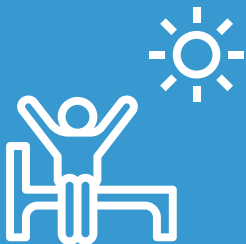


# GESTION DE VOTRE EXPOSITION AUX MÉDIAS PENDANT LA COVID-19

Bon nombre d'entre nous prenons d'importantes précautions pour éviter d'être exposés au virus de la COVID-19. Nous oublions pourtant très souvent de considérer notre exposition régulière à du contenu médiatique perturbant ou traumatisant.

Une telle exposition a un impact négatif sur notre bien-être.

## AVEZ-VOUS DÉJÀ VÉCU CE QUI SUIT?



Vous vous réveillez en pleine forme



Vous prenez immédiatement votre téléphone pour vérifier les nouvelles



Vous ressentez immédiatement une perte d'énergie et de l'anxiété

## Comment pouvons-nous rester informés sans être bombardés d'informations toxiques?



### LIMITEZ VOTRE EXPOSITION À 10 MINUTES/JOUR

Fixez-vous une période limite pour vérifier les nouvelles afin d'éviter les pièges des médias

### CONSULTEZ UNIQUEMENT DES SOURCES FIABLES

Évitez les sources d'information axées sur le sensationnalisme et les scandales

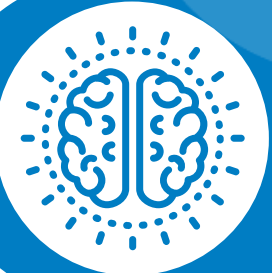


### PROTÉGEZ VOTRE SOMMEIL

Évitez de consulter les médias pendant quelques heures avant de vous coucher. Vous avez besoin de cette période de repos pour vous réajuster

### PRENEZ CONSCIENCE DE VOTRE CONSOMMATION MÉDIATIQUE

Pensez à supprimer certaines applications sur votre téléphone. La recherche d'un site web nécessite plus de réflexion que le simple déroulement d'une application.



## QUESTIONNEZ-VOUS SUR VOTRE EXPOSITION À DES TRAUMATISMES

- **Comment commencez-vous votre journée?** Notez le nombre d'images perturbantes, de récits difficiles, de représentations de la souffrance auxquels vous êtes exposé.
- **Qu'en est-il de votre travail?** Combien de récits difficiles entendez-vous, que ce soit dans une conférence sur un cas ou encore lorsque vous débriefez un collègue ou lisez un dossier?
- **Qu'en est-il de votre transition après les heures de travail?** Regardez-vous les nouvelles à la télé? Regardez-vous des séries violentes sur Netflix pendant la soirée?



LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE EST UN ÉLÉMENT IMPORTANT DE LA SANTÉ GLOBALE