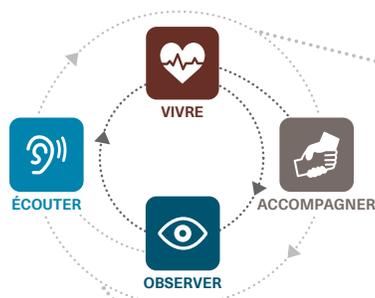


Observer, Écouter, Accompagner et Vivre

Utilisez le cycle pour assurer votre bien-être



OBSERVEZ les signes courants du stress.

- Signes physiques (maux d'estomac, fatigue)
- Signes mentaux (problèmes de concentration)
- Signes émotionnels (anxiété)
- Signes spirituels (abandon des croyances/de la foi)
- Signes comportementaux (imprudence, consommation accrue d'alcool ou de drogues)
- Signes interpersonnels (isolement, conflits avec les autres)

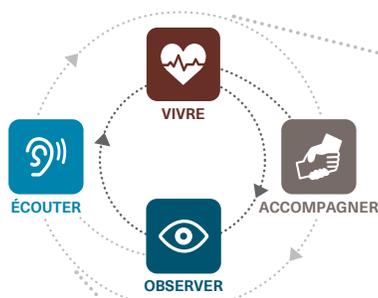
La **formation en premiers secours psychologiques de la Croix-Rouge** fournit aux participants les outils pour reconnaître les signes de stress, de traumatisme et de deuil chez eux-mêmes et les autres ainsi que des stratégies d'adaptation permettant d'intervenir efficacement lors de situations stressantes.

Rendez-vous sur le site croixrouge.ca/trouveruncours pour vous inscrire à une formation.



Observer, Écouter, Accompagner et Vivre

Utilisez le cycle pour assurer votre bien-être



ÉCOUTEZ – Soyez à l’écoute de vos émotions.

- Êtes-vous fatigué même si vous dormez assez?
- Vous sentez-vous de plus en plus critique, cynique ou désenchanté?
- Soyez à l’écoute de vos émotions et évitez de faire des suppositions.

ÉCOUTEZ les autres.

- Soyez présent, calme et respectueux.
- Faites preuve de compassion.
- Faites preuve d'empathie.
- Acceptez les silences.

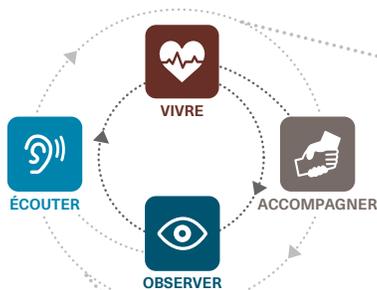
La **formation en premiers secours psychologiques de la Croix-Rouge** fournit aux participants les outils pour reconnaître les signes de stress, de traumatisme et de deuil chez eux-mêmes et les autres ainsi que des stratégies d'adaptation permettant d'intervenir efficacement lors de situations stressantes.

Rendez-vous sur le site croixrouge.ca/trouveruncours pour vous inscrire à une formation.



Observer, Écouter, Accompagner et Vivre

Utilisez le cycle pour assurer votre bien-être



ACCOMPAGNER – Faites appel à différentes formes de soutien pour la gestion du stress.

- **Soi-même** : Les gestes que vous posez pour gérer votre propre stress (faire du jogging ou écouter de la musique).
- **Relations interpersonnelles** : Les relations saines que vous entretenez avec les membres de votre famille, les Anciens, vos amis et vos collègues (p. ex., un mentor).
- **Collectivité** : Vos voisin, votre milieu de travail, les clubs ou les organismes bénévoles auxquels vous appartenez.
- **Culture et société** : Les traditions culturelles, les pratiques religieuses et les systèmes sociaux qui vous assurent une protection.

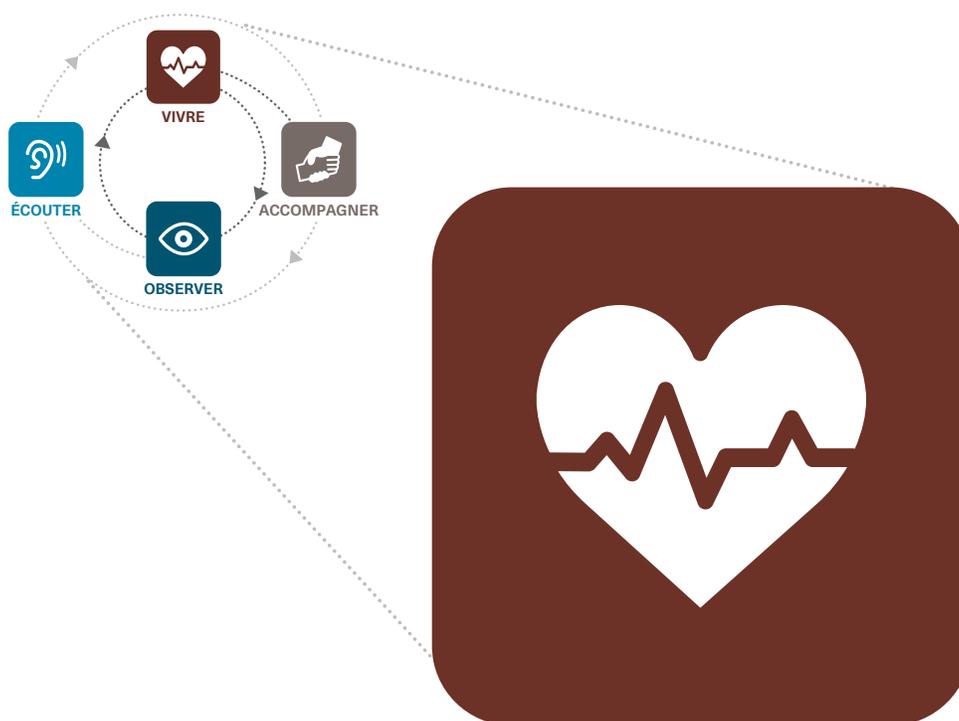
La **formation en premiers secours psychologiques de la Croix-Rouge** fournit aux participants les outils pour reconnaître les signes de stress, de traumatisme et de deuil chez eux-mêmes et les autres ainsi que des stratégies d'adaptation permettant d'intervenir efficacement lors de situations stressantes.

Rendez-vous sur le site croixrouge.ca/trouveruncours pour vous inscrire à une formation.



Observer, Écouter, Accompagner et Vivre

Utilisez le cycle pour assurer votre bien-être



Continuez à VIVRE grâce à des stratégies d'adaptation.

Voici quelques-unes de ces stratégies :

- Prendre des pauses.
- Se fixer des objectifs réalistes au travail.
- Appuyer et écouter votre équipe.
- Adopter des habitudes de vie saines (alimentation, sommeil, exercice).
- Employer des techniques de gestion du stress (respiration, méditation).
- Maintenir des relations saines.
- Demander de l'aide lorsque vous en avez besoin.

La **formation en premiers secours psychologiques de la Croix-Rouge** fournit aux participants les outils pour reconnaître les signes de stress, de traumatisme et de deuil chez eux-mêmes et les autres ainsi que des stratégies d'adaptation permettant d'intervenir efficacement lors de situations stressantes.

Rendez-vous sur le site croixrouge.ca/trouveruncours pour vous inscrire à une formation.

