

COVID-19

SERVICE D'AIDE À L'ÉLÈVE

CAPSULE - GESTION DU STRESS

Voici quelques ressources qui pourraient être utiles



Jean-Eudes

Malgré la fermeture du Collège, **les différents intervenants du milieu demeurent disponibles** pour répondre à tes questions et discuter avec toi.

Le service d'aide à l'élève aura également un accès Microsoft Teams

Service d'aide à l'élève - Consultation

Le service est disponible de 9h à 15h du lundi au vendredi.

En cette période de quarantaine face à la Covid-19, beaucoup d'incertitudes nous accompagnent... Plusieurs questions surgissent à notre esprit :

Vais-je contracter le virus? Quand l'école va-t-elle reprendre?

Est-ce que je vais revoir mes amis d'ici septembre? Que va-t-il arriver avec la fin de cette année scolaire? Est-ce que mes parents vont encore avoir un emploi? Etc.

Lorsqu'on s'arrête quelques instants et qu'on y réfléchit, toutes ces questions peuvent générer en nous du stress, voire de l'anxiété. En se basant sur les études relatives au stress, plus particulièrement sur celles du Centre d'études sur le stress humain, il est possible de constater que la perception d'un faible sentiment de contrôle est un des premiers ingrédients à pouvoir engendrer une réponse de stress.

Pour en savoir plus sur ce sujet, vous pouvez consulter les liens suivants :

[La recette du stress](#)

[Les principes de la gestion du stress](#)

[Le blogue de Sonia Lupien, Ph.D.](#)

[Centre d'études sur le stress humain](#)

En cette période d'adaptation, il est normal de traverser une gamme d'émotions...

N'oublie pas que le support social est souvent la clé pour retrouver un certain équilibre!

Prends soin de toi et ça va bien aller!