

Série LA PSYCHOLOGIE PEUT VOUS AIDER : Faire face aux crises géopolitiques

Les crises géopolitiques — telles que les conflits armés, les urgences humanitaires ou l’instabilité internationale — peuvent être pénibles à entendre ou à suivre, même lorsqu’elles surviennent loin de chez soi. Une exposition constante à des nouvelles inquiétantes et à l’incertitude peut nuire au bien-être émotionnel, entraînant une augmentation du stress, de l’anxiété, de la tristesse ou engendrant un sentiment d’impuissance.

Même s’il n’est peut-être pas possible d’influencer les événements mondiaux, chaque individu peut adopter certaines stratégies pour prendre soin de sa santé mentale et mieux faire face aux périodes d’incertitude mondiale.

Comment les crises géopolitiques peuvent-elles nuire à la santé mentale?

Les crises géopolitiques peuvent toucher les gens de différentes façons. Certaines personnes ressentent de l’anxiété, se sentent dépassées, en colère ou ressentent du désespoir, tandis que d’autres ont de la difficulté à se concentrer, constatent des changements dans leur sommeil ou éprouvent un engourdissement émotionnel. Ces réactions peuvent se manifester même lorsqu’une personne n’est pas directement impliquée dans les événements eux-mêmes.

L’exposition continue à l’actualité, aux images choquantes et à l’incertitude face à l’avenir peut engendrer du stress et contribuer à la fatigue émotionnelle. Les personnes qui ont des liens personnels, culturels ou familiaux avec les régions touchées peuvent éprouver des réactions émotionnelles plus intenses.

Reconnaître que ces réactions sont normales constitue la première étape essentielle à franchir pour surmonter une crise et aider les autres.

Comment faire face aux crises géopolitiques?

Gérer son exposition aux nouvelles et aux médias

S’informer est certes important, mais une exposition constante aux actualités au sujet des crises géopolitiques peut accroître le stress, l’anxiété et le sentiment d’impuissance chez les adultes comme chez les enfants. Savoir gérer la manière et le moment où l’on s’informe peut contribuer à préserver son bien-être mental. Voici quelques stratégies :

- **Limiter sa consommation d’informations** : choisissez des moments précis de la journée pour consulter les actualités et fixez-vous des limites de temps (par exemple, 45 minutes par jour), plutôt que de les suivre en continu.
- **Choisir des sources fiables** : privilégiez les sources d’information fiables et évitez les reportages sensationnalistes.



- **Déterminer son besoin de rester informé** : tenez compte de la mesure dans laquelle ces événements vous touchent ou touchent vos proches, ainsi que du contrôle que vous pouvez exercer sur la situation, lorsque vous déterminez le niveau d'information dont vous avez besoin. Il peut être utile de s'intéresser davantage à l'actualité locale qu'aux événements qui se déroulent ailleurs et sur lesquels vous n'avez aucun contrôle.
- **Être vigilant face aux réseaux sociaux** : les images et les publications choquantes peuvent être particulièrement bouleversantes. Pensez à masquer ou à ne plus suivre les comptes qui vous stressent.
- **Prendre des pauses régulières** : éloignez-vous des écrans, allez vous promener ou adonnez-vous à des activités qui procurent calme et concentration.
- **Concilier information et action** : concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler, comme soutenir les initiatives communautaires ou les actions de défense des intérêts, plutôt que d'essayer de suivre les nouveaux développements de la crise.

En fixant des limites quant à votre consommation de médias, vous pouvez rester informé sans épuiser vos ressources émotionnelles.

Prendre soin de soi

Prendre soin de son corps et de son esprit peut contribuer à réduire le stress et à améliorer la résilience. Des gestes simples au quotidien peuvent avoir un impact significatif :

- **Maintenir la routine quotidienne** : un sommeil régulier, des repas réguliers et une activité physique régulière contribuent à apporter de la stabilité.
- **Utiliser des techniques d'ancrage** : certaines pratiques, comme la respiration lente, l'observation de son environnement ou la concentration sur ses sensations physiques, peuvent aider à réduire le stress dans l'instant présent.
- **S'adonner à des activités apaisantes** : les passe-temps, les activités créatives ou le temps passé dans la nature peuvent aider à rétablir l'équilibre émotionnel.
- **Limiter son exposition excessive aux contenus perturbants** : équilibrez les informations avec des expériences positives et ressourçantes.

