

## Soutenir ceux qui soutiennent les autres

Les bénévoles de la Croix-Rouge donnent généreusement de leur temps pour aider les personnes victimes de tragédies et de pertes dévastatrices. Mais le stress et les émotions intenses que génèrent de telles situations peuvent avoir des effets néfastes même sur ceux-ci.

Les bénévoles qui viennent en aide aux personnes affectées par des sinistres doivent aussi veiller à préserver leur propre bien-être. Si vous avez de la difficulté à gérer vos émotions, éprouvez du stress, souffrez d'épuisement psychologique ou êtes inquiet concernant des parents ou des amis de la région, consultez le site [login.lifeworks.com](http://login.lifeworks.com) en tout temps pour trouver du soutien et des ressources.

Vous pouvez ouvrir une session au [login.lifeworks.com](http://login.lifeworks.com) en tout temps que ce soit à partir d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un téléphone intelligent pour consulter des articles et des ressources utiles, notamment les articles suivants :

- Prendre soin de soi à la suite d'un événement traumatisant
- De quelle façon le programme d'aide aux employés (PAE) peut vous aider en situation de crise
- Se protéger des fraudes et des escroqueries à la suite d'une catastrophe naturelle
- *Établir le contact avec une personne âgée à la suite d'un événement traumatisant*
- Comment aider votre adolescent à surmonter un événement traumatisant
- Comment aider un enfant à surmonter ses peurs à la suite d'un événement traumatisant
- Comment gérer le stress et la peur à la suite d'un événement traumatisant
- Vivre le deuil à la suite d'une tragédie

**Le programme MieuxVivre offre son soutien aux bénévoles de la Croix-Rouge.**

**Visitez le site [login.lifeworks.com](http://login.lifeworks.com) en tout temps.**

**(nom d'utilisateur : [croixrougeben](#); mot de passe : [mieuxvivre](#))**

