre représentant rh ou votre gestionnaire peut vous donner les coordonnées.