



Anniversaire de la COVID : Rester prudent et prendre soin de sa santé mentale

En repensant à la dernière année, il peut être difficile de rester positif, alors même que la pandémie continue de frapper. Il y a eu des progrès dans certains domaines, des reculs dans d'autres, et l'incertitude liée à ce que sera la « nouvelle normalité » peut être préoccupante et stressante.

Faire le point sur votre santé mentale est important. Cette démarche peut vous permettre d'évaluer comment vous vous sentez, de déterminer quelles mesures vous pouvez prendre pour diminuer le stress et d'envisager la possibilité d'utiliser les ressources mises à votre disposition en guise de soutien. La pandémie de COVID-19 nous a éloignés de nos proches, de nos amis et de nos collègues. Les restrictions imposées nous ont en outre forcés à modifier nos comportements et nos habitudes. Il est difficile dans un tel cas de garder une attitude positive. Toutefois, prendre une pause des nouvelles et un peu de recul peut nous amener à voir les choses sous un angle un peu différent.

Malgré le sentiment d'isolement que la pandémie a causé de temps à autre, la dernière année peut aussi avoir eu certains aspects positifs. Le temps passé à la maison peut vous avoir donné l'occasion de trouver un nouveau passe-temps ou de renouer des liens virtuellement avec des amis ou des membres de la famille.

Ce premier anniversaire de la pandémie est une bonne occasion pour faire le point sur votre santé mentale. C'est aussi un bon moment pour recentrer vos efforts et s'assurer de rester prudent. Concentrez-vous sur la nécessité d'adopter et maintenir des comportements sécuritaires en portant attention à votre santé physique et émotionnelle, en comprenant les risques pouvant survenir si vous ne demeurez pas vigilant et en gardant toujours en tête que ces comportements sécuritaires servent aussi à protéger les autres. L'accès au soutien et aux ressources disponibles peut vous fournir des moyens pour « refaire le plein » pendant ces temps de pandémie.

Les ressources suivantes sont mises à votre disposition pour vous aider :

- [6 façons de surmonter la fatigue de la COVID-19](#)
- [Besoin de faire le point sur votre santé mentale?](#)
- [Les éléments incontrôlables](#)
- [Garder une perspective saine tout au long de la crise de la COVID-19](#)

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul durant cette période difficile. N'hésitez pas à contacter votre famille, des amis, des collègues, votre superviseur ou encore d'autres responsables dans l'organisation. Nous sommes là pour vous aider. Vous pouvez également vous adresser à notre fournisseur de services pour le PAEF. Ce service est offert non seulement aux employés, mais aussi à leur conjoint et aux membres de leur famille.

- Composez le 1-877-847-4525
- Courriel : support@resourcesforyourlife.com
- Visitez le site <http://ca.resourcesforyourlife.com>
 - CODE : BMWeCare
- Téléchargez l'application ICONNECT YOU dans l'App Store ou dans Google Play.
 - MOT DE PASSE : 149301