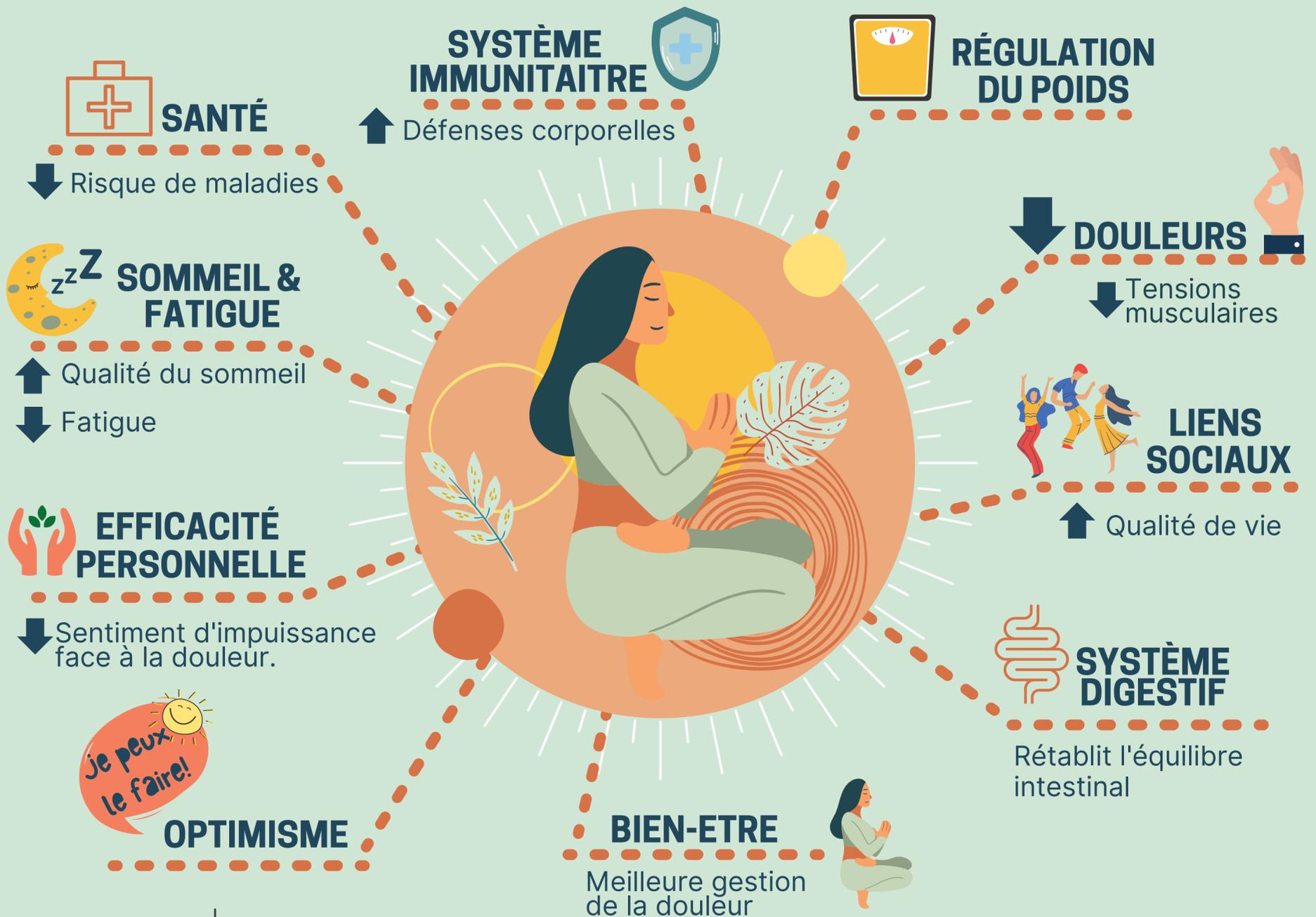


10 BIENFAITS DE LA DIMINUTION DU STRESS, DE LA DÉPRESSION & DE L'ANXIÉTÉ SUR LA DOULEUR CHRONIQUE



A PRATIQUER



CONSEILS POUR ÊTRE PLUS SEREIN(E)

A ÉVITER

- ✓ Pratiquer une **activité physique régulière**.
- ✓ Prendre du **temps pour soi**: pratiquer la **relaxation**, écouter de la **musique**, **marcher en plein air**, pratiquer le **yoga**, l'**auto-hypnose**,...
- ✓ S'exposer à la **lumière du jour**.
- ✓ Améliorer la **qualité du sommeil**.
- ✓ Favoriser les **contacts sociaux** et utiliser le **rire** et l'**humour**.

- ✗ L'usage intensif des **réseaux sociaux**.
- ✗ La consommation de substances nocives telles que l'**alcool**, le **tabac**, la **drogue**.
- ✗ L'excès de **caféine** (pas + de 4 tasses de thé/café par jour).
- ✗ La fréquentation de **personnes négatives**.
- ✗ Les **pensées négatives** et la volonté de **tout contrôler**.

