



Comprendre les réactions normales liées au stress du jury

Servir dans un jury

Le stress fait partie de la vie de tous les jours, et tout le monde y fait face un jour ou l'autre. Certaines personnes trouvent que la fonction de juré peut être une expérience stressante. Certains types d'expériences de juré peuvent être plus stressantes que d'autres.

Tout le monde ne ressent pas d'anxiété ou de stress accru pendant ou après la fonction de juré. Il est important de comprendre votre réponse typique au stress, et de porter attention à des changements prolongés auxquels vous pourriez faire face.



La présente brochure explique les réactions communes au stress, comment y faire face et avec qui communiquer si vous pensez avoir besoin d'aide.

Le stress peut avoir des effets différents sur chacun, émotionnellement et physiquement. Voici quelques signes courants de stress :

- Plus grande fatigue qu'à l'habitude
- Maux de tête
- Nausée ou vomissements
- Manque de concentration
- Vertiges
- Difficultés à dormir
- Augmentation ou perte de l'appétit
- Changements relativement au niveau normal d'activité
- Irritabilité
- Plus grand besoin d'alcool ou de drogue

Parfois, après avoir fait partie d'un jury, certaines personnes peuvent aussi faire face :

- à des images ou des pensées dérangeantes
- à des sentiments de responsabilité
- à des doutes

Tout signe de stress que vous ressentez après avoir servi en tant que juré devrait s'améliorer au fil du temps, surtout si :

- vous mangez bien
- vous faites de l'exercice
- vous dormez bien
- vous passez du temps avec des amis et de la famille
- vous faites des choses que vous aimez

Si après un certain temps vous pensez que votre stress n'est pas revenu à un niveau normal, veuillez consulter votre médecin ou demander de l'aide auprès d'un autre professionnel.



Vous avez effectué un service public important et appréciable. Soyez fier de votre participation à notre système de justice.

Merci d'être membre d'un jury!

**Pour plus de renseignements,
veuillez vous adresser ou
téléphoner au bureau suivant:**

Bureau de Jury du Manitoba

200-408, avenue York

Winnipeg, Manitoba R3C 0P9

Téléphone: (204) 945-6269