

# PRENDRE SOIN DE SOI

## EN PÉRIODE DE CRISE

### RUBRIQUES TIRÉES DES INFOLETTRES COVID-19

Produites par les Services de proximité de la DRHCAJ

## PRENDRE SOIN DE SOI

### RUBRIQUE 1

Saviez-vous que les experts recommandent de consulter un maximum d'une à deux heures d'information FIABLE par jour, en lien avec la pandémie? Il est normal et même sain de chercher de l'information, mais une surexposition aux actualités amplifie le sentiment d'impuissance face à la situation. Cela devient une perte de temps, et peut même paralyser, empêchant les comportements protecteurs et l'efficacité face aux exigences de la vie courante. Fiez-vous aux sites d'information suivants :

[www.quebec.ca/santeestrie.qc.ca/covid19](http://www.quebec.ca/santeestrie.qc.ca/covid19)

**Prenez-soin de vous, vous êtes indispensables!**

### RUBRIQUE 2

Saviez-vous qu'en moyenne on porterait nos mains à notre visage environ 23 fois par heure? C'est une habitude présente chez une grande partie des gens, la plupart du temps de façon inconsciente. C'est pourquoi, afin de prévenir les impacts de cette habitude dans le contexte actuel, il est important de développer une autre habitude : se laver les mains!

Pour voir des vidéos explicatives et lire davantage sur les mesures d'hygiène, visitez la page de conseils santé sur le site [santeestrie.qc.ca/covid-19](http://santeestrie.qc.ca/covid-19).

**Prenez-soin de vous, vous êtes indispensables!**

### RUBRIQUE 3

Saviez-vous que le rire procure des bienfaits physiques et psychologiques, même lorsqu'il est simulé? L'humour permettrait de réduire temporairement le stress, l'anxiété et l'état de déprime.

En ce jour du poisson d'avril, pourquoi ne pas se faire des réserves de rires et de plaisirs pour alléger le stress qui peut être présent sur les lieux de travail? Pendant vos moments de pause, quelques blagues ou histoires drôles peuvent faire sourire et faire du bien!

**Prenez-soin de vous, vous êtes indispensables!**

### RUBRIQUE 4

Saviez-vous que plusieurs études mentionnent que l'activité physique semble avoir des effets particulièrement intéressants sur la réduction de l'anxiété et de la dépression? Trois minutes d'exercice intense par semaine pourraient suffire pour maintenir une bonne condition physique. Ces trois minutes n'ont même pas à être consécutives! Neuf tranches de 20 secondes et voilà, vous obtenez les bienfaits de l'activité physique pour votre cerveau. Lors de votre prochaine marche, tentez l'expérience!

**Prenez-soin de vous, vous êtes indispensables!**

# RENDRE SOIN DE SOI

## EN PÉRIODE DE CRISE

### RUBRIQUES TIRÉES DES INFOLETTRES COVID-19

Produites par les Services de proximité de la DRHCAJ

## PRENDRE SOIN DE SOI

### RUBRIQUE 5

Saviez-vous qu'il est important de garder une place pour la routine lorsque tout est chamboulé? La routine permet de conserver des repères confortables et stables. Dans un contexte d'incertitude, cela permet de reprendre un certain contrôle et de combattre le sentiment d'impuissance. Votre routine peut simplement être de cuisiner le souper gastronomique (ou réconfortant) du vendredi soir, des moments quotidiens pour appeler un proche au téléphone ou en vidéoconférence, 15 minutes de yoga ou de marche par jour, etc. Ce n'est rien de très compliqué, mais cela apporte une stabilité et un sentiment de réconfort. Prenez soin de vous, vous êtes importants!

---

### RUBRIQUE 6

Saviez-vous que dans le tumulte, il est important de prendre des temps d'arrêt pour recharger ses batteries? Certaines personnes se ressourcent par des appels fréquents avec leurs proches, par téléphone ou par le biais des plateformes de vidéoconférence. D'autres privilégient des moments seuls pour regagner leur énergie. Dans les deux cas, il est aidant de profiter d'activités que vous choisissez de faire, selon votre préférence, mais qui vous font du bien et qui sont énergisantes pour vous! Prenez soin de vous, vous êtes importants!

