

Mesures préventives

Que faire ?

Les mesures préventives sont de différents types.

Voici quelques pistes...

en matière d'hygiène de vie

- S'interroger sur sa manière de vivre
- Veiller à la qualité des besoins de base: nourriture, sommeil, activités physiques, etc.
- Investir dans des activités extraprofessionnelles qui détendent, stimulent ou ressourcent
- Soigner ses relations familiales, amicales et sociales
- Reconnaître et écouter les signes précurseurs de fatigue et d'épuisement

en matière d'organisation de sa vie

- Distinguer les temps de travail, de loisirs, de relations ; savoir s'arrêter
- Reconnaître le problème et ne pas remettre à plus tard sa prise en main
- S'attaquer au problème sans tarder et envisager les stratégies possibles
- Chercher de l'aide rapidement, avant l'épuisement

Prescription utile de *Thomas d'Ansembourg*

"Chaque jour, prendre trois fois trois minutes pour se poser à soi-même la question «comment vas-tu ?»"

Qui suis-je, où cours-tu, à quoi servons-nous? Vers l'intériorité citoyenne. Thomas d'Ansembourg, Éditions de l'Homme, 2008