

+ un outil
d'auto-dépistage
de la COVID-19
[Cliquez ici](#)

Les inquiétudes liées à la COVID-19 peuvent s'avérer accablantes, et certaines personnes peuvent ressentir du stress et de l'anxiété. Voici quelques conseils, tirés de la *Trousse sur la COVID-19* de SynerVie, qui pourraient vous aider à maintenir votre mieux-être et votre optimisme pendant cette période difficile.

Vous trouverez la trousse complète en vous connectant au portail SynerVie et en utilisant les informations d'identification.

Mieux-être mentale

prendre soin de soi

Voici quelques trucs pour garder le moral et prendre soin de soi lors de périodes stressantes :

- **Prenez une pause des bulletins de nouvelles.**
- **Faites des exercices de pleine conscience pour atténuer le stress.**
- **Mangez sainement, bougez, passez de bonnes nuits de sommeil.**
- **Utilisez la technologie pour prendre des nouvelles de vos amis et de votre famille.**

Gestion de l'anxiété

rester positif

Une attitude positive ou une vision optimiste n'a pas pour seul effet de rehausser votre moral. Elle peut vous aider à mieux gérer les moments difficiles. Voici quelques astuces pour rester positif :

- **Consacrez du temps à ce qui vous rend heureux.**
- **Accordez une plus grande place à l'humour dans votre vie.**
- **Bougez.**
- **Apprenez à vous sentir reconnaissant.**

Inquiétudes financières

faire face à une interruption du revenu

Une interruption de votre revenu peut causer du stress et des difficultés. Heureusement, il existe des mesures que vous pouvez prendre pour faire face au stress financier :

- **Ajustez votre budget.**
- **Réduisez les dépenses inutiles.**
- **Consultez le site du gouvernement du Canada et du Québec pour les différentes aides qui pourraient vous être offertes, si vous avez besoin d'aide pour couvrir des dépenses.**

Étude ou travail à distance

garder le focus

La situation actuelle pourrait vous obliger à poursuivre, pour un temps, vos études à distance ou encore à travailler à la maison. Pour réussir, il est impératif de pouvoir rester concentré et productif; pour ce faire, il faut établir des limites au travail et à la maison; recourir à la technologie; et rester en contact avec votre établissement d'enseignement, vos enseignants, vos collègues et les autres avec qui vous interagissez régulièrement. Voici quelques conseils pour y parvenir :

- **Établissez des objectifs de travail clairs.**
- **Établissez une nouvelle routine de travail dès le départ**
- **Établissez des limites avec les membres de votre famille.**
- **S'accordez des temps de pauses.**
- **Gardez le contact avec les personnes de votre entourage grâce aux technologies.**

Comment le programme d'aide étudiant peut vous aider en situation de crise ?

En période de crise, il est important de prendre soin de vous et de vos proches, et de prendre conscience que vous n'avez pas besoin de faire ce chemin seul.

Le PAE est un service confidentiel qui vous permet d'obtenir des conseils, de l'assistance, du soutien et de l'information. N'hésitez pas à communiquer avec un conseiller SynerVie au numéro de téléphone sans frais.

1 877 418.1537



Les informations présentées ci-haut sont un résumé de la trousse sur la COVID-19 rédigée par SynerVie. La trousse d'information et plusieurs autres outils, tels que des webinaires, sont aussi disponibles sur leur site internet. Visitez lifeworks.com.



planmajor.ca
etudiant@planmajor.ca
1 877 976. 2567



SynerVie
par Morneau Shepell