

15 ACTIONS À PRENDRE POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE

Aide-mémoire

Pour prendre soin de soi au quotidien, voici les astuces les plus souvent répertoriées par les experts. Gardez-les à portée de main, avec les astuces de vos collègues, pour vous inspirer lorsque vous en aurez besoin!

 Pratiquer une activité physique régulièrement	 Adopter une saine alimentation	 Avoir un sommeil de qualité
 Pratiquer des techniques de relaxation	 Garder le cerveau actif	 Avoir un bon réseau de soutien social
 Être optimiste, garder une attitude positive et réaliste	 Avoir un modèle de résilience	 Développer un sens de l'humour
 Avoir une mission, donner un sens à ce que l'on fait	 Être organisé et bien planifier (tant au niveau personnel que professionnel)	 Recadrer les pensées en lien avec l'événement difficile
 Développer sa conscience morale (valeurs et croyances de vie)	 Ne pas hésiter à demander de l'aide	 Cultiver sa spiritualité



En cette période stressante et éprouvante, il est important de ne pas rester seul, de se confier à des personnes de confiance et de ne pas hésiter à demander de l'aide.

Voici quelques ressources qui sont disponibles pour vous :

