

## *Les soignants et les enseignants doivent veiller sur leur santé dans les moments difficiles*

**Votre stress et votre santé mentale ont de l'importance !** Les expériences stressantes actuelles peuvent entraîner de l'épuisement, de l'irritabilité, de la difficulté à affronter les problèmes quotidiens et des signes d'anxiété ou de la dépression.

**Pour pouvoir nous occuper des autres, nous devons commencer par prendre soin de nous.** Parfois, nous ne nous rendons pas compte de notre niveau de stress. Lorsque nous sommes pris dans l'engrenage d'un événement intense et que nous nous occupons d'autres, il est facile d'oublier que notre santé importe. Il est impossible d'éliminer le stress de son existence, mais en veillant sur notre santé nous évitons que le stress nous submerge.

**Remettez-vous en cause :** Nous constatons les effets du stress sur notre corps, notre vie personnelle et sur notre capacité en tant que parent ou enseignant. **Contactez les membres de votre réseau de soutien** pour qu'ils vous aident à diminuer votre niveau de stress.

**Prendre soin de soi ne prend pas beaucoup de temps,** et la plupart d'entre nous ne dispose pas du temps ou des ressources nécessaire pour se relaxer en partant en vacances.

**Si vous avez...**

### **2**minutes

- Respirez --- Fermez les yeux et concentrez-vous sur l'inspiration et l'expiration
- Étirez-vous
- Dressez une liste des 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissants
- Envoyez un e-mail ou un message à quelqu'un qui vous importe, et dites-lui que vous pensez à lui
- Dites à quelqu'un que vous aimeriez lui parler plus tard dans la journée et fixez un rendez-vous
- Prenez le temps de dire bonjour/bonne nuit/au revoir

### **10**minutes

- Écrivez dans un journal
- Appelez un ami
- Écrivez une chose qui s'est bien passée ou parlez-en à quelqu'un
- Essayez le pouvoir purificateur des pleurs
- Méditez ou priez
- Faites une petite promenade
- Buvez du café/prenez le petit-déjeuner ou un repas avec des parents ou des amis
- Contactez quelqu'un et dites-lui comment il pourrait vous aider

### **5**minutes

- Écoutez de la musique
- Parlez à un collègue ou un ami
- Envoyez un e-mail ou appelez quelqu'un qui occupe une place importante dans votre vie pour lui donner brièvement de vos nouvelles
- Sortez pour prendre l'air
- Prenez un snack ou buvez un café
- Regardez des photos d'amis ou de parents
- Prévoyez de sortir avec un ami ou un parent dans un avenir proche

### **30**minutes

- Jouez avec votre enfant
- Lisez une histoire à votre enfant, ou lisez un livre que vous aimez
- Allez vous promener, faire de la gym
- Prenez un bain ou une douche
- Préparez ou cuisez un mets favori
- Prenez un repas avec des parents ou des amis
- Regardez une émission de télévision en compagnie de quelqu'un avec qui vous aimez passer du temps
- Lisez un site Web ou un magazine n'ayant rien à voir avec l'actualité

Si vous avez immédiatement besoin d'aide à propos des événements récents de Baltimore : **La ligne d'assistance aux personnes affectées par une catastrophe 1-800-985-5990** fournit une consultation d'urgence aux personnes affectées par les troubles communautaires découlant des événements de Baltimore.