



5 conseils pour mieux résister au stress

Reconnaître les signes de stress

Sommeil perturbé, tensions musculaires, difficulté de concentration, etc.

Identifier les agents de stress

Trop-plein de travail, difficultés relationnelles, changements importants, etc.

Mieux gérer son temps

Revoir mes priorités, apprendre à déléguer et à lâcher prise.

Prendre le temps de bien manger

Éviter la consommation excessive de café et d'alcool.

Apaiser son esprit

Essayer des techniques de relaxation, de respiration et de méditation.

Une question de santé vous préoccupe?

Nos professionnels de la santé sont toujours disponibles pour vous conseiller sur les méfaits qui découlent du stress. [→](#)