

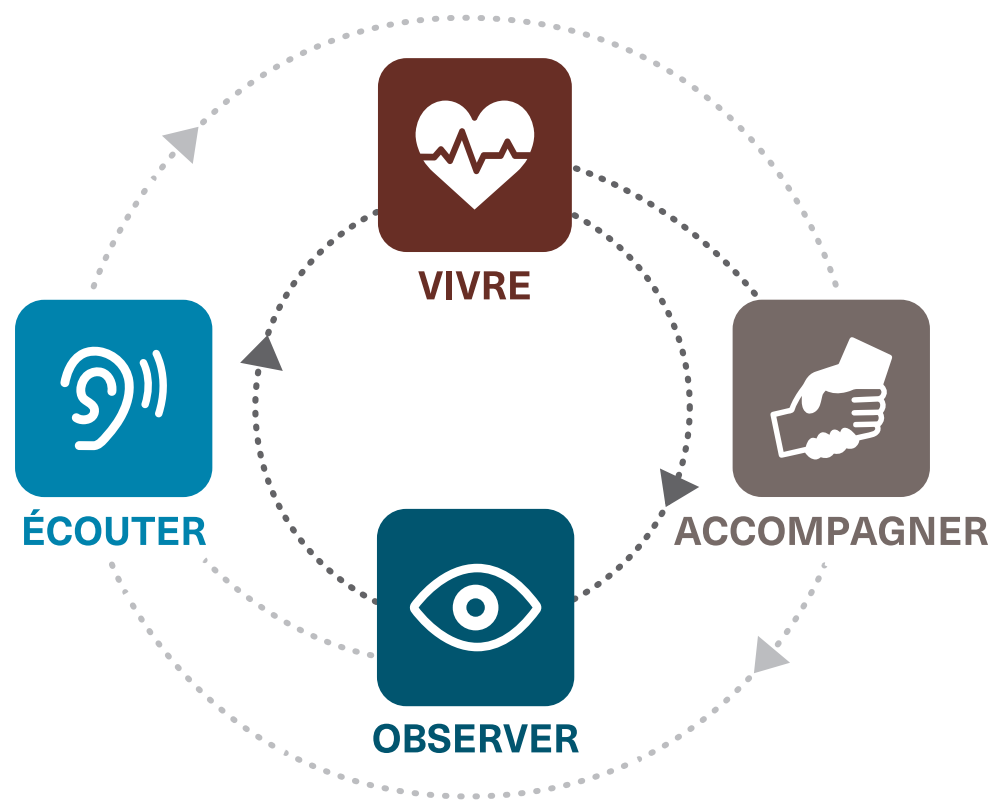
Prendre soin de soi

OBSERVEZ vos propres signes de stress.

ÉCOUTEZ ce que ces signes révèlent de vos besoins.

ÉTABLISSEZ UN LIEN entre ces signes et vos besoins, et ce que vous devez faire.

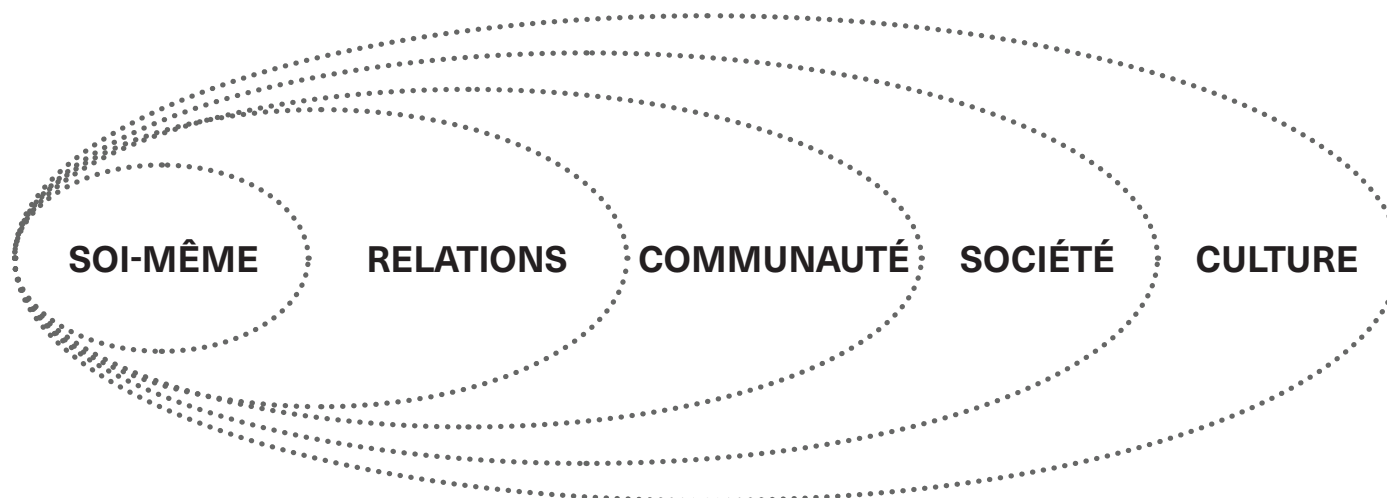
METTEZ EN PRATIQUE vos stratégies d'adaptation pour continuer à renforcer votre résilience.



Pour éviter l'épuisement professionnel, l'usure de compassion ou toute autre forme de stress, il est important de prendre quelques précautions et de veiller à son propre bien-être. Voici ce que vous pouvez faire pour prendre soin de vous-même :

- Prendre des pauses.
- Avoir des attentes réalistes par rapport à votre travail.
- Écouter vos collègues et soutenir votre équipe.
- Adopter de saines habitudes de vie (alimentation, sommeil, exercice, etc.).
- Employer des techniques de gestion du stress (respirations profondes, méditation, etc.).
- Demander de l'aide, au besoin.

Entretenir de saines relations avec votre entourage est également important pour votre bien-être.



Si vous avez besoin de plus amples renseignements, veuillez composer le **1 877 356-3226** ou envoyez un courriel à macr@croixrouge.ca



Croix-Rouge
canadienne

Partenaire
de formation

Canada