

5 CONSEILS POUR UNE BONNE SANTÉ MENTALE



1 RÉFLÉCHISSEZ POUR MIEUX ANTICIPER

Interrogez-vous sur vos facteurs de stress pour mieux les comprendre et établir un plan d'action pour les réduire.

2 ALLEZ-Y DOUCEMENT MAIS SUREMENT



Prenez le temps de prendre le temps, ralentissez !

3 PARLEZ - ECOUTEZ - ECHANGEZ

Travailleurs, mettez en mots vos maux, parlez !
Employeurs, écoutez, échangez !



4 SE DÉPENSER C'EST DESTRESSER



La pratique régulière d'une activité physique d'intensité modérée à élevée réduit le risque d'état de stress psychologique.

5 DÉCONNECTEZ POUR VOUS RESSOURCER

20 min de méditation par semaine
3h de marche en forêt par mois
3 jours de déconnexion (internet-téléphone) par an !

