

CAUSERIE EN SANTÉ MENTALE

Votre « voyant de vérification du moteur » personnel est-il allumé?

Signaux d'alerte à remarquer

S'inquiéter constamment	Difficulté à se détendre ou à se sentir constamment sur le qui-vive	Tension musculaire ou douleurs musculaires
Esprit qui s'emballe, difficulté à se concentrer, ou les deux	Se fatiguer facilement	Irritable

La bonne nouvelle : L'anxiété est quelque chose que vous pouvez gérer avec les bons outils et le soutien nécessaire.

Agir rapidement en cas d'anxiété

1. Serrer les poings ou contracter les épaules pendant **cinq secondes**
 2. Relâcher d'un seul coup et laisser retomber les épaules
 3. Répéter **deux fois**
- Cela aide à interrompre la réaction de stress et à réduire la tension musculaire.

Où trouver du soutien confidentiel



Sous le chapeau peut en tout temps vous mettre en contact, vous ou votre famille, avec un service de soutien gratuit et privé. Parlez avec quelqu'un qui vous écoute sans frais, sans jugement et en toute confidentialité.

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 :

Noms des membres de l'équipe
