



CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

Vous vous sentez stressé? Vous n'êtes pas seul

Beaucoup de gens se sentent plus stressés ces derniers temps, et il n'est pas difficile de comprendre pourquoi. Les événements mondiaux actuels, les responsabilités quotidiennes et les changements personnels peuvent avoir des répercussions sur notre bien-être mental. Le stress est une réaction naturelle, mais lorsqu'il s'accumule, il peut affecter votre sommeil, votre humeur, votre niveau d'énergie et même votre santé physique.



La bonne nouvelle, c'est que de petits gestes peuvent faire une grande différence pour la plupart des gens. Passer du temps à l'extérieur, faire de l'activité physique, limiter votre consommation d'informations ou de médias sociaux et rester en contact avec des personnes de confiance peuvent vous aider à réduire votre stress. Vous n'avez pas à affronter ces difficultés seul. Il existe des ressources et des systèmes de soutien pour vous aider à vous sentir plus en contrôle et mieux soutenu. Il est également important de reconnaître que, parfois, il ne s'agit pas simplement d'un excès de stress. Certains troubles, comme le trouble d'anxiété généralisée, peuvent provoquer des symptômes semblables, et il est important d'en parler.

Prenez le temps de faire le point sur votre état de santé mentale. Elle est tout aussi importante que votre santé physique.

Vous ne savez pas par
où commencer?
consulter cette
[ressource canadienne](#)
utile