

Lorsque les défis vous semblent plus importants que ce que vous pouvez supporter

La journée mondiale de la santé mentale est fixée au 10 octobre.

Le stress au travail est bien réel, mais il peut parfois évoluer en quelque chose de plus grave. Lorsque les gens prennent soin de leur santé mentale, l'ensemble de l'équipe travaille de manière plus sécuritaire. Faites le point. Et si le moment est venu, demandez de l'aide.



Ce qu'il faut savoir

- Ces défis sont plus fréquents que vous ne le pensez.
- Vous n'avez pas à affronter cette situation seul. De l'aide est disponible, de jour comme de nuit.
- Obtenir de l'aide ne vous empêche pas de travailler, cela vous aide à le faire de manière plus sécuritaire.



Comment passer à l'action

- Faites une pause avant de réagir.
- Parlez-en à une personne de confiance.
- Prenez un nouveau souffle. Regardez autour de vous et citez cinq choses que vous voyez. Cela peut vous aider à vous recentrer.
- Obtenez rapidement du soutien. Visitez Sous le chapeau pour obtenir une aide confidentielle 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

Un soutien est disponible - pour tous les types de défis

Sous le chapeau est une ressource pour la pression quotidienne et les jours plus difficiles. Vous pouvez obtenir du soutien pour votre rôle de parent, vos relations, le surmenage ou tout autre problème que vous rencontrez. Pour les problèmes plus complexes tels que les pensées suicidaires, l'automutilation ou les troubles de l'alimentation, une aide confidentielle est disponible grâce à des soins spécialisés tels que la thérapie, l'assistance en cas de crise 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, et bien d'autres choses encore.



Connectez-vous maintenant

Les fournisseurs de programmes d'aide aux employés (PAE) varient d'un pays à l'autre et d'un programme d'avantages sociaux à l'autre. Veuillez lire les conditions d'admissibilité au PAE figurant dans les documents relatifs à votre pays sur le site UndertheHat.com.

SIGNATURES DE L'ÉQUIPE

Projet :		Surintendant :	
Date :		Contremaître :	

Thème :

Nom des membres de l'équipe
