

CAPSULE SPÉCIALE COVID-19

Est-ce normal que je capote ?

Depuis le début des événements, c'est probablement la question qu'on se fait le plus demander.

La réponse : **Oui, mais à un certain de degré...**

La situation est historique, beaucoup d'incertitudes, cela évolue rapidement et nous sommes bombardés d'informations. Donc, oui si vous vous sentez plus anxieux et/ou stressé, **c'est normal!**

Votre corps fait son travail, il ressent une tension, une forme de danger. Par contre, il faut se rassurer : notre gouvernement est proactif dans les procédures à suivre, notre système de santé est organisé (lors qu'on se compare à d'autres pays du monde) et nous savons quoi faire pour minimiser les risques.

Toutefois, soyez attentifs! Si vous avez de la grande difficulté à dormir, que vous n'avez aucun appétit et que vos pensées sont obsédantes sur le virus, demandez de l'aide de votre PAE pour vous aider à passer à travers cette période plus difficile.

D'autres capsules suivront ...

The logo for BCH CONSULTANTS is displayed on a light gray background. It features the letters 'BCH' in a large, bold, dark gray font. Below 'BCH', the word 'CONSULTANTS' is written in a smaller, orange, all-caps font. The entire logo is set within a large, light gray hexagonal shape that has a white outline and is slightly offset to the right.

BCH
CONSULTANTS

Service 24h/7j

1.800.525.0997

services@consultantsbch.com