

# CAUSERIE SST

## Corps et esprit : n'ignorez pas les signaux

Votre corps et votre esprit fonctionnent comme un seul système. La douleur, le manque de sommeil ou le stress peuvent affecter votre concentration et votre temps de réaction. Lorsque quelque chose semble anormal, c'est un signal auquel il faut prêter attention.



### Signes à surveiller

- Sentiment d'épuisement
- Difficultés à dormir
- Augmentation des maux de tête, des tensions ou des douleurs physiques
- Irritabilité accrue
- Isolement par rapport aux autres



### Que faire

- Reconnaître le signal
- Prendre un moment pour récupérer avant que la situation ne s'aggrave
- En parler à quelqu'un
- Veiller les uns sur les autres
- Utiliser les ressources offertes par Sous le chapeau : Développer des esprits sains

## Question de discussion

**Quel est l'un des signes que votre corps vous envoie lorsque le stress ou la fatigue commencent à s'accumuler?**

## Où obtenir 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 varient d'un pays à l'autre et selon les régimes d'avantages sociaux. Veuillez lire les conditions d'admissibilité au programme d'aide aux employés dans les documents relatifs à votre pays sur le site [UndertheHat.com](https://www.UndertheHat.com).

