

# GÉRER LE STRESS

Un stress excessif peut devenir un problème visible dans votre vie, et ce, de diverses façons. Vous pouvez prendre plusieurs mesures pour réduire le niveau de stress que vous ressentez et améliorer votre santé physique et émotionnelle globale.

## 10 CONSEILS POUR GÉRER LE STRESS :

- Déterminer la cause
- Parler à quelqu'un
- Apprendre des techniques de relaxation
- Tenir un journal
- Rire et apprendre de ses erreurs
- Gérer son temps
- Dormir suffisamment
- Passer du temps à faire des choses que vous aimez
- Éviter la nicotine
- Faire de l'exercice

Si ces stratégies de gestion du stress ne fonctionnent pas, envisagez de parler à un professionnel de la santé mentale qui peut vous aider à comprendre ce que vous vivez et vous munir d'outils de gestion du stress supplémentaires.



## CONSULTEZ DES RESSOURCES

**Des ressources et de l'aide sont disponibles à tous les employés de Mauser Packaging Solutions et aux membres de leur famille par le biais des programmes d'avantages sociaux.\***

É.-U. : THE HARTFORD : Enhanced Ability Assist® - Employee Assistance Program (EAP)  
Appelez sans frais au 1-800-96-HELPS (1-800-964-3577) ou consultez le site [www.guidanceresources.com](http://www.guidanceresources.com).

Canada : Manuvie – Homewood Health/Santé : Programme d'aide aux employés et aux membres de leur famille (PAEF) Resilience®

Appelez sans frais au 1-866-644-0326 ou consultez le site [www.manulife.ca](http://www.manulife.ca).

\*Les ressources et l'aide sont disponibles, peu importe l'inscription aux programmes d'avantages sociaux.