

Du mal à gérer
votre stress ?

**Des solutions
existent :**

adressez-vous
à votre médecin
du travail



5 CONSEILS POUR PRÉSERVER SA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL



**Communiquez
avec vos collègues
et votre hiérarchie**



**Apprenez
à dire non
et fixez vos limites**



**Faites
des pauses
régulièrement**



**Pratiquez
une activité
physique**



**Si vous en ressentez le besoin,
demandez de l'aide.
Votre bien-être compte !**



10 OCTOBRE

Journée mondiale de la santé mentale

“

Votre santé mentale
est le trésor le plus
précieux que vous
puissiez posséder.
Cultivez-la avec soin.