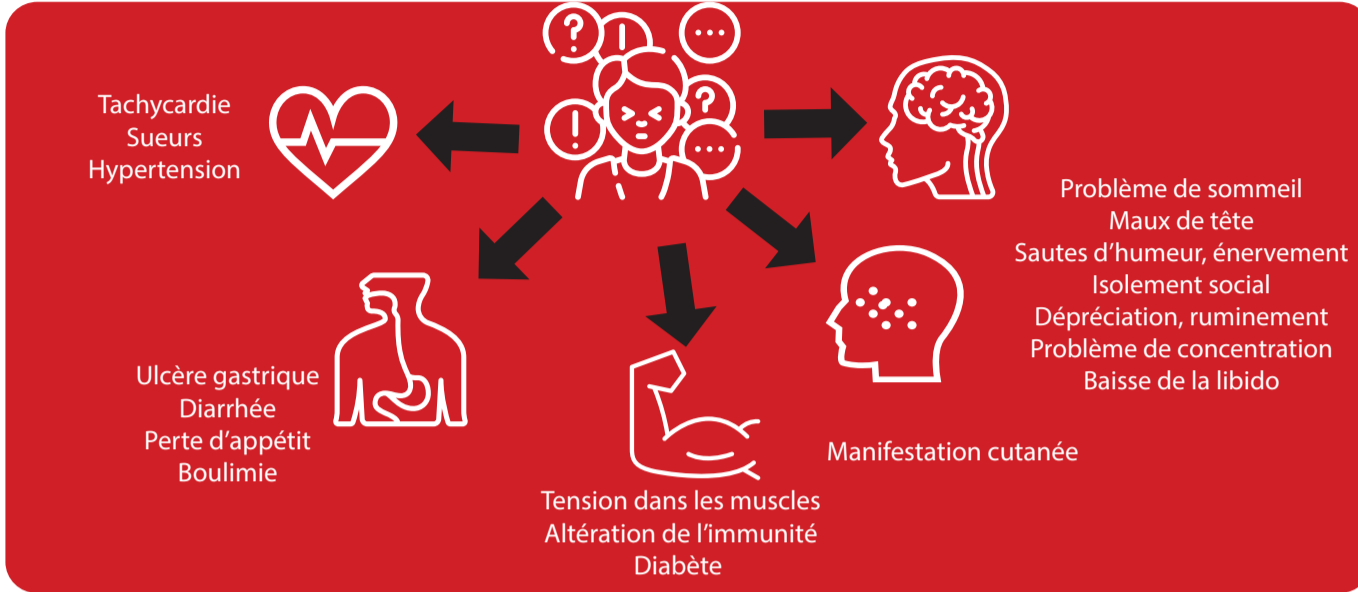
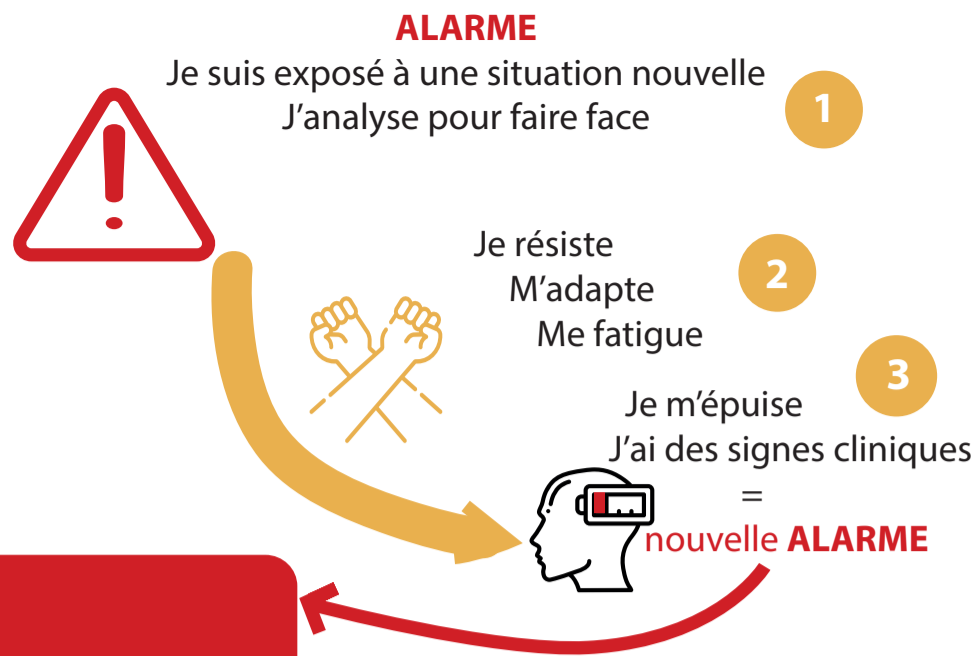
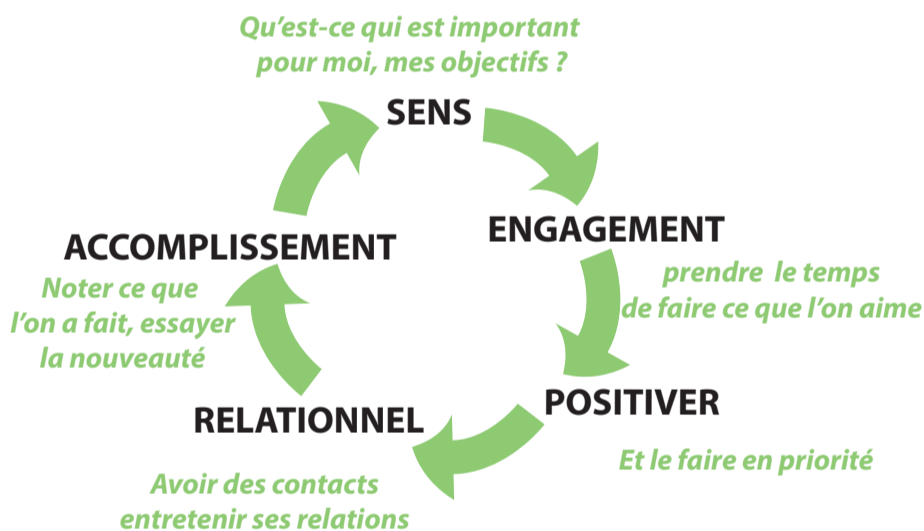


