

# QUELQUES CONSEILS POUR ÉVITER LE STRESS

**RES-PI-REZ!**

**NE TRAITEZ  
QUE LES PROBLÈMES  
QUE VOUS POUVEZ  
RÉSOUTRE**

**APPRENEZ À  
DÉDRAMATISER**

**PROGRAMMEZ  
UNE JOURNÉE SANS  
RIEN DE PRÉVU**

**AUTORISEZ-VOUS  
À EXPRIMER VOS  
ÉMOTIONS**

**OFFREZ-VOUS  
DE LA PATIENCE**

**APPRÉCIEZ LE  
MOMENT PRÉSENT**

**MÉDITEZ**

**CHERCHEZ DES  
ALLIÉS AUTOUR  
DE VOUS**

**NE CHERCHEZ PLUS  
LA PERFECTION,  
MAIS OPTIMALISEZ**

**SOYEZ CRÉATIF**