---

### RUBRIQUE 7

Saviez-vous que la manière dont nous parlons et pensons affecte notre manière de nous sentir? L'utilisation de termes qui généralisent (toujours, jamais, etc.) ou à forte connotation négative (terrible, horrible, épouvantable, etc.) peut exacerber les émotions négatives. L'usage de termes plus nuancés (c'est étrange, j'ai remarqué que parfois, etc.) nous aide à garder une saine distance avec certaines émotions qui peuvent se montrer envahissantes comme la peur et la colère. Voilà pourquoi il est important de choisir les bons mots pour bien débuter sa journée!

Prenez soin de vous, vous êtes importants!

Source : Association des Médecins Psychiatres du Québec (AMPQ), Conseils pour garder la santé mentale pendant la quarantaine.

---

### RUBRIQUE 8

Saviez-vous qu'en période d'événement majeur, il est normal de faire l'expérience de perte d'efficacité, de plus de fatigue et de confusion? Le changement peut nous amener à perdre nos repères et nos habitudes, deux éléments qui nous permettent d'être efficaces. En prendre conscience est déjà un bon pas. Pour faciliter cette période de transition, soyez plus indulgent envers vous : offrez-vous un peu plus de repos, acceptez que certaines choses prennent plus de temps que d'habitude et surtout, n'oubliez pas de prendre soin de vous, car vous êtes une personne importante.

Source : Abrahamson, E. (2004). Change without pain. Boston, MA: Harvard Business School Press.

# RENDRE SOIN DE SOI

## EN PÉRIODE DE CRISE

### RUBRIQUES TIRÉES DES INFOLETTRES COVID-19

Produites par les Services de proximité de la DRHCAJ

## PRENDRE SOIN DE SOI

### RUBRIQUE 9

Saviez-vous que la musique et le chant peuvent avoir des bienfaits sur votre niveau de stress, de colère et d'anxiété? Il est possible d'en profiter, que ce soit en écoutant de la musique, en jouant d'un instrument ou en chantant votre chanson favorite! Le chant favoriserait même la respiration profonde, autre moyen significatif dans la réduction du stress. Remplissez-vous poumons d'air et laissez-vous aller à chanter votre chanson préférée dans la douche ou dans votre voiture!

**Prenez soin de vous, vous êtes indispensables!**

Source : Hwang, E. &, Oh, S. (2013). A Comparison of the Effects of Music Therapy Interventions on Depression, Anxiety, Anger, and Stress on Alcohol-Dependent Clients: A Pilot Study. *Music and Medicine*. 5(3). Repéré à : <http://mmd.iammonline.com/index.php/musmed/article/view/MMD-20135-3-2>

### RUBRIQUE 10

Saviez-vous que même lors de situation difficile, reconnaître ce qui va bien est une stratégie bénéfique? La manière dont on se sent dans une situation donnée passe beaucoup par notre perception des choses. Un truc simple pour porter notre perception vers ce qui va bien est de noter trois choses qui se sont bien déroulées dans la journée, et ce, juste avant de se coucher. Cette technique, recommandée par l'Association des Médecins Psychiatres du Québec en ces temps de pandémie, permettrait de reprogrammer le cerveau qui a tendance à remarquer les menaces et le négatif plutôt que le paisible et le positif.

