



Aide à la réflexion pour prendre soin de soi

Direction des services multidisciplinaires

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale



Le présent document a été produit en complément avec la présentation «Se préparer à travailler en zone chaude durant la période: Comment prendre soin de soi». Voici quelques questions de réflexion afin de vous permettre d'identifier préalablement vos forces, vos capacités ainsi que des pistes de solution qui pourraient être utiles à mettre en application afin d'aider à diminuer votre stress en contexte de pandémie.

Quels sont les activités/loisirs/occupations qui me font sentir bien ?

Quels sont les éléments dans ma vie qui me procurent du bonheur ?

Quelles sont les personnes de confiance qui seraient prêtes à m'écouter si j'ai besoin de parler de comment je me sens ?

Quelles sont mes forces et mes capacités ?

Quels moyens m'ont aidé à traverser une situation stressante par le passé ?





Ressources



Le département de psychologie de l'Université Laval offre une série d'outils intéressants sur la gestion du stress et la régulation des émotions afin de soutenir la population en cette période de pandémie.

Vous pouvez retrouver l'ensemble de ces outils sur le site suivant :

<https://www.aide.ulaval.ca/conseils-et-soutien/soutien-covid-19/>

- Quand l'inquiétude devient contagieuse
- Comprendre et réguler ses émotions
- La cohérence cardiaque comme outil de gestion du stress
- Application pour aider à diminuer les symptômes de l'anxiété : Tutoriel sur l'application MindShift
- Régulation émotionnelle : Améliorer son coffre à outils
- Stress, anxiété et déprime associés au COVID-19
- Sonia Lupien : Nommer les émotions pour diminuer l'anxiété
- La résolution de problème

