



## Quelques conseils concrets d'experts en bien-être

### 3 conseils pour conserver votre résilience

- Concentrez-vous sur les choses que vous pouvez influencer : consacrez votre temps et votre énergie à des choses sur lesquelles vous pouvez réellement agir, et non à ce que vous ne pouvez pas changer
- Osez exprimer vos émotions : chantez, riez, lutez, pleurez, admirez...
- Instaurez une routine dans votre journée : cela vous permettra de rester résilient. Elle vous offre des repères et peut réduire votre anxiété.

### 3 conseils pour communiquer de manière fédératrice

- Pardonnez à l'autre s'il réagit sèchement ou s'il vous adresse un jugement ou un reproche. Laissez passer et exprimez ensuite calmement ce que vous ressentez ou pensez, sans formuler des reproches.
- Osez demander à l'autre ce dont vous avez besoin. Soyez clair et concret. Demandez ce dont vous avez besoin au lieu de dire ce que votre interlocuteur n'a pas le droit de faire.
- Soyez sensible aux émotions des autres. Si l'autre personne ressent une émotion, ce n'est pas parce que vous faites quelque chose de mal, mais parce que quelque chose le touche. Soyez empathique et essayez d'identifier ce qui provoque l'émotion.

### 3 conseils pour se sentir bien physiquement

- Essayez d'influencer votre environnement afin d'adopter automatiquement un comportement sain. Gardez toujours une cruche d'eau à portée de main, ne gardez pas votre smartphone sur vous...
- Levez-vous toutes les 30 minutes. Vous pouvez le faire en utilisant la technique Pomodoro : travaillez par blocs de 25 minutes avec un minuteur et alternez avec des pauses santé.
- Bougez suffisamment. Essayez de suivre vos activités physiques à l'aide d'un podomètre ou d'un activity tracker.