

Capsule

Le 28 avril 2020



Selon le psychologue Bruno Ouellette, il est possible de contrôler notre réaction au stress en misant sur **4 ingrédients** (SENS) :

- **Sommeil** : Adopter une routine qui comprend des heures de sommeil régulières.
- **Exercices** : Pratiquer de l'exercice quotidiennement (marcher, courir, faire du vélo).
- **Nutrition** : Manger sainement contribue à avoir une meilleure énergie et clarté d'esprit.
- **Souffle** : Apprendre à respirer correctement par le ventre lorsque le stress monte.



Saviez-vous qu'en consacrant seulement 1% de notre journée (15 minutes) à des activités agréables telles que se lever plus tard, marcher, cuisiner davantage, respirer, rendre service, écouter un ami, cela contribuerait à augmenter notre bien-être !

Pour plus d'information sur la gestion du stress, consulter :

[Webinaire "Quelques outils pour mieux gérer le stress quand le défi est très gros" \(60 minutes\)](#)

["Stress & covid : Épisode 1" \(24 minutes\)](#)

["Quatre chercheurs et un virus : Épisode 2" \(29 minutes\)](#)

["Quatre chercheurs et un virus : Épisode 3" \(28 minutes\)](#)

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques