



Prenez quelques minutes pour repérer vos signaux d'alarme personnels parmi les suivants :

- ➤ SYMPTÔMES ÉMOTIONNELS/
 COMPORTEMENTAUX : difficulté d'attention/
 de concentration, inquiétude constante,
 anxiété, dépression, irritabilité, sentiment
 de désespoir, incapacité à se détendre,
 changements d'habitudes de sommeil/
 alimentaires, tendance à l'isolement social,
 difficulté à réaliser ses tâches/prendre
 des décisions.
- ➤ SYMPTÔMES PHYSIQUES: tension musculaire, douleurs, fatigue, faible énergie et agitation.



TROUVER LES SOURCES DE STRESS LIÉES AU TRAVAIL ET À D'AUTRES FACTEURS

Repérer les facteurs de stress dans votre vie personnelle et professionnelle constitue la première étape pour traiter l'épuisement professionnel. Même en ne visant qu'à réajuster un seul des facteurs de stress identifiables, vous vous placerez en meilleure position pour surmonter tous les autres défis de votre vie.



AGIR SANS TARDER POUR FAIRE DES CHANGEMENTS IMMÉDIATS

Agissez différemment; vous fixer des limites immédiates, distribuer la charge de travail et trouver des solutions pour répondre à des attentes irréalistes sont toutes des étapes proactives qui vous aideront à éliminer immédiatement plusieurs facteurs de stress qui contribuent à l'épuisement.



REPENSER SA CONCEPTION DU TRAVAIL

Cherchez la valeur dans le travail que vous faites; trouvez des moyens de passer au travers d'une journée qui peut sembler difficile, comme travailler avec un ami, participer à des discussions importantes et vous concentrer sur l'appartenance sociale, ce qui pourrait redéfinir votre attitude envers le travail et promouvoir un engagement à long terme.



ÉTABLIR DES LIMITES CLAIRES

Plutôt que d'essayer de tout changer immédiatement, choisissez une nouvelle limite et travaillez à l'établir chaque jour. Même un petit changement peut avoir un impact sur votre journée, vous permettant de réajuster et d'atteindre vos objectifs.

gestion d'atteindre vos objectifs. et prévention



TISSER DES LIENS AVEC LES AUTRES

Avoir l'occasion de parler à quelqu'un (au travail ou hors du travail) est une formidable façon d'atténuer le stress. Vous ouvrir aux autres n'est pas une marque de faiblesse, c'est plutôt un acte de responsabilisation qui vous permet de prendre en compte différents outils, différentes occasions et suggestions. En prenant quelques minutes pour réfléchir aux « moments de connexion » pendant votre journée occupée peut vous aider à vous rappeler, à vous et à ceux autour de vous, comment vous vous sentez.



CONTRÔLER CE QUI PEUT L'ÊTRE

Souvent, quand on se sent en difficulté, on pense avoir perdu le contrôle. Plutôt que de blâmer les circonstances extérieures, essayez de changer d'optique pour comprendre ce sur quoi vous avez le contrôle dans votre vie, par exemple déléguez des tâches de votre vie personnelle et professionnelle pour promouvoir un équilibre sain entre le travail et la vie personnelle.



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ ET DE SES BESOINS

Notre alimentation, notre sommeil, nos besoins personnels et notre santé physique sont fortement liés à la santé mentale. Prendre en charge notre santé physique et émotionnelle est nécessaire pour être en mesure de soutenir la récupération, traiter l'épuisement professionnel et le prévenir.



ÊTRE INDULGENT ENVERS SOI-MÊME

Soyez indulgent envers vous-même pour atténuer les sentiments d'échec et la mauvaise estime de vous-même. Prenez le temps d'y réfléchir - « Que diriez-vous à un ami dans la même situation? » Vous feriez très probablement preuve de gentillesse et d'empathie à son égard plutôt que de pointer un échec. Prenez soin de vous comme vous le feriez d'un ami.



ENVISAGER TOUTES SES OPTIONS

Jetez un coup d'œil à vos objectifs de carrière, discutez avec vos collègues, gestionnaires et les gens autour de vous pour comprendre comment faire les choses différemment afin d'éviter l'épuisement professionnel.



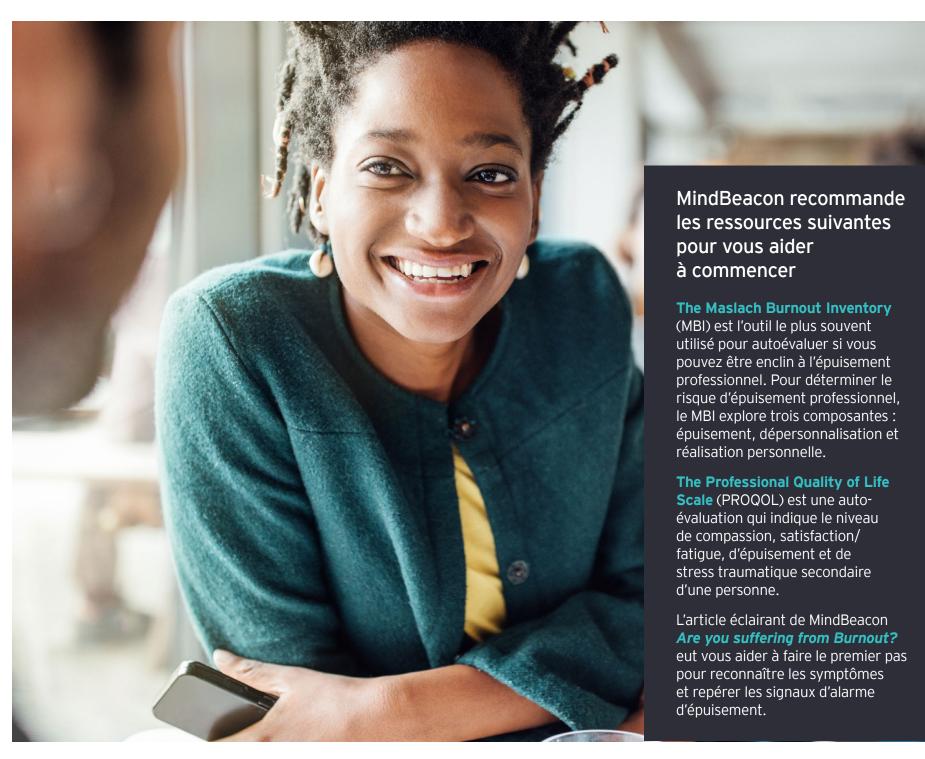
TROUVER (OU RETROUVER) CE QUI VOUS REND HEUREUX

Retrouvez ce qui vous rend joyeux et enthousiaste, au travail comme dans votre vie personnelle. Engagez-vous à faire quelque chose qui vous fait plaisir au quotidien - même de courtes périodes d'attitude positive peuvent avoir des effets durables.



CONSULTER UN PROFESSIONNEL

Le traitement et la récupération d'un épuisement professionnel exigent l'aide d'un professionnel. Obtenir de l'aide est la meilleure chose que vous puissiez faire!



Bien vivre, soyez à votre meilleur!

Les défis de la vie peuvent parfois sembler insurmontables - c'est pourquoi EY met à votre disposition plusieurs services et ressources externes accessibles pour vous aider sur votre chemin de bien-être. Pour obtenir plus d'informations sur ces ressources, visiter eybienvivre.ca - un guichet unique pour accéder à tout un éventail de ressources axées sur le mieux-être.

Santé mentale EY: garantie de 5 000 \$ au titre de la santé mentale offerte à tous les membres du personnel d'EY et à leurs personnes à charge admissibles.

Programme d'aide aux employés et à la famille 1 866 392 7478 : service confidentiel de consultation et d'orientation de courte durée pour vous et votre famille.

MindBeacon: solution numérique de thérapie cognitivocomportementale qui convient aux personnes présentant des symptômes légers ou modérés de dépression, d'anxiété, d'insomnie, de TSPT, de trouble panique et d'anxiété liée à la santé.

Le service Soins de santé en ligne est un service d'accès aux soins de santé sur demande, disponible via Akira sur l'application Telus Santé, grâce auquel tous les participants à notre régime d'avantages sociaux et leurs personnes à charge peuvent bénéficier gratuitement, et en tout temps, de soins qui répondent à leurs besoins en matière de santé et de bien-être.

WeCare: chez EY, nous nous montrons bienveillants envers nos collègues: nous remarquons, posons des questions, écoutons et agissons. C'est ainsi que nous pouvons faire une différence. Cet aide-mémoire vise à vous préparer pour la conversation avec une personne dont le comportement vous préoccupe.

LifeSpeak: bibliothèque de vidéos et de fichiers balados sur divers sujets, notamment la santé mentale, l'alimentation et bien d'autres.