

**FLASH INFO PSY**

Le stress

Je me sens stressé(e)…. Est-ce normal ?

A quel moment faut-il consulter ?



**Le stress est une REACTION NATURELLE D’ADAPTATION à une situation pour laquelle on ne dispose pas de solution immédiatement disponible**

Il est utile, quand il est justement « dosé » car il nous permet de nous mobiliser, pour atteindre un objectif.

Il est nocif quand il est subi ou quand il entraîne des réactions physiques ou psychologiques désagréables et qui s’inscrivent dans la durée : migraines, insomnies, irritabilité, perte de mémoire…

**Vous pouvez créer votre espace personnel et vous familiariser**

Les demandes de retraite sont à adresser à la CARSAT et à l’Agirc-Arrco 6 à 8 mois avant le point de départ souhaité.

**La perception du stress est personnelle et ce qui me stresse ne stresse pas nécessairement mes collègues…**

**En parler, c’est déjà avancer vers un mieux-être.**

**Des solutions existent, en fonction de chacun.**

**…,** **psychologue intervenant pour votre entreprise,** est à votre disposition pour vous conseiller et vous informer sur les moyens d’action.

Tél ACIST - Secrétariat : **02.76.01.51.51** ou par mail : **...@acist.asso.fr**