**Prenez soin de vous, vous êtes indispensables!**

Source : Association des Médecins Psychiatres du Québec (AMPQ) : Conseils pour garder la santé mentale pendant la quarantaine

### RUBRIQUE 11

#### Prendre soin de soi, même endormi!

Saviez-vous que le manque de sommeil de qualité amplifie le stress, les inquiétudes et le sentiment d'impuissance? De plus, l'anxiété peut perturber le sommeil en retour et nous faire entrer dans une spirale qui fera qu'on sera plus stressé et qu'on dormira moins bien. Voici quelques trucs pour protéger son sommeil : identifier et tenter de réduire son anxiété; faire de l'exercice physique dans la journée; se coucher et se lever aux mêmes heures d'un jour à l'autre; pratiquer une routine avant d'aller dormir (ex. : relaxation); éviter les boissons caféinées (ex. : café, thé), l'alcool et le tabac en fin de journée; fermer les écrans au moins une heure avant d'aller vous coucher.

**Prenez soin de vous, vous êtes indispensables!**

Sources : Christine Grou, Présidente de l'ordre des psychologues du Québec. (2020) Les conséquences de la pandémie sur la santé mentale. Propos recueilli en entrevue par Radio-Canada et Association des Médecins Psychiatres du Québec

# RENDRE SOIN DE SOI

## EN PÉRIODE DE CRISE

### RUBRIQUES TIRÉES DES INFOLETTRES COVID-19

Produites par les Services de proximité de la DRHCAJ

## PRENDRE SOIN DE SOI

### RUBRIQUE 12

#### Prendre soin de soi... avec créativité!

Saviez-vous que les activités créatives peuvent être une distraction bienfaitrice face à une situation de stress, surtout quand le stresser est extérieur à nous et qu'on a peu de pouvoir sur celui-ci? Pour vous distraire, pensez à des activités de loisir jusque-là inexplorées : apprendre à chanter, parler une autre langue, cuisiner, dessiner, danser, bricoler, etc. Profitez-en pour démontrer vos nouveaux talents à vos amis et à votre famille! À distance bien sûr!

**Prenez soin de vous, vous êtes indispensables!**

Source : Association des Médecins Psychiatres du Québec (AMPQ) : Conseils pour garder la santé mentale pendant la quarantaine | Ogden, J. (2008.) Psychologie de la santé. De Boeck. Bruxelles, Belgique.

---

### RUBRIQUE 13

#### Prendre soin... de sa colère

Saviez-vous que la colère est une émotion tout à fait normale dont l'utilité est de nous signaler qu'un de nos besoins est en souffrance ou qu'un affront a été perçu? Dans le contexte actuel de restriction et de tension, il est normal que nous ressentions davantage de la colère. Or, si la ressentir est sain, l'exprimer de la mauvaise manière peut s'avérer dommageable pour nous et notre entourage; elle a tendance à générer en nous une grande quantité d'énergie qui peut faire des dégâts si elle est mal dirigée. Afin d'éviter ces situations, voici quelques suggestions à suivre lorsque vous vous sentez sous l'effet de la colère :

Si la colère n'est pas trop grande, tentez de voir si la situation pourrait être perçue sous un nouvel angle moins vexant; Lorsque vous la sentez trop grande, prenez un moment pour vous calmer dans un endroit à l'écart et sans stimulation; Éviter de ruminer votre colère, cela ne fera que l'amplifier; Une fois l'énergie de la colère passée, il peut être favorable de nommer la source de votre colère, habituellement une blessure ou un manque, et de discuter des pistes de solution pour le futur. Veillez toutefois à soigner la manière dont vous partagez votre vécu, ainsi que de valider si votre interlocuteur est ouvert à le recevoir.

**Prenez soin de vous, vous êtes indispensables!**

Source : Goleman, D. (2006). Emotional intelligence. New York, NY: Bantam.

---

### RUBRIQUE 14

Envie de faire un appel au calme? Une nouvelle boîte vocale, L'appel au calme, vient d'être créée. Il s'agit d'une activité de concentration d'environ 6 minutes qui s'apparente à une méditation guidée. Quoi de mieux que de prendre un petit temps d'arrêt, juste pour vous, dans votre journée, soirée ou nuit! Vous pouvez faire votre appel au calme 24 h/24, 7 jour/7.

