

# 10 HABITUDES SAINES POUR PRÉSERVER SA SANTÉ MENTALE

Il est important pour chacun d'honorer ses points forts, au lieu de se focaliser uniquement sur les points à améliorer.

<http://1944.fyi/Sante-Securite>



## 1. PROGRAMMEZ DU TEMPS POUR VOUS CHAQUE JOUR.

Prenez vos pauses allouées – C'EST VOTRE TEMPS. Il n'est pas nécessaire de consulter les courriels de la compagnie ni de discuter de problèmes de performances avec un superviseur.

*Déconnectez et observez les images et les sons qui vous entourent.*

## 2. FIXEZ ET TENEZ VOS OBJECTIFS À L'AIDE D'UN JOURNAL.

Fixer des objectifs vous motive et vous procure un sentiment de satisfaction personnelle.

*Le renforcement positif contribue à créer le désir de prendre de meilleures décisions dans la vie.*

## 3. PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.

Il a été démontré que l'exercice augmentait le sentiment de bonheur, donnait de l'énergie, et protégeait la mémoire et les capacités cognitives.

## 4. VALORISEZ-VOUS.

L'autodiscipline est importante, cependant, ne soyez pas trop sévère avec vous-même. Sachez prendre du recul.

*Traitez-vous avec gentillesse et respect et évitez l'autocritique.*

## 5. RÉCOMPENSEZ-VOUS.

Passez du temps avec votre famille et vos amis, allez vous promener, consacrez du temps à vos loisirs préférés.

## 6. ALLÉGEZ VOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE.

Prenez soin de votre corps en mangeant équilibré, en buvant beaucoup d'eau et en évitant l'alcool et les drogues.

## 7. DEMANDEZ ET OFFREZ DE L'AIDE.

Demander de l'aide est un signe de force, pas une faiblesse. Il n'y a pas de honte à demander de l'aide, que ce soit au travail ou dans votre vie personnelle.

*Votre Représentant de section locale peut vous indiquer des sources de documentation utiles.*

## 8. PRATIQUEZ DES TECHNIQUES DE RELAXATION ET DORMEZ SUFFISAMMENT.

Calmez votre esprit: la pleine conscience et d'autres exercices de relaxation peuvent améliorer votre état d'esprit et votre vision de la vie.

*Il est prouvé qu'une bonne nuit de sommeil réduit le stress, améliore la mémoire et contribue à la bonne humeur.*

## 9. MISEZ SUR VOS POINTS FORTS.

Concentrez-vous sur les choses qui vous procurent le plus de satisfaction, apprenez à vous connaître, et investissez dans ce qui compte le plus pour vous.

## 10. FAITES UNE PAUSE DE TEMPS EN TEMPS.

L'inactivité a du bon. Laissez votre matériel au travail pour ne pas emporter de travail chez vous... Vous l'avez bien mérité !

*Trouvez votre équilibre travail / vie personnelle.*

**USINE** – Votre sécurité et celle du public ont priorité sur les statistiques de l'entreprise ! Respectez les limitations de vitesse affichées, adaptez votre conduite aux conditions et au code de la route.

*Ralentissez – vous arriverez chez le client en temps voulu – EN TOUTE SÉCURITÉ !*

**CLÉRICAL** – Pauses pour aller aux toilettes : il est raisonnable d'exiger des pauses pour aller aux toilettes. Même si ce n'est pas considéré comme une urgence, c'est votre droit d'y aller quand vous en avez besoin !

*La microgestion au travail a été associée à des niveaux de stress plus élevés, à une faible estime de soi et à un épuisement professionnel.*