

CARE[®]
4YOU
CONFERENCE

RESSOURCES DISPONIBLES EN FRANÇAIS



ARTICLES DE TEND :

Articles sur la gestion du stress de la pandémie :

Il s'agit d'un marathon, pas d'un sprint: strategies pour prévenir l'épuisement

- [Premiere partie](#)
- [Deuxieme partie](#)

[Ayez une bonne pensée pour aujourd'hui pour les préposés des centres d'appels](#)

[Expositions multiples: risques accrus - le diagramme de venn](#)

[Respirez, refaites le plein](#)

[L'impact de notre traumatisme secondaire sur nos proches](#)

[Décevez quelqu'un aujourd'hui](#)

[Le debriefing à faible impact](#)

[La réduction du stress par la pleine conscience](#)

[En situation de crise: marchez, parlez et buvez de l'eau](#)

RESSOURCES DE TEND TÉLÉCHARGEABLES :

[Pause de respiration de trois minutes](#)

[Carte debriefing à bas impact](#)

[Gestion de votre exposition aux medias pendant la covid-19](#)

RESSOURCES RECOMMANDÉES :

Canada Vie: [Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale](#)

Crabbe, T. (2014) [Plus jamais débordé ! Reprenez votre travail et votre vie en main.](#)

Lupien, S. (2020) [Par amour du stress, nouvelle édition.](#)

Maté, G. (2003) [Quand le corps dit non: le stress qui démolit](#)