De l'interne : poste 40873 De l'extérieur (sans frais) : 1 833 392-7336

**Prenez soin de vous, vous êtes indispensables!**

Source : Gottman, J. (1994). Why marriages succeed or fail. New York, NY: Simon & Schuster.

---

# RENDRE SOIN DE SOI

## EN PÉRIODE DE CRISE

### RUBRIQUES TIRÉES DES INFOLETTRES COVID-19

Produites par les Services de proximité de la DRHCAJ

## PRENDRE SOIN DE SOI

### RUBRIQUE 15

#### Dresser le bilan de ses réactions face à la situation

Saviez-vous que malgré un contexte de travail rythmé par l'urgence d'agir, il est important de prendre un court moment d'arrêt et d'analyser ses propres états physique et mental? Les événements majeurs arrivent avec leur lot de stress et chaque personne réagit différemment, que ce soit en intensité ou par des manifestations de stress. Il peut être plus évident chez certains, plus subtil chez d'autres; le stress se traduira par des effets physiques, cognitifs, émotionnels ou même comportementaux, selon chacun.

Plus d'un mois depuis l'annonce de la pandémie, il s'agit maintenant d'un bon moment pour faire le point sur notre réaction face à la situation. Prendre conscience de nos réactions constitue une première étape pour mieux s'adapter. Des rubriques vous seront d'ailleurs proposées dans les prochains jours pour explorer les stratégies de gestion du stress.

Voici une grille pour vous pister sur quelques manifestations possibles et d'être en mesure de les reconnaître, au besoin. Si vous avez besoin de soutien, faites appel au Programme d'aide aux employés (PAE) : 1 800 361 2433 ou [www.travailsantevie.com](http://www.travailsantevie.com). Pour aller plus loin : <https://www.stresshumain.ca/le-stress/>.

**Prenez soin de vous, vous êtes indispensables!**

Source : Institut National d'Excellence en Santé et Services sociaux

### RUBRIQUE 16

#### Bilan : stratégies de gestion du stress

En période de crise ou de surcharge, nous avons tendance à nous appuyer sur les stratégies de gestion du stress qui nous ont été utiles par le passé en les intensifiant pour répondre à la pression plus importante. Par exemple, prendre une grande respiration, se distraire ou faire de l'exercice. Bien que cette approche s'avère parfois suffisante, il arrive aussi qu'elle ne le soit pas, ce qui peut alors nous mettre en mauvaise posture : déployer des efforts croissants pour gérer nos émotions, sans pour autant observer les résultats espérés.

Puisque la pandémie affecte nos vies depuis déjà quelques semaines, il s'agit d'un bon moment pour faire le point sur les stratégies de gestion du stress que nous avons utilisées au cours des dernières semaines et sur leur efficacité. Nous vous invitons à vous arrêter un moment et à faire un exercice pour vérifier si vous devriez adapter vos stratégies de gestion du stress.

**Prenez soin de vous, vous êtes indispensables!**

# RENDRE SOIN DE SOI

## EN PÉRIODE DE CRISE

### RUBRIQUES TIRÉES DES INFOLETTRES COVID-19

Produites par les Services de proximité de la DRHCAJ

## PRENDRE SOIN DE SOI

### RUBRIQUE 17

#### Bilan : niveau de soutien social

Lorsqu'on est sous pression, il peut être normal de s'isoler. Or, c'est précisément lors de ces périodes de stress intense que nous aurions le plus besoin du soutien de notre entourage. De plus, manquer à ce besoin d'affiliation peut avoir des effets néfastes sur notre santé psychologique, dont celui de réduire notre motivation au travail.

Puisque la pandémie dure déjà depuis quelques semaines, il s'agit d'un bon moment pour faire le point sur le niveau de soutien social dont vous avez bénéficié au cours des dernières semaines, que ce soit en personne ou de façon virtuelle.

