



GESTION DU STRESS

Le stress est une réponse physique et psychologique normale face à une situation qui est anormale.

Le fait de faire des activités que l'on aime et qui nous font du bien aide à la gestion des symptômes de stress.

Il est important d'être capable de gérer le stress afin de garder un équilibre dans tous les aspects de notre vie.

DIFFÉRENTES STRATÉGIES POUR LA GESTION DU STRESS AU QUOTIDIEN

- Se réserver un moment sans écran dans la journée.
- Garder une routine.
- Réduire la consommation d'alcool et de drogues.
- Choisir des sites d'information fiables et reconnus.
- Vivre un moment de ressourcement (avoir accès au territoire, faire de l'artisanat, jouer à un jeu, faire une activité que l'on aime).
- Prendre un moment pour l'activité physique (exercices ou yoga sur YouTube, abdos dans son salon, etc.).
- Utiliser la médecine traditionnelle.
- Faire du ménage et bien désinfecter, souvent!
- Cuisiner avec les enfants.
- Écrire un journal personnel.
- Jouer du tambour, chanter.
- Il est normal de chercher à se rassurer et de vouloir obtenir le plus d'informations possible. L'information arrive rapidement et on peut vite devenir plus anxieux.

Si vous pleurez beaucoup, avez du mal à dormir, êtes très impatient avec vos proches ou n'arrivez plus à fonctionner, ne restez pas seul : parlez-en à une personne de confiance et **demandez de l'aide**.

EN CAS DE BESOIN URGENT

Vous pouvez joindre ces services externes en tout temps :

- **Ligne d'urgence de votre centre de santé**
- Ligne de prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553)
- Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Premières Nations (en tout temps) : 1 855 242-3310
OU par clavardage à l'adresse suivante : <https://www.espoirpourlemieuxetre.ca/>
- Besoin de parler et de vous confier? Revivre (anxiété, dépression) : 1 866 738-4873 (9 h à 17 h)
- Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868 ou <https://jeunessejecoute.ca/clavarde-en-ligne/>
Clavardage en ligne (18 h à minuit) : textez PARLER au 68 68 68
- SOS violence conjugale : 1 800 363-9010
- Ligne-ressource pour les victimes d'agression sexuelle : 1 888 933-9007