Même lorsque tout va bien l'inquiétude et l'anxiété sont des phénomènes courants devant **une situation nouvelle**.
 Nous nous adaptons en prévoyant de nouvelles organisations Mais l'atteinte du résultat n'est pas toujours évidente.
 Elle peut s'accompagner d'anxiété.
 Si celle-ci dure dans le temps elle peut avoir des conséquences sur notre moral.



- S**avoir repérer les alarmes en situation à risque
- T**out trouble médical peut être révélateur
 - R**épertorier les éléments évocateurs
 - E**couter et évaluer la gravité
 - S**ignes d'impact sur le quotidien
 - S**olliciter un avis médical



PLANIFIER DES ACTIVITE EN RESPECTANT LES 5C

- C**entrées sur soi : sport, sortir, ranger, cohérence cardiaque...
- C**réation, innovation : dessiner, écrire, faire de la musique, bricoler, cuisiner, chanter...
- C**ontemplation : lire, écouter de la musique, regarder un paysage
- C**ontribution pour la communauté : aider son voisin, écouter ses proches, action bénévole...
- C**onnexion avec les autres : rencontrer, téléphoner, visio, SMS...

Moins de 7 ou 8 heures de sommeil
Sommeil interrompu
= VOUS ETES EN RISQUE DE FATIGUE

Travailler de longues heures ou de nuit
= Augmente les risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité, de certains cancers, de dépression et l'ANXIETE !

Investir du temps pour la qualité de son sommeil et la relaxation est important !
1h de sommeil en plus/j our = 1 nuit de plus/semaine !

- Lit confortable** (Icon: Bed)
- Pas de lumière** (Icon: Zzz)
- Pas de bruit** (Icon: Zzz)
- Température de 18 à 20°** (Icon: Thermometer)
- Boules quiès, masque** (si impossibilité d'être dans le noir et le silence)
- Musique relaxante** (Icon: Music notes)
- Pas d'utilisation d'écran 30 minutes avant l'endormissement** (Icon: Smartphone)
- Pas de sport le soir**
- Avoir des routines et des heures régulières** (lecture, portes du sommeil)
- Pas trop de nourriture, ni alcool, nicotine, café, thé, avant d'aller dormir**
- En cas d'insomnie se lever et lire, boire un verre d'eau**

Techniques Mindfulness, sophrologie ou autres relaxations pour aider l'endormissement (respirelax, cardiozen petit bambou, EFT, voir sur le web*)

* EFT exemple: <https://youtu.be/»JmUOb77HM>, respirelax, cardiozen et petit bambou sur playstore ou autre plateforme de chargement applications