Dans le cas où vous constateriez que vous avez tendance à vous isoler, nous vous conseillons de prendre au moins un moment chaque jour ou à chaque semaine pour reconnecter avec votre entourage, vos amis, votre famille ou vos collègues de travail. N'oubliez pas que la distanciation physique n'est pas synonyme d'isolement social!

**Prenez soin de vous, vous êtes indispensables!**

Sources :

Association des Médecins Psychiatres du Québec (AMPQ) : Conseils pour garder la santé mentale pendant la quarantaine. Gagné, M. (2014). The Oxford handbook of work engagement, motivation, and self-determination theory. New York, NY: Oxford University Press.

Stuart, M. R., & Lieberman, J.A. (2019). The fifteen minute hour: efficient and effective patient-centered consultation skills. Boca Raton, Floride: CRC Press.

### RUBRIQUE 18

#### Dresser le bilan de ses réussites

Si vous êtes comme la majorité des employés du réseau de la santé et des services sociaux, les chances sont bonnes que vous ayez tendance à être très généreux dans les efforts que vous investissez pour mener à bien votre tâche. Or, au fil des semaines, il est facile de perdre de vue l'impact de notre travail, ce qui peut contribuer à rendre le quotidien plus difficile. La reconnaissance, qu'elle vienne de soi ou des autres, est un levier puissant pour agir sur son bien-être psychologique, incluant son niveau d'engagement et de productivité au travail.

Puisque la pandémie dure déjà depuis quelques semaines, il s'agit d'un bon moment pour faire le point sur le chemin que chacun de nous a parcouru au cours des dernières semaines.

C'est dans cet esprit que nous vous invitons à prendre un moment aujourd'hui pour faire le bilan de vos récentes réussites, de votre impact sur les gens qui vous entourent, de la progression que vous avez faite dans les projets qui vous importent ou des efforts que vous y avez investis. Peu importe la quantité de pas que vous avez faits, l'important, c'est de les célébrer!

**Prenez soin de vous, vous êtes indispensables!**

Source : Brun, J.-P., & Laval, C. (2018). Le pouvoir de la reconnaissance au travail. Paris, France : Eyrolles.

# RENDRE SOIN DE SOI

## EN PÉRIODE DE CRISE

### RUBRIQUES TIRÉES DES INFOLETTRES COVID-19

Produites par les Services de proximité de la DRHCAJ

## PRENDRE SOIN DE SOI

### RUBRIQUE 19

#### Dresser le bilan des réussites de ses collègues et gestionnaires

Hier, nous vous invitons à prendre conscience de l'impact de votre contribution sur le monde qui vous entoure. Aujourd'hui, nous souhaitons vous inviter à reconnaître la contribution de votre entourage.

Reconnaître une personne, c'est une bonne manière de souligner le lien qui nous unit à elle. Il est possible de souligner sa contribution à plusieurs égards : ses efforts (ex. : son engagement ou l'intensité de son travail), la qualité de son travail (ex. : son application à la tâche ou sa rigueur), les résultats qu'il atteint (ex. : sa productivité ou son niveau de performance) ou simplement la valeur de la personne (ex. : son caractère unique ou la qualité de sa présence). Peu importe ce que vous choisirez, le plus important, c'est d'être authentique. Alors, ne soyez pas avares de bons commentaires en ces temps où toutes les bonnes paroles font du bien!

Prenez soin de vous, vous êtes indispensables!

Source : Brun, J.-P., & Laval, C. (2018). Le pouvoir de la reconnaissance au travail. Paris, France : Eyrolles.

