

INFORMATIONS POUR L'ACCOMPAGNATEUR

Rappel préalable : Rappeler qu'avant de penser à appliquer des moyens pour faire face aux événements perçus particulièrement stressants, l'adoption de **BONNES HABITUDES DE PRÉVENTION DU STRESS EN GÉNÉRAL** est plus efficace que d'attendre de vivre un événement très stressant pour agir. Donc apprendre à « évacuer » le stress au quotidien, c'est gagnant sur le long terme! (voir annexe 4 pour suggérer quelques moyens, dont l'activité physique)

Rappeler qu'il peut être parfois bénéfique d'éviter temporairement le stress (ex. : pour se distraire, se reposer, etc.), mais qu'il importe de mettre en place des stratégies proactives afin de diminuer le stress vécu.