



## Gestion du stress et de l'anxiété

- **Soutien psychosocial et spirituel** : Poste 8009
- **Programme d'aide aux employés (PAEF)** : 1 855 612 2998
- **Info-social 811 #2** : Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel

### Mieux comprendre le stress et l'anxiété

- **Je me sens anxieux** : Informations et stratégies
- **Réponses d'experts sur l'anxiété**
- Capsule 2 : **Reconnaître les réactions émotionnelles spécifiques à une pandémie**
- **Approche cognitive et identification des distorsions de la pensée**
- **Guide sur le stress et l'anxiété**

### Mieux gérer le stress et l'anxiété

- **Fiche - L'importance de garder son calme**
- **Guide d'autosoins**
- **Trousse de gestion du stress**
- **Activité « Une pause pour toi »**
- **Restructuration cognitive : Identifier les pensées irrationnelles**
- **10 habitudes pour améliorer sa santé mentale**



# Ressources d'aide



## Trouver un professionnel

- Médecin
- Psychologue
- Sexologue
- Ergothérapeute
- Travailleur social
- Faire équipe avec son médecin
- Guide de discussion avec le médecin
- Préparer sa consultation

## Médication

- Trucs pour bien gérer sa médication