---

### RUBRIQUE 20

#### N'oubliez pas de prendre soin les uns des autres!

Dans les dernières semaines, vous avez probablement remarqué que certaines personnes autour de vous semblent plus moroses qu'à l'habitude. Avec les heures de travail qui s'accumulent, le stress qui se fait de plus en plus sentir ainsi que les nombreux changements en lien avec l'organisation du travail, il ne faut pas oublier de prendre soin de ses collègues. Si vous désirez vous adresser à un collègue afin de lui donner une rétroaction, n'oubliez pas les consignes de base suivantes :

Trouvez un moment propice et vérifiez si l'autre est disponible pour vous écouter et recevoir ce que vous souhaitez lui dire; Évacuez au maximum les émotions négatives. S'il reste trop de colère et de frustration en vous, il vaut mieux les ventiler avant;

Rapportez des faits et non vos propres interprétations; Restez calme, demeurez ouvert et réceptif à l'autre et démontrez que la situation peut se régler; Ayez un discours positif; Soyez à l'écoute de l'autre personne et laissez-la terminer son idée avant de répondre. Accueillez ce qu'elle dit; N'oubliez pas que l'autre personne comprend votre message à partir de sa perception et de ce qu'elle vit.

Prenez soin de vous, vous êtes indispensables!

Source : CIUSSS de l'Estrie CHUS, (2016), Politique en matière de promotion de la civilité et de prévention du harcèlement et de la violence en milieu de travail.

---

# RENDRE SOIN DE SOI

## EN PÉRIODE DE CRISE

### RUBRIQUES TIRÉES DES INFOLETTRES COVID-19

Produites par les Services de proximité de la DRHCAJ

## PRENDRE SOIN DE SOI

### RUBRIQUE 21

#### Prendre soin de ses collègues : accorder le bénéfice du doute

Avez-vous déjà entendu parler du « biais d'indulgence »? Il s'agit d'un concept utilisé en psychologie sociale pour référer à la tendance que nous avons tous d'attribuer plus facilement aux autres la responsabilité de leurs gestes que nous ne le faisons pour nous-mêmes. Ainsi, nous aurons tendance à accuser autrui en disant « il l'a fait exprès » et à nous justifier en affirmant « ce n'est pas de ma faute ».

Prendre conscience que l'on a peut-être cette façon de penser constitue le premier pas à faire pour éviter de la perpétuer! En considérant le contexte actuellement tendu, il est possible que certains comportements de collègues nous irritent plus qu'à l'habitude. En cas d'erreur ou de maladresse de leur part, demandez-vous quelle proportion est attribuable à des facteurs sur lesquels ils n'ont pas de contrôle; il s'agit d'un exercice qui peut faire une grande différence sur votre vécu affectif de la journée. N'oubliez pas que le bénéfice du doute est quelque chose dont nous avons présentement tous besoin!

**Prenez soin de vous, vous êtes indispensables!**

Source : Boyd, D., & Bee, H. (2017). Les âges de la vie : psychologie du développement humain, 5e édition. Montréal, QC : ERPI Sciences humaines.

### RUBRIQUE 22

#### Prendre soin de soi : l'autocompassion

Avez-vous déjà entendu parler de « l'autocompassion »? Il s'agit de la capacité de s'accorder la même compassion que l'on offrirait à un proche, c'est-à-dire d'entrer en contact avec notre propre souffrance avec une attitude compréhensive, chaleureuse et exempte de jugement. Plus précisément, ce concept est formé de trois composantes :

Se montrer gentil envers soi-même (plutôt que de se critiquer sévèrement); Se rappeler que la souffrance est une réalité humaine qui nous unit tous les uns aux autres (afin d'éviter de se sentir isolé par ses difficultés); Percevoir sa propre détresse de manière plus objective (plutôt que de se sentir envahi par ses émotions).

L'importance de l'autocompassion provient notamment du fait qu'elle contribue à une meilleure santé psychologique. Qui plus est, une recherche suggère même que le simple fait d'observer l'autocompassion d'une autre personne augmente notre tendance à nous accorder de l'autocompassion.

Nous vous invitons, si ce n'est déjà fait, à appliquer la compassion pour vous-même comme vous le faites sans doute déjà dans le cadre de vos fonctions au CIUSSS de l'Estrie – CHUS!

