

JE NE PEUX PAS CONTRÔLER

JE PEUX CONTRÔLER

L'avenir

La durée de cette crise

Ma patience, ma bienveillance et mon entraide

Mon attitude positive

Ma communication

Comment j'applique les recommandations

Ma distanciation sociale

Les actions et réactions des autres

Les impacts financiers

Mon dosage d'informations

Mes stratégies de gestion du stress

Comment les autres appliquent les recommandations

Mes saines habitudes de vie

La disponibilité du matériel de protection

QUELQUES SIGNAUX D'ALARME



Pensées négatives envahissantes
↓ plaisir / intérêt
Anxiété / peur
Nausées
Problèmes de sommeil
↓ ou ↑ appétit
Sensation d'épuisement
Pleurs intenses et fréquents
Irritabilité / agressivité

Besoin d'aide?

Équipe de soutien psychosocial : 8009
Ligne d'écoute COVID :
418 821-9904

*PAE : 1 800 361-2433

* Centre de recherche : site Internet IUCPQ,
onglet COVID-19/centre-de-recherche



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À UNIVERSITÉ
LAVAL