

Mai est le mois de la santé mentale – c’est le moment idéal pour discuter de l’anxiété causée par le retour au bureau

Les renseignements ci-après sont fournis par la Cleveland Clinic Canada

Rares sont ceux qui auraient pu prédire une pandémie mondiale en 2020 – et encore moins en imaginer l’ampleur et la durée. Aujourd’hui, alors que nous tentons prudemment de revenir à un semblant de « normalité », certaines personnes risquent de ressentir de l’anxiété à l’idée de retourner au bureau et de participer à des activités auparavant banales.

Tandis que certains accueillent avec soulagement, voire avec enthousiasme, la réouverture des bureaux et la possibilité d’interagir davantage avec leurs collègues, d’autres éprouvent plutôt une anxiété aiguë, de l’appréhension et même de la peur.

Chacun de nous vit de l’anxiété à l’occasion. Lorsque nous sommes face à une situation potentiellement dangereuse ou à une inquiétude, l’anxiété est la façon dont le corps nous signale que nous devons porter attention à notre environnement.

Il est normal d’éprouver du stress ou de l’anxiété en retournant au travail – en fait, ces émotions peuvent jouer un rôle constructif. À un niveau adéquat, l’anxiété aiguë les sens et nous rend plus alertes et attentifs, ce qui peut être utile lorsqu’on doit, par exemple, respecter une échéance importante ou donner une présentation. Toutefois, à forte intensité, l’anxiété peut interférer avec le rendement et lui nuire.

Lorsque l’anxiété provoque de l’évitement ou entrave le fonctionnement d’une personne au travail ou dans ses relations interpersonnelles, c’est qu’elle est persistante et trop intense. Dans une telle situation, un soutien et une intervention plus structurés peuvent s’avérer nécessaires.

Savoir reconnaître l’anxiété chez soi et chez les autres

Il est parfois difficile de reconnaître l’anxiété chez soi comme chez les autres, car chaque personne vit et compose avec l’anxiété différemment. Voici quelques indices à surveiller :

- Irritabilité : la personne est plus irritable ou s’emporte plus facilement qu’en temps normal.
- Évitement et repli social : la personne évite systématiquement certaines situations ou s’absente davantage.
- Faible concentration : la personne éprouve des difficultés à rester concentrée sur une tâche ou fait plus d’erreurs que d’habitude.
- Difficultés avec la prise de décisions : la personne se montre indécise et manque d’assurance.
- Difficultés dans les relations interpersonnelles : la personne a du mal à établir des liens réels avec les autres.
- Symptômes physiques non spécifiques : la personne présente des symptômes physiques comme de l’épuisement ou des maux et douleurs généralisés.

Gestion de l’anxiété liée au retour au bureau

La tolérance au risque varie d’une personne à l’autre, mais chacun doit trouver un juste équilibre entre le besoin de se protéger et celui de vivre sa vie. Nous savons par exemple que conduire sur l’autoroute

n'est pas sans risque. Néanmoins, en portant une ceinture de sécurité, en respectant la limite de vitesse et en prêtant attention à notre environnement, la plupart d'entre nous pourront continuer de conduire sur l'autoroute et de mener les activités qui nous tiennent à cœur comme voyager, visiter nos proches et nous rendre au travail. Même si le fait d'éviter certaines situations anxiogènes procure un soulagement temporaire, ce comportement nourrit l'anxiété à plus long terme.

En ce qui a trait à la pandémie, le fait d'adopter des comportements d'évitement, comme ne pas sortir de la maison ou éviter les transports en commun, peut renforcer les problèmes d'anxiété. Pour diminuer les pensées anxieuses, il faut réduire les comportements qui les alimentent. En s'exposant graduellement aux situations qui nous rendent anxieux et en apprenant à tolérer les sensations physiques et les émotions désagréables qui les accompagnent, l'anxiété situationnelle ressentie diminuera au fil du temps.

Outils pour gérer et atténuer l'anxiété

- Prenez une situation anxiogène (p. ex., prendre l'ascenseur) et décomposez-la en petites expositions. D'abord, visualisez le fait d'être dans un ascenseur. Ensuite, prenez l'ascenseur seul pour monter un étage. Puis, prenez l'ascenseur pour monter un étage avec une ou deux autres personnes, et ainsi de suite. Alors que vous apprendrez à tolérer les symptômes physiques et psychologiques de l'anxiété qui se manifestent à chaque étape, votre niveau global d'anxiété est appelé à diminuer.
- Pratiquez des exercices de respiration profonde (p. ex., inspirer par le nez pendant deux à quatre secondes et expirer par la bouche pendant deux à quatre secondes à quelques reprises). Une meilleure oxygénation du corps aide à atténuer les malaises physiques comme les palpitations, les étourdissements et l'essoufflement.
- Dressez une liste de vos pensées anxieuses puis analysez-les comme si vous étiez un scientifique. Documentez les preuves objectives qui appuient ces idées ainsi que celles qui les contredisent afin de générer d'autres pensées, lesquelles seront moins chargées d'émotions.

Discuter avec ses collègues de l'anxiété ou de la santé mentale

Ne perdez pas de vue que même si vous êtes prêt à parler d'anxiété, ce n'est pas forcément le cas de tout le monde – et c'est très bien aussi. Si vous croyez qu'une personne que vous connaissez est aux prises avec de l'anxiété, faites-lui savoir que vous vous souciez d'elle et que vous vous êtes disponible pour en discuter. Lorsqu'une personne se confie à vous, rappelez-vous les points suivants :

- Amorcez la discussion en posant des questions ouvertes et en faisant des liens avec des observations concrètes (« Il me semble que tu parles moins que d'habitude. Comment vas-tu ces jours-ci? »)
- Écoutez avec ouverture : n'interrompez pas la personne et ne la brusquez pas. Reprenez ses propos pour vous assurer que vous avez bien compris.
- Évitez tout jugement et soyez empathique (« Cette situation doit être difficile pour toi. »)
- Aidez-la à concevoir un plan d'action : (« Comment as-tu géré cette situation dans le passé? Que puis-je faire pour t'aider? »)
- Donnez-lui des renseignements sur les programmes de soutien qui lui sont offerts.