

VIE *et santé*

Le mieux-être au travail

J'ai appris à
comprendre et à
gérer mes émotions



Gérer le deuil :

Malheureusement, le deuil fait partie de la vie. Qu'il s'agisse d'une mort subite, d'un diagnostic atterrant ou d'un autre type de choc terrible, toutes les situations difficiles nous mettent à dure épreuve. Les sentiments éprouvés à l'égard du deuil et

Prenez le temps de vous rétablir. Après un deuil important, bon nombre de personnes se fixent des attentes irréalistes à l'égard de leur retour à une vie normale. Prenez le temps de bien guérir; soyez conscient qu'il ne s'agit pas d'un processus étape par étape et qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de gérer le deuil. Vivez un jour à la fois et reprenez graduellement votre routine quotidienne.

*Vivre un deuil peut
avoir de sérieuses
répercussions
physiques. Reposez-
vous, nourrissez-vous*

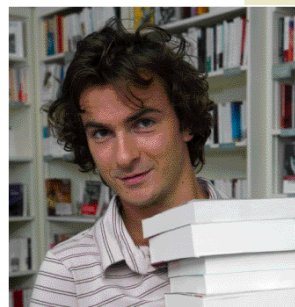
Prenez le temps de vous

Assurez-vous de prendre le temps de penser à vous et de satisfaire vos besoins. En situation de crise, vous pourriez vous sentir coupable de le faire; cependant, il s'agit d'un excellent moyen de vous détendre et d'évacuer la tension accumulée. Offrez-vous un massage, une visite au spa ou prenez

Appuyez-vous sur vos amis. Passez du temps avec des amis à qui vous pouvez parler de votre chagrin, de vos craintes et de l'anxiété causés par cette situation bouleversante. Certaines anecdotes vous feront sourire ou rire malgré votre
...

Pensez aussi à vous joindre à un groupe d'entraide; vous y rencontrerez des gens qui ont été aux prises avec une situation similaire.

Consultez. Si le deuil vous accable, consultez un conseiller ou un autre professionnel en santé mentale. Voici des signes indiquant la nécessité d'obtenir du soutien : des troubles d'alimentation ou du sommeil qui se prolongent, de la difficulté



Shepell·fgi^{inc}
travail. santé. vie.

*Votre expérience personnelle
du deuil est unique. tout*

Ces suggestions m'ont
permis d'obtenir l'aide
dont j'avais besoin



**Ce que
vous
pouvez
faire
pour
aider vos
enfants**

Aidez vos enfants à vivre leur deuil

Il n'est pas facile
de gérer vos
émotions tout en
tentant de
réconforter vos
enfants et de
comprendre
leurs
préoccupations,
mais c'est très
important,
surtout après la
perte d'un être
cher. Les

Si vous avez des questions à ce sujet ou si
vous souhaitez parler d'une situation
personnelle, nous vous invitons à
communiquer avec votre PCM. Toute
démarche effectuée au PCM est strictement
confidentielle.

Communiquez avec votre PCM : pour le service
en français et en anglais composez le
1 866 872-6336