Cette stratégie ne fait pas disparaître les émotions difficiles, mais elle peut vous aider à vous sentir plus maître de la situation et mieux à même d'y faire face.

Rester en contact

Le soutien social est un élément clé de la gestion du stress. Même en période d'incertitude mondiale, maintenir des liens peut contribuer à préserver sa santé mentale :

- Parlez de vos sentiments et de vos préoccupations à des amis ou à des membres de votre famille en qui vous avez confiance.
- Cherchez à tisser des liens communautaires, spirituels ou culturels, surtout si les crises touchent des régions qui sont importantes pour vous et votre identité.
- Soyez attentif aux conversations : respectez la façon dont chacun réagit et évitez de vous laisser submerger par la détresse des autres.

Comment puis-je soutenir les enfants et les jeunes?

Les enfants et les jeunes peuvent être touchés par les crises géopolitiques même s'ils ne comprennent pas tout à fait les événements. Voici quelques stratégies utiles pour les soutenir :

- Fournir des informations et un réconfort adaptés à leur âge
- Encourager les enfants et les jeunes à poser des questions et corriger avec tact les informations erronées
- Limiter l'exposition aux images choquantes et à la couverture médiatique répétée
- Donner l'exemple en restant calme et en adoptant des stratégies d'adaptation
- Maintenir la routine du quotidien et une impression de normalité

Les enfants s'inspirent souvent des adultes; vos réactions peuvent donc les aider à se sentir plus en sécurité.

Quand dois-je demander de l'aide supplémentaire?

Parfois, le stress causé par les événements géopolitiques peut devenir difficile à gérer seul. Vous devriez envisager de consulter un professionnel de la santé agréé, tel qu'un psychologue, un médecin généraliste, une infirmière praticienne, un psychiatre ou tout autre professionnel de la santé mentale, si vous ou une personne dont vous vous occupez ressentez les symptômes suivants :

- Anxiété persistante, tristesse ou colère qui perturbe la vie quotidienne
- Difficulté à dormir, à se concentrer ou à accomplir des tâches quotidiennes
- Sentiments de désespoir, de panique ou d'engourdissement émotionnel
- Détresse intense liée aux nouvelles ou aux médias sociaux

Que peuvent faire les psychologues?

Les psychologues sont formés pour soutenir les personnes, les familles et les collectivités touchées par le stress et l'incertitude. Ils peuvent aider en :

- Enseignant des stratégies d'adaptation pour faire face à l'anxiété, à la peur et à l'incertitude
- Fournissant des outils pratiques pour la gestion du stress et la régulation émotionnelle
- Offrant des conseils sur la manière de soutenir les enfants et les jeunes de façon adaptée à leur âge
- Aidant les familles et les aidants à communiquer efficacement sur des sujets difficiles
- Offrant un espace sûr pour exprimer ses émotions, y compris la détresse morale ou le sentiment d'impuissance

Les psychologues travaillent avec les individus, les groupes et les collectivités pour renforcer leur résilience, promouvoir leur bien-être mental et les aider à se sentir plus en contrôle lors de périodes difficiles.



Pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider, **consultez un psychologue agréé**. Les associations provinciales et territoriales de psychologues, et certaines associations municipales de psychologues peuvent mettre à la disposition du public une liste de psychologues praticiens qui peut être consultée pour obtenir les services appropriés. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, visitez le <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>.

La présente fiche d'information a été préparée par Lauren Thompson, Ph. D., directrice de la science, Société canadienne de psychologie.

Date : mars 2026

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série **LA PSYCHOLOGIE PEUT VOUS AIDER**, veuillez communiquer avec nous : factsheets@cpa.ca.

Société canadienne de psychologie
1101, promenade Prince of Wales, bureau 230
Ottawa, Ontario K2C 3W7
Tél. : 613.237.2144
Sans frais (au Canada) : 1.888.472.0657

