



# Retrouvez votre calme en coloriant

**Instructions :** Pratiquez la pleine conscience et déstressez avec ces pages de coloriage.

Le coloriage est une bonne pratique pour évacuer le stress. Il peut aider le corps à se détendre et calmer l'esprit. Voici quelques manières supplémentaires d'aider à gérer le stress :

## 1 Apprécier les plaisirs simples

Recherchez des occasions de faire des choses que vous aimez, même si ce n'est que pendant 15 minutes par jour.

## 2 Parler de soi de façon positive

Orientez votre réflexion vers la réussite, plutôt que vers l'échec.

## 3 Lâchez prise

Certaines choses ne valent pas la peine de s'en faire. Récompensez-vous pour un accomplissement significatif – au lieu d'être dur avec vous-même parce que vous n'avez pas tout fait.

## 4 Prenez du recul par rapport à la situation

Faites une promenade ou prenez trois à cinq respirations profondes pour vous changer les idées.

Sources :

Mayo Clinic Health System. Le coloriage est bon pour la santé.

American Heart Association. Quatre manières de gérer le stress.

Centers for Disease Control and Prevention (Centres de contrôle et de prévention des maladies). Contrôle et prévention des blessures  
Gérer le stress.

Helpguide.org. Gestion du stress : Comment réduire, prévenir et gérer le stress.

National Institute of Mental Health. Fiche d'information sur le stress.

Ce programme ne doit pas être utilisé pour des soins d'urgence. En cas d'urgence, appelez le 911 si vous êtes aux États-Unis, le numéro de téléphone des services d'urgence locaux si vous êtes en dehors des États-Unis, ou rendez-vous dans le centre de soins ambulatoires et d'urgence le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel. En raison du risque de conflit d'intérêts, aucune consultation juridique ne sera fournie sur des questions susceptibles d'entraîner une action en justice contre Optum ou ses filiales, ou contre toute entité par l'intermédiaire de laquelle l'appelant reçoit ces services directement ou indirectement (par exemple, un employeur ou un plan de santé). Ce programme et toutes ses composantes, en particulier les services aux membres de la famille âgés de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles dans tous les endroits et sont susceptibles d'être modifiés sans préavis. L'expérience et/ou le niveau de formation des Programme d'aide aux employé-e-s peut varier en fonction des exigences contractuelles ou des réglementations nationales. Des exclusions et des limitations de couverture peuvent s'appliquer.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés.

WF12723010 143627-022024



