

CALENDRIER MIEUX-ÊTRE COVID-19

Black&McDonald

Novembre 2021

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
1	2	3	4	5	6	7
S'adapter à une nouvelle réalité (de nouveau)						
8	9	10	11	12	13	14
S'adapter à une nouvelle réalité (de nouveau)						
15	16	17	18	19	20	21
S'adapter à une nouvelle réalité (de nouveau)						
22	23	24	25	26	27	28
S'adapter à une nouvelle réalité (de nouveau)						
29	30					
S'adapter à une nouvelle réalité (de nouveau)						

S'adapter à une nouvelle réalité (de nouveau)

Au cours de la dernière année et demie, nous avons vécu des changements sans précédent dans la façon dont nous travaillons, communiquons et vivons. Outre la pandémie elle-même, nous avons dû nous adapter à une nouvelle réalité, ce qui n'a pas été facile. À présent que de nombreux aspects de notre vie commencent à revenir à la normale, ou le sont déjà, nous devons nous adapter à nouveau.

Le stress et l'anxiété sont des manifestations courantes du changement. Ils existent pour nous alerter, nous protéger et nous garder en sécurité. Au cours de la dernière année et demie, c'était réellement dangereux et peu sûr de sortir de chez soi, et il faudra du temps pour que notre corps et notre esprit puissent se détacher de ces réactions de protection.

Pendant cette période de changement, il est important d'être attentif à votre corps et à la façon dont il réagit au stress, de prendre de grandes respirations et de se concentrer sur le présent. Le yoga est une excellente façon d'y arriver. Ce mois-ci, nous vous proposons une vidéo de yoga de 20 minutes : [Le yoga pour s'adapter aux changements | Yoga avec Adriene](#) (en anglais). Essayez le yoga pour mieux vivre cette transition.

Les ressources suivantes sont également mises à votre disposition :

- [L'anxiété sociale après le retour à la normale](#) (en anglais)
- [Conserver les habitudes prises et les liens tissés pendant le confinement](#)
- [Stress et anxiété](#)
- [Quand un couple vit du stress dans la foulée de la COVID-19](#)
- [Accédez gratuitement à la thérapie cognitive et comportementale informatisée](#) (en anglais)

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seuls en cette période difficile. N'hésitez pas à vous tourner vers les membres de votre famille, vos amis, vos collègues, votre superviseur ou n'importe quel dirigeant de l'entreprise : nous sommes là pour vous aider. Vous pouvez aussi vous adresser à votre fournisseur du Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).

Workplace Options PAEF

- Courriel support@resourcesforyourlife.com
- Téléphone 1-877-847-4525
- Internet <http://ca.resourcesforyourlife.com>
- CODE: BMWCare
- Télécharger l'application 'ICONNECT YOU'
- CODE: 149301

Black & McDonald a lancé un site internet COVID-19 pour ses employés et leur famille <https://blackandmcdonaldhealth.com>

Visiter le site pour obtenir toute l'information concernant le COVID-19, les messages de la direction ainsi que toutes sortes de ressources pouvant aider nos employés à maintenir leur santé et bien-être.

Renseignez-vous plus [ici](#).