



MES STRATÉGIES DE GESTION DU STRESS EN PÉRIODE DE CORONAVIRUS (COVID-19)

En période de crise ou de surcharge, nous avons tendance à nous appuyer sur les stratégies de gestion du stress qui nous ont été utiles par le passé. Par exemple, prendre une grande respiration, se distraire, faire de l'exercice, notamment en les intensifiant pour répondre à la pression plus importante. Bien que cette approche s'avère parfois suffisante, il arrive aussi qu'elle ne le soit pas, ce qui peut alors nous mettre en mauvaise posture : déployer des efforts croissants pour gérer nos émotions, sans pour autant observer les résultats espérés.

Cet outil bilan vous propose de faire le point sur les stratégies de gestion du stress que vous avez utilisées au cours des dernières semaines et sur leur efficacité.

Mes stratégies de gestion du stress	 Ça marche!	 Effet neutre	 Peu efficace
Exemple : exercice physique – prendre une courte marche à la fin de mon quart de travail		X	

En cas de besoin, du soutien professionnel existe :
Programme d'aide aux employés : 1 800 361-2433 ou www.travailsantevie.com

Ce service gratuit et confidentiel est là pour VOUS