

# AIDE-MÉMOIRE : SOUTENIR SON ÉQUIPE EN PÉRIODE D'INCERTITUDE

## Les composantes du stress : le CINÉ

Outil : réfléchissez à un moment qui vous a stressé récemment.

Tentez d'identifier la ou les composantes ayant généré ce stress et trouvez des manières de réduire l'impact de celle(s)-ci.

**Contrôle faible** : sur quoi ai-je du contrôle? Que puis-je faire?

**Imprévisibilité élevée** : quels sont les scénarios possibles?

**Nouveauté élevée** : quelles expériences du passé ressemblent à cette situation?

**Égo menacé** : de qui vient la menace? Est-elle crédible?

## Quelques symptômes du stress chronique

- À surveiller :
- Intensité des symptômes
  - Ajout de symptômes
  - Durée des symptômes
  - Physiques : tensions musculaires, douleurs, problèmes de sommeil ou d'appétit, vertige, maux de tête
  - Émotionnels : apathie ou sensibilité accrue, anxiété, irritation, faible estime de soi
  - Intellectuels : baisse de concentration, erreurs, oublis
  - Comportementaux : conflits, évitement, isolement, abus de télévision, jeux, drogues, tabac, alcool

## Mobiliser en télétravail : quelques trucs

- Créer une routine claire et rassurante.
- Partager l'information, être transparent.
- Encourager les moments ludiques : 5à7, défis, questions drôles.
- Ajuster les attentes et les communiquer.
- Offrir du soutien. Être bienveillant.
- Limiter le nombre et la durée des rencontres.

## Prendre soin de soi : quelques trucs

- Maximiser les activités qui font du bien (plutôt que de les cesser)
- Déléguer et accepter l'aide des autres.
- Instaurer une routine qui vous fait du bien.
- Se fixer des objectifs réalistes et flexibles.
- Accueillir ses émotions. Être bienveillant avec soi-même.
- Maintenir ou adopter de saines habitudes de vie.
- Chercher dans les épreuves passées ce qui a été gagnant et le refaire.
- Identifier, partager et respecter ses limites. S'offrir du temps.
- Tenir un journal de gratitude.

## Où obtenir de l'aide

Pour un besoin urgent nécessitant une intervention rapide par un professionnel en intervention psychosociale : **811 ou 911**

Pour les mentors du Réseau Mentorat : le PAB (programme d'aide aux bénévoles)

Pour les clients de Desjardins entreprise : le PAE (programme d'aide aux employés)

Pour trouver un psychologue : [www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide](http://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide)

Pour trouver un coach : [www.icfquebec.org/membres-list.asp](http://www.icfquebec.org/membres-list.asp)

Pour rencontrer un médecin sans rendez-vous : [www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/consultations-medicales-sans-rendez-vous](http://www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/consultations-medicales-sans-rendez-vous)

Autres : [www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/](http://www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/)