

CAUSERIE SST

Gérer le stress financier

Le stress financier ne se résume pas à un simple problème d'argent; il peut avoir des répercussions sur votre santé mentale et physique. Les soucis liés aux factures, aux dettes ou à la difficulté de joindre les deux bouts peuvent perturber votre sommeil et vous accompagner tout au long de la journée de travail. Prendre ce stress au sérieux, c'est aussi prendre soin de vous.

Moyens de gérer le stress financier

1

Parlez-en

Parlez de vos soucis financiers à un ami de confiance, à un membre de votre famille ou à un mentor.

2

Établissez un budget

Notez vos revenus, vos dépenses et vos dettes.

3

Demandez de l'aide en santé mentale

Obtenez de l'aide lorsque le stress lié aux finances vous semble insurmontable.

Question de discussion

Quel geste sain pouvez-vous poser lorsque le stress lié à l'argent commence à vous submerger?

Où trouver du soutien confidentiel



Sous le chapeau vous offre, à vous et à votre famille, un soutien gratuit et confidentiel en tout temps, jour et nuit. Parlez à quelqu'un qui saura vous écouter sans vous juger. Vos conversations sont entièrement confidentielles.

Les fournisseurs du Programme d'aide aux employés varient selon le pays et le régime d'avantages sociaux de chaque employé. Veuillez consulter les renseignements sur l'admissibilité correspondant à votre pays sur [UndertheHat.com](https://www.UndertheHat.com).

SIGNATURES DE L'ÉQUIPE

Projet :		Surintendant :	
Date :		Contremaître :	

Sujet : Gérer le stress financier

Noms des membres de l'équipe
