



Trousse santé corpo

Santé et mieux-être

Question Santé

Bienveillance

envers soi et les autres : l'essentiel pour bien vivre ensemble !

En ce début d'année, nous vous adressons nos meilleurs vœux de santé, de bonheur et de sérénité.

Que 2026 soit une année où chacun **prenne soin de soi et des autres !**



La santé psychologique va bien au-delà de l'absence de maladie : elle dépend de l'équilibre entre soi et son environnement, et alimente notre énergie physique et mentale. En prenant soin de nous, nous réduisons l'irritabilité et améliorons nos relations. Chacun joue un rôle clé dans le bien-être collectif, car notre attitude influence directement notre entourage.

Bienveillance envers soi



- **Prendre des pauses :** accordez-vous des moments pour respirer et vous détendre, même quelques minutes par jour.
- