

VOUS ÊTES UN **PROFESSIONNEL** DE L'AIDE ET DU SOIN ?

Il est naturel que vous ressentiez du **STRESS**,
de l'**INQUIÉTUDE** ou encore un **SENTIMENT D'ÉPUISEMENT**.

QUELQUES CONSEILS POUR FAIRE FACE À CETTE SITUATION

PARLEZ-EN



Confiez-vous à vos proches et/ou
à vos collègues.

DÉCONNECTEZ-VOUS



Accordez-vous des **moments**
de **répit** au travail et en-dehors.

MAINTENEZ UN MODE DE VIE SAIN



Évitez de canaliser vos émotions
en consommant des substances
psychoactives (tabac, alcool...).



ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES

Appliquez les stratégies qui
vous ont aidé(e) dans le passé
pour gérer des moments
difficiles.

CONTACTEZ DES PROFESSIONNELS



Si votre stress devient écrasant,
contactez le **service de**
prévention de votre structure ou
un **professionnel de la santé**.

EN SAVOIR PLUS? www.trouverdusoutien.be