Sentez-vous bien émotionnellement

- **Faites preuve de gentillesse envers vous-même.** Faites preuve d'autocompassion et donnez-vous le temps de vous adapter au changement que représente le retour à votre lieu de travail. Il s'agit d'un changement important. La seule mention du mot « changement » peut susciter un malaise chez certains d'entre nous. Sachez simplement que le changement est difficile pour beaucoup d'entre nous, et que les réactions émotionnelles à celui-ci sont tout à fait normales. Prenez quelques instants chaque jour pour prendre soin de vous : **30 jours pour prendre soin de soi**.

- **Soyez empathique.** Essayez de respecter chaque point de vue. Bien que certains collègues puissent être enthousiastes à l'idée de retourner à leur bureau ou lieu de travail, d'autres peuvent éprouver du stress, de l'anxiété et de la peur. Comprenez que chaque personne peut réagir différemment au changement, et qu'ils ont peut-être besoin de plus de temps pour s'adapter. Faites preuve d'empathie et de patience, écoutez votre interlocuteur et essayez de vous mettre à sa place pour comprendre ce qu'il vit.

- **Adoptez une structure**. Essayez de reprendre des habitudes quotidiennes avant de retourner au bureau. Mettre en place des activités quotidiennes peut vous aider à vous sentir plus en contrôle et à mieux vous adapter aux changements en réduisant le stress et l'anxiété. Levez-vous et couchez-vous comme vous le feriez normalement, mangez des repas sains trois fois par jour et travaillez aux mêmes heures que d'habitude.

- **Profitez d'une bonne nuit de sommeil**. Dormir suffisamment est essentiel pour votre cerveau, votre cœur et votre santé mentale. De plus, plusieurs études ont montré que ceux qui dorment suffisamment sont moins susceptibles de tomber malades. Pour obtenir des conseils pour bien dormir, lisez ces **conseils utiles pour favoriser le sommeil**.

- **Prenez une pause de l'actualité**. Que vous préfériez regarder, lire ou écouter vos nouvelles, assurez-vous d'obtenir des informations d'une source réputée et limitez le temps que vous consacrez à l'actualité. Le fait d'entendre parler ou de lire sans cesse à propos d'un sujet stressant, tel que le risque de pandémie, peut avoir des effets négatifs sur votre mieux-être. Essayez également de réduire votre présence sur les médias sociaux.

- **Ayez recours au PAE**. N'oubliez pas que vous et les membres de votre famille qui habitent avec vous avez accès à notre PAE de GuidanceResources sans frais. De plus, vos conversations sont entièrement confidentielles. Prenez le téléphone et parlez avec un conseiller de vos préoccupations concernant votre retour au travail. Vous pouvez également utiliser des outils et des ressources en ligne, au moment voulu. **Cliquez ici** pour en savoir plus sur les ressources du PAE mises à votre disposition.