

## COVID-19

### La gestion du stress en période de crise pour les professionnels de l'aide et du soin

Il est naturel que vous ressentiez du stress en cette période de crise. Vous remarquez peut-être des changements dans votre façon de travailler ou dans votre humeur, avec par exemple, une irritabilité accrue, une baisse d'énergie, de l'anxiété, un sentiment d'épuisement ou encore une difficulté à vous détendre pendant les moments de pause.

Le stress et les symptômes associés ne sont en aucun cas signe de faiblesse ou d'incapacité à faire du bon travail, même si vous en avez l'impression. Vous pouvez trouver du réconfort auprès de vos proches ou vous tourner vers vos collègues qui vivent peut-être la même chose que vous. Parlez-en.

La COVID-19 conduit à un scénario inédit pour de nombreux professionnels de l'aide et du soin. Toutefois, les stratégies personnelles de gestion du stress qui ont fonctionné dans le passé peuvent vous servir aujourd'hui. Même si le scénario est différent, les stratégies pour tirer parti du stress sont les mêmes.

Veillez à maintenir un mode de vie sain : alimentation suffisante et équilibrée, sommeil, exercice physique, contacts avec vos proches. Evitez de consommer des substances psychoactives pour faire face à vos émotions.

Le stress chronique peut affecter votre bien-être mental et votre travail. Si votre stress devient écrasant, prenez contact avec le service de prévention interne ou externe de votre structure ou avec un professionnel de la santé.

Les employeurs sont responsables du bien-être au travail de leurs employés. Ils ont donc un rôle majeur à jouer dans la réduction du stress au travail et la prévention des difficultés psychiques qui peuvent en découler. Vous pouvez trouver les coordonnées du service externe de prévention au travail de votre structure :

- Dans votre règlement de travail
- Auprès de vos supérieurs hiérarchiques, de vos personnes de confiance et de votre direction
- Sur [www.seed-connect.be](http://www.seed-connect.be)