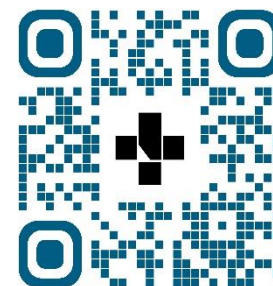


À l'approche de la fin de votre journée de travail, prenez quelques minutes pour réfléchir.

Réflexion 1 pour le retour chez soi
(Going Home Reflection #1)

Réfléchissez à une chose qui s'est bien passée aujourd'hui
(Acknowledge one thing that went well today)

Essayez la pleine conscience pendant une minute :



<https://qrco.de/beGh0b>

➤ Si vous avez besoin d'aide, appelez la ligne d'assistance psychologique 24 h/24 et 7 j/7 au : 1 877 303 2642