



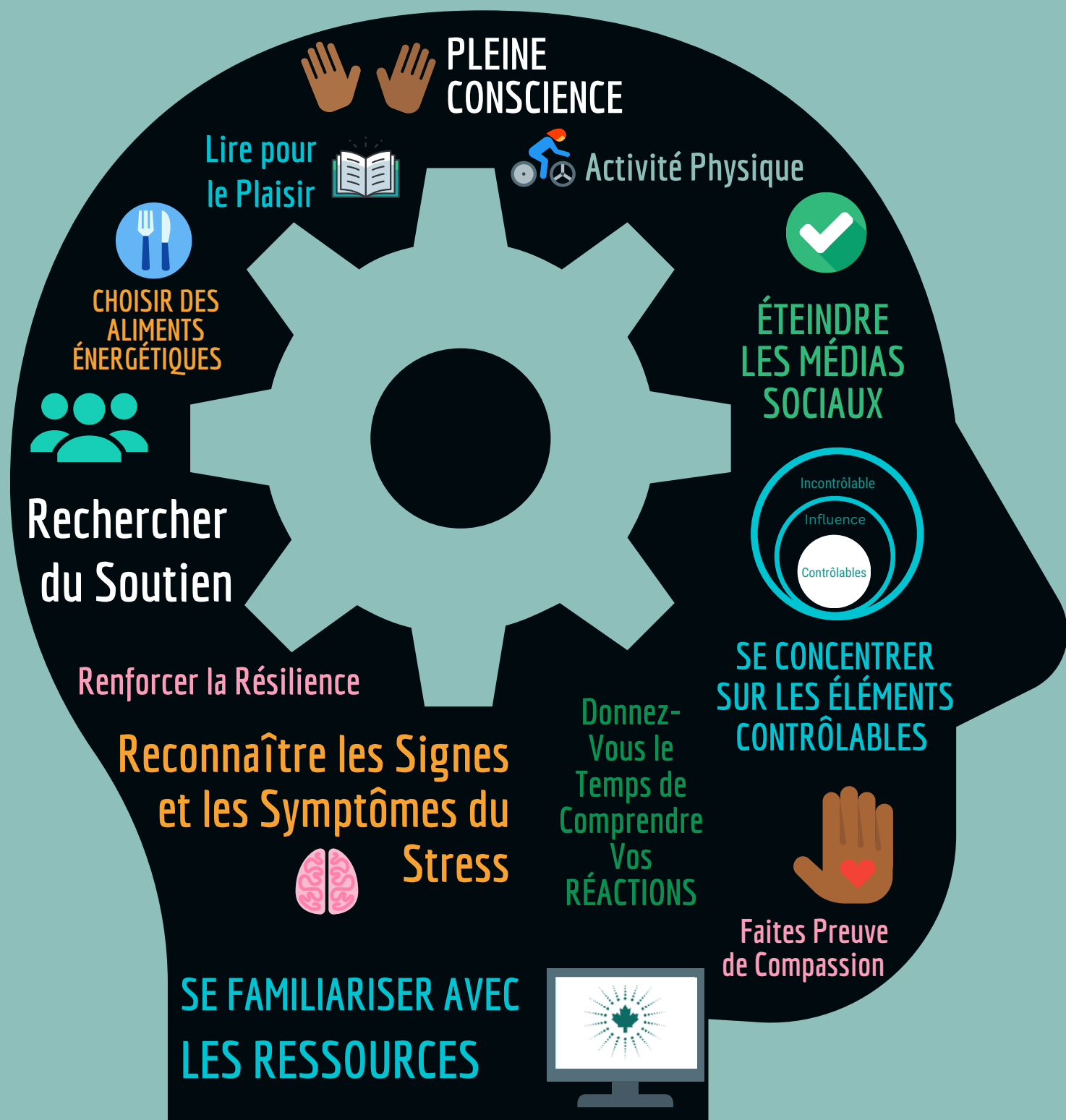
En tant que travailleur de la santé ou membre du personnel de la sécurité publique, vous pouvez subir des blessures de stress post-traumatique causées par des facteurs de stress organisationnels et opérationnels.

Vous n'êtes pas le problème.

## Les Problèmes Systémiques Vont Plus Loin

CIPHER propose une plateforme de ressources spécifiques à la profession, des étapes pour s'engager dans le leadership et diverses stratégies d'adaptation personnelles.

Nous vous encourageons à entamer une conversation ouverte avec vos pairs et votre direction. Il s'agit d'un premier pas vers l'acquisition du soutien et des ressources nécessaires pour vous et votre équipe!



# LES STRATÉGIES D'ADAPTATION PERSONNELLES

Pour les Travailleurs de la Santé et le Personnel de la Sécurité Publique

Prenez le temps d'explorer ces stratégies d'adaptation et intégrez-les dans votre routine quotidienne de soins personnels.

## Sources

- Projet de ressources pour la préparation au COVID-19
- Boamah, Read, & Laschinger (2017) - Journal of Advanced Nursing (Journal des soins infirmiers avancés)
- Ellis & Korman (2022) - Healthcare (Soins de santé) (Bâle)
- Stelnicki et al. (2020) - Canadian Journal of Nursing Research (Revue Canadienne de recherche en sciences infirmières)

Avec le financement de



Agence de la santé publique du Canada

Public Health Agency of Canada

Institut canadien d'éducation et d'intervention en santé en cas de pandémie

ICEISP



CIPHER Canadian Institute for Pandemic Health Education and Response