



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

## **Conseils de nos agents des centres d'appels pour composer avec les actualités stressantes**

© 2026 Morneau Shepell Ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.



# Conseils de nos agents des centres d'appels pour composer avec les actualités stressantes

La plupart des gens qui contactent le PAE posent des questions simples, mais quelques uns nous téléphonent alors qu'ils vivent de rudes épreuves. Les agents de nos centres d'appels reçoivent tous ces témoignages tristes qui, comme toute autre mauvaise nouvelle, peuvent être bouleversants.

Comment gardent ils leur calme, même devant des situations difficiles sur lesquelles ils ont peu d'emprise? Nos agents nous font part de leurs meilleurs conseils :



« J'essaie de penser à ce que je peux faire plutôt qu'à ce que je ne peux pas faire. Quand il est question de l'engorgement du système de santé aux nouvelles, je me dis que je participe aux efforts en restant à la maison. »

- Lyonne

« Je regarde beaucoup de comédies! Le rire est le remède par excellence. Ces temps ci, j'écoute en rafale mes comédies et mes dessins animés préférés. »

- Carolyn



« On doit communiquer davantage. Téléphonez à des amis ou échangez avec des membres de la famille avec qui vous êtes moins en contact. On doit tâcher de rire ensemble et de parler des bonnes nouvelles entendues ou vues. »

- Samantha

« Je suis moi même des séances de counseling toutes les trois semaines; avoir ainsi un exutoire sous la forme de counseling m'aide sur les plans professionnel et personnel. »

- Emily

