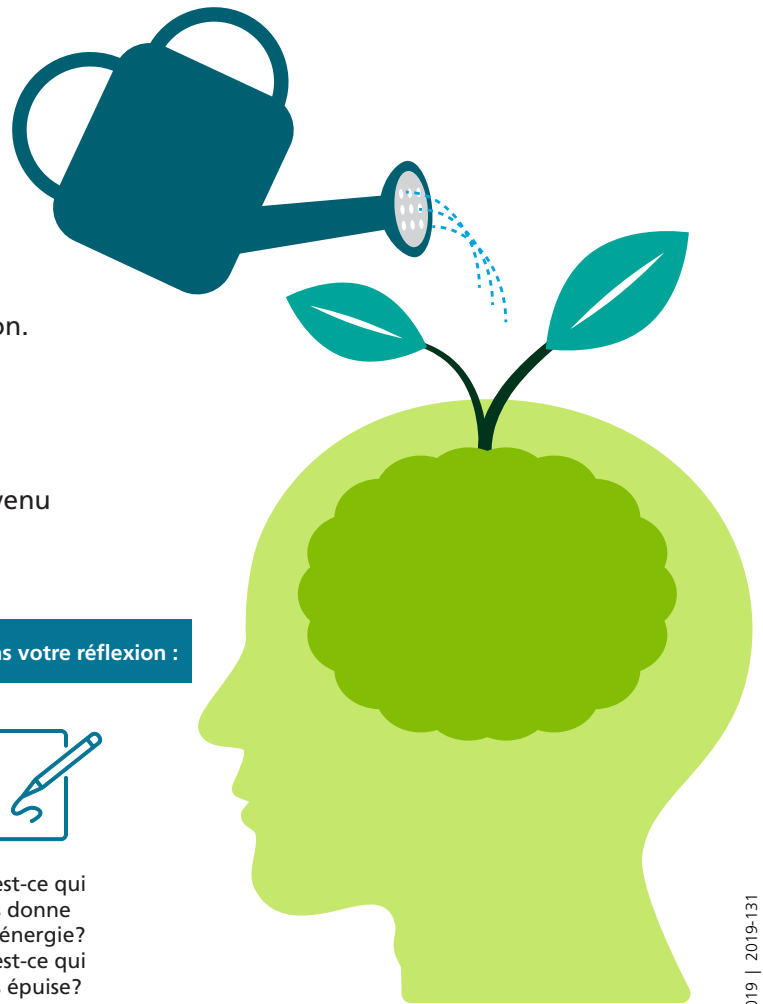


Votre santé peut se répercuter sur les soins prodigués aux patients.

Des études montrent qu'une fatigue physique et émotionnelle peut affecter les fonctions cérébrales, ainsi que la prise de décisions, la mémoire et l'attention. Nous connaissons tous des hauts et des bas, tant dans nos vies privées que professionnelles. Prenez du recul et demandez-vous si votre santé mentale et physique a des répercussions sur la qualité des soins que vous prodiguez. Si c'est le cas, le temps est alors peut-être venu de prendre soin de votre santé ou de vous faire aider.



Voici quelques **questions d'orientation** qui peuvent vous aider dans votre réflexion :



Quels sont les facteurs de stress actuels dans ma vie?



Quelles stratégies puis-je mettre en œuvre pour m'aider à surmonter ces facteurs de stress?



Est-ce que je prends soin de moi, physiquement, mentalement et émotionnellement?



Qu'est-ce qui vous donne de l'énergie? Qu'est-ce qui vous épuise?

Quelques stratégies pour gérer son stress :



Exercez-vous à la pleine conscience. Vous pouvez accéder à une variété d'informations, notamment des applis en ligne gratuites pour vous guider dans des exercices de respiration et de méditation de pleine conscience.



Renforcez vos liens avec vos collègues afin de vous aider mutuellement et vous soutenir les uns les autres.



Renforcez vos soutiens sociaux.



Participez à des ateliers, comme un atelier sur la gestion du stress.



Apportez des changements pour un meilleur équilibre entre vie professionnel et vie privée.



Apportez des changements à votre alimentation et faites de l'exercice pour mieux gérer votre stress.



Les infirmières et infirmiers qui prennent soin de leur propre santé ressentent une satisfaction accrue dans leur vie privée et leur vie professionnelle, ils sont plus détendus et sont en meilleure forme physique. Veuillez visiter le site Web cno.org/fr pour de plus amples renseignements.



COLLEGE OF NURSES OF ONTARIO
ORDRE DES INFIRMIÈRES ET INFIRMIERS DE L'ONTARIO

L'EXCELLENCE EN SOINS