

# 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 - ÉCOUTEZ - ÉCHANGEZ

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 !

