



RECONNAÎTRE LES SIGNES DE STRESS ET D'ANXIÉTÉ CHEZ NOS EMPLOYÉS

QU'EST-CE QUE LE STRESS? ET QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ?

- Le stress est une réaction de défense contre une menace.
- L'anxiété est un sentiment d'inquiétude et d'appréhension que le pire peut arriver dans le futur.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT DE CONNAÎTRE LES SIGNAUX DE STRESS ET D'ANXIÉTÉ CHEZ SOI ET CHEZ LES EMPLOYÉS EN PÉRIODE DE CRISE?

- Vivre un stress excessif nuit à la productivité ainsi qu'à la capacité à collaborer et augmente le risque d'erreurs et de maladie.
- Connaître ses propres signes de stress permet de s'ajuster aux autres, de prendre des décisions éclairées et d'adopter les comportements justes en fonction du contexte.

COMMENT PEUT-ON BIEN RECONNAÎTRE LES SIGNES DE STRESS CHEZ LES EMPLOYÉS?

- Être à l'affût des signes pouvant indiquer la présence de stress ou d'anxiété chez quelqu'un : fatigue, trouble du sommeil, symptômes physiques, difficultés à se concentrer, sautes d'humeur, obsessions, etc.
- Demeurer à l'écoute des membres de votre équipe et prendre le pouls régulièrement.