

Surmonter les difficultés d'isolement– pour les Travailleurs étrangers temporaires

Bien que la distanciation physique contribue à ralentir la propagation de la COVID-19, les répercussions de l'isolement peuvent avoir une incidence négative sur notre santé mentale. Maintenant plus que jamais, il est essentiel que tous les gens se soutiennent sur le plan émotionnel tout en respectant les mesures de distanciation recommandées par santé publique.

L'auto-isolement peut être nécessaire pour empêcher la propagation d'un virus. Malheureusement, il peut accentuer les sentiments de solitude ou d'abandon. Les personnes en auto-isolement peuvent éprouver un large éventail de sentiments, y compris le soulagement, la peur, la colère, la tristesse, l'irritabilité, la culpabilité ou la confusion. Elles peuvent aussi avoir de la difficulté à dormir. Les humains sont des êtres sociaux et ont besoin de se connecter aux autres pour s'épanouir, ce qui rend l'isolement difficile. Pour les travailleurs étrangers temporaires, il existe des sources uniques de stress qui peuvent inclure le fait de se trouver dans un pays étranger, loin de chez soi, de sa famille et de ses amis, de devoir faire face aux barrières linguistiques et culturelles, de voyager pendant une pandémie et de n'avoir accès qu'au peu d'effets personnels qu'ils ont pu apporter avec eux.

Faire face à l'isolement

Les suggestions suivantes peuvent vous aider à traverser cette période difficile :

Se tenir occupé

- Créez un horaire prévoyant du temps pour les loisirs, les tâches ménagères, les repas, l'activité physique et le repos, puis respectez-le.
- Faites des choses que vous aimez (lecture, musique).

Demeurez en contact

- Pensez à des façons de demeurer en contact avec les autres, que ce soit par vidéoconférence, par téléphone, par clavardage, par texto, ou écrire des lettres.
- Parlez aux autres et dites-leur comment vous sentez.
- Demandez de l'aide lorsque vous vous sentez dépassé.

Prenez soin de vous

- Dans la mesure du possible, préparez des repas sains et buvez beaucoup d'eau.
- Demeurez actif physiquement; allez en ligne pour trouver des exercices que vous pouvez faire chez vous sans équipement.
- Faites de la relaxation ou de la méditation.
- Essayez de dormir suffisamment.
- Concentrez-vous sur les aspects positifs de votre vie et sur les choses que vous pouvez contrôler.

- Évitez la consommation excessive d'alcool ou d'autres substances.
- Faites preuve de gentillesse et de compassion envers vous-même et les autres.

Soyez préparé

- Planifiez à l'avance avec votre employeur pour vous assurer que vous aurez ce dont vous avez besoin pour faire face à l'auto-isolement.
- S'il y a des activités ou des articles que vous trouvez habituellement utiles en période de stress, apportez-les avec vous si possible.
- Assurez-vous de savoir comment demander de l'aide à votre employeur si vous commencez à avoir de la difficulté à faire face à l'isolement.