

## AVOIR UNE BONNE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE...

**EST ESSENTIEL DANS NOTRE CAPACITÉ DE JONGLER AVEC LES DIFFÉRENTS SECTEURS ET ÉVÉNEMENTS DE NOTRE VIE, SANS « PERDRE LA BOULE »!**

Nous souhaitons performer à tous les niveaux, ce qui pourrait causer une fatigue et un déséquilibre psychologique temporaire qui s'installe souvent à notre insu ou auquel on ne porte pas vraiment attention, se disant « que ça va passer ».

Les événements qui, habituellement, ne causent pas de problèmes majeurs deviennent subitement « intolérables » : bruits ambiants, relations interpersonnelles au travail, retards, difficultés familiales, etc.).

**Ignorer ces signaux pourrait avoir des conséquences à moyen/long terme et mener à une escalade de problématiques.**



PROBLÉMATIQUES	QUELQUES SYMPTÔMES
<b>STRESS</b> ↓	Irritabilité, insomnie, impatience, difficultés de concentration, problèmes de mémoire, hypertension, abus de drogue/alcool, ...
<b>ANXIÉTÉ</b> ↓	palpitations, transpiration, impression d'étouffer, douleurs au thorax, nausées, sensation de vertige, peur de perdre le contrôle, ...
<b>BURNOUT</b> ↓	Perte d'appétit, problèmes de sommeil, fatigue intense, manque d'énergie, irritabilité, anxiété, isolement, doute de soi, ...
<b>DÉPRESSION</b>	Changement d'humeur, impatience, crise de larmes, excessivité dans les comportements, discours négatif, idéations suicidaires,...

## PRENDRE ACTION RAPIDEMENT

**ÉVITERA DES PROBLÉMATIQUES AYANT UN IMPACT SUR NOTRE SANTÉ PHYSIQUE, NOTRE ENVIRONNEMENT PERSONNEL ET PROFESSIONNEL**

Votre programme d'aide aux employés :

Un service rapide, gratuit et confidentiel

• 24 heures / 24 • 7 jours / 7

Sans frais • 1.800.525.0997 | Rouyn-Noranda • 819.797.5116

Collaboration : A. Gervais  
Mars 2018