



## Gestion du stress et de l'anxiété

### Soutien psychosocial et spirituel

- Programme d'aide aux employés et à la familles (PAEF): 1 855 612 2998
- Poste 8009
- Info-social 811 : Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel
- Centre d'écoute et de référence Halte Ami : Ligne d'écoute

### Mieux comprendre le stress et l'anxiété

- Je me sens anxieux : Informations et stratégies
- Réponses d'experts sur l'anxiété
- Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19 (MSSS)
- 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

- Comment gérer l'anxiété en contexte de déconfinement
- Formation : Gestion de l'anxiété
- Fiche - L'importance de garder son calme
- Formation : Le travail hospitalier en temps de pandémie : Stratégies pour notre santé mentale
- Guide d'autosoins
- Trousse de gestion du stress
- Activité « Une pause pour toi »



# Ressources d'aide



- **Restructuration cognitive : Identifier les pensées irrationnelles**
- **10 habitudes pour améliorer sa santé mentale**



# Ressources d'aide



## Trouver de l'aide

- Trouver un médecin de famille
- Psychologue
- Sexologue
- Ergothérapeute
- Travailleur social
- Pharmacien
- Faire équipe avec son médecin de famille
- Guide de discussion avec un médecin de famille
- Préparer sa consultation

## Gérer une médication

- Trucs pour bien gérer sa médication