



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.

Tout type de changement peut être source d'inquiétude et de stress. Beaucoup d'entre nous sont retournés au bureau ou en classe, et il est inévitable d'avoir des sentiments mitigés à ce sujet. Certains d'entre vous se sentent peut-être impatients et soulagés de retourner à une réalité d'avant la COVID-19, tandis que d'autres éprouvent de l'anxiété et du stress face à ces changements. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de réagir.

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. Par ailleurs, beaucoup d'entre nous sont anxieux à l'idée de voir des gens après avoir été isolés, ou sont stressés par le retour de la vie occupée que nous avions avant la COVID-19.

Ce mois-ci, nous vous proposerons des ressources pour vous aider à faire la transition, à gérer le stress et l'anxiété et à maintenir une routine qui fonctionne pour vous.

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)

Parfois, les tentatives de réduction du stress et de l'anxiété ne fonctionnent pas. Si vous ressentez toujours une détresse importante et que vous avez l'impression de mal supporter la situation, vous auriez peut-être besoin de soutien supplémentaire. Rappelez-vous que vous n'êtes pas seuls. N'hésitez pas à vous tourner vers les membres de votre famille, vos amis, vos collègues, votre superviseur ou n'importe quel responsable 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). Nous offrons ce service à nos employés ainsi qu'à leur conjoint ou conjointe ou aux membres de leur famille.

- Composez le 1 877 847-4525
- Courriel : support@resourcesforyourlife.com
- Consultez 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)