



Pratiquez la pleine conscience et déstressez avec le coloriage

Le coloriage est une façon saine de soulager le stress. Cela peut vous aider à vous détendre physiquement et à vous calmer mentalement. Voici quelques moyens supplémentaires de gérer le stress :

- 1. Profitez des plaisirs simples**
Recherchez toutes les occasions de faire des choses que vous aimez, même si ce n'est que pendant 15 minutes par jour.
- 2. Ayez un discours intérieur positif**
Ayez votre réflexion sur le succès plutôt que sur l'échec.
- 3. Laissez faire les choses**
Certaines choses ne valent pas la peine de s'en inquiéter. Récompensez-vous lorsque vous accomplissez quelque chose de significatif, plutôt que d'être dur envers vous-même pour ne pas avoir réussi à tout faire.
- 4. Prenez du recul**
Sortez vous promener ou respirez profondément trois à cinq fois pour vous vider l'esprit.

Sources :
Mayo Clinic Health System. Coloring is good for your health
American Heart Association. Four ways to deal with stress.
Centers for Disease Control and Prevention. Injury prevention and control. Coping with stress.
Helpguide.org. Stress management: How to reduce, prevent and cope with stress.
National Institute of Mental Health. Fact sheet on stress.

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou lorsque des soins urgents sont nécessaires. En cas d'urgence, veuillez appeler le 911 si vous êtes aux États-Unis, le numéro local des services d'urgence si vous êtes à l'étranger, ou vous présenter au service des urgences ou au centre de soins ambulatoires le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de santé. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, une consultation juridique ne sera pas fournie sur des questions qui peuvent entraîner des poursuites judiciaires contre Optum, ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant reçoit ces services, de manière directe ou indirecte (par ex., employeur, régime de soins de santé). Ce programme et tous ses éléments, en particulier les services à des membres de la famille âgés de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et sont susceptibles d'être modifiés sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants du Programme d'aide aux employés peut varier en fonction des conditions contractuelles ou des exigences réglementaires locales. Des exclusions et des limitations de couverture peuvent s'appliquer.