Sources : Miller, K., & Kelly, A. (2020). Is self-compassion contagious? An examination of whether hearing a display of self-compassion impacts self-compassion in the listener. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 52 (2), 159-170. Neff, K. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. Barnard, L., & Curry, J. (2001). Self-compassion: conceptualizations, correlates, and interventions. *Review of General Psychology*, 15, 289-303.

**Prenez soin de vous, vous êtes indispensables!**



# RENDRE SOIN DE SOI

## EN PÉRIODE DE CRISE

### RUBRIQUES TIRÉES DES INFOLETTRES COVID-19

Produites par les Services de proximité de la DRHCAJ

## PRENDRE SOIN DE SOI

### RUBRIQUE 23

#### Une promesse envers vous-mêmes

Pour marquer la dernière semaine de la rubrique « Prendre soin de soi en période de crise », nous souhaitons vous laisser avec quelques pistes de réflexion. Revenons sur quelques pratiques à privilégier pour prendre soin de soi :

Préserver une bonne hygiène de vie : portez attention à la qualité de votre sommeil, faites de l'exercice et alimentez-vous bien. Prendre soin de sa santé mentale : restez connectés à vos pensées et à vos émotions, pratiquez des activités qui vous font du bien et appliquez des techniques de gestion du stress au besoin (ex. : relaxation, respiration profonde ou recadrer sa vision des choses). Garder contact avec son entourage : partagez vos joies comme vos peines, en respectant les consignes de distanciation physique bien sûr! Aller chercher de l'aide au besoin : que ce soit auprès de votre gestionnaire, d'un de vos collègues, du Programme d'aide aux employés ou par le biais des outils de soutien psychologique de la section « Membres de la communauté interne » du [santeestrie.qc.ca/covid19](https://santeestrie.qc.ca/covid19).

Songez aux manières de prendre soin de vous; celles que vous avez déjà appliquées et d'autres que vous gagneriez peut-être à introduire dans votre quotidien.

#### **Prenez soin de vous, vous êtes indispensables!**

Source : Association des Médecins Psychiatres du Québec (AMPQ) : Conseils pour garder la santé mentale pendant la quarantaine.

---

### RUBRIQUE 24

#### Un engagement envers vous-mêmes

Pour cette dernière rubrique, voici un résumé des principaux messages des dernières semaines :

Le changement est exigeant et il est normal d'en ressentir les effets. La situation exceptionnelle que nous vivons met beaucoup de pression sur le réseau de la santé et des services sociaux. Il est normal d'en ressentir les effets; nous sommes humains.

Vous avez du pouvoir sur votre santé. Bien qu'il y ait plusieurs aspects de la situation sur lesquels nous n'avons pas le contrôle en tant qu'individus, nous avons tous un certain pouvoir sur la manière dont nous réagissons à la situation et, plus précisément, sur notre choix de prendre soin de nous-mêmes.

Faites le choix chaque jour d'investir dans votre santé. Les longs voyages s'amorcent par un seul pas; même un petit geste par jour peut avoir un impact considérable sur notre bien-être. L'important, c'est d'être capable de maintenir ce geste à long terme.

# RENDRE SOIN DE SOI

## EN PÉRIODE DE CRISE

Ces conseils sont faciles à donner et peuvent être plus difficiles à appliquer. Dans cet esprit, nous vous invitons à être indulgents et bienveillants envers vous-mêmes, tout en choisissant d'investir dans votre santé. Un penseur célèbre exprimait ainsi notre besoin collectif d'investir dans notre santé en ces temps mouvementés : « La vie est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre », Albert Einstein.

Trouvez tous les documents de soutien psychologique dans la section « Membres de la communauté interne » de [santeestrie.qc.ca/covid19](http://santeestrie.qc.ca/covid19).

**Continuez à prendre soin de vous, vous êtes indispensables!**

Source : Abrahamson, E. (2004). *Change without pain*. Boston, MA : Harvard Business School Press. Bareil, C. (2004). *Gérer le volet humain du changement*. Montréal, QC : Les Éditions Transcontinentl