

CAPSULE SPÉCIALE | COVID-19

QUOI FAIRE

POUR RASSURER UNE PERSONNE STRESSÉE ET/OU ANXIEUSE

Sans faire de vous des spécialistes, il importe de connaître les règles de base afin de venir en aide à quelqu'un, dans le cadre de votre travail et/ou dans votre vie personnelle, qui présente des signes importants de stress ou d'anxiété :

- **NE JAMAIS DIRE : "ARRÊTE DE STRESSER AVEC ÇA!"**

Cette phrase est probablement la pire à dire à quelqu'un de stressé et/ou anxieux. C'est l'équivalent d'entendre : " *c'est vraiment niaiseux, ta réaction !*" Pas très réconfortant. Le fait d'invalider l'émotion de l'autre ajoute même un stress supplémentaire.

- **SOYEZ RASSURANT : "C'EST NORMAL QUE TU AIES DES INQUIÉTUDES!"**

La plupart des gens ne veulent que se faire dire qu'ils sont normaux de ressentir les choses. Il faut se le dire, cette période d'incertitudes et de changements drastiques provoquent un stress de base, le contraire serait étonnant.

- **AMENEZ L'AUTRE À NOMMER SES BESOINS : "EST-CE QU'IL Y A QUELQUE CHOSE QUE JE PEUX FAIRE POUR TOI ?"**

La meilleure personne pour vous dire quoi faire, c'est la personne devant vous. C'est elle qui à la réponse. Souvent, les gens ont simplement besoin d'une oreille attentive, nul besoin de construire un plan d'action en 10 étapes si la personne ne vous le demande pas. Ne prenez pas pour acquis ce que les gens ont besoin.

- **ÉCOUTEZ VOTRE INSTINCT ET RÉFÉREZ EN CAS DE BESOIN**

Si vous sentez que la personne est complètement désorganisée, qu'elle ne dort plus, qu'elle ne mange plus et qu'elle est isolée, il est important de référer à un spécialiste. Vous serez plus aidant à référer qu'à prendre le tout sur vos épaules. Pour cela, soyez attentif à votre petite voix qui vous dit : "je peux m'occuper de cette personne seule".

D'autres capsules suivront...

BCH

CONSULTANTS

Service 24h/7j

1.800.525.0997

services@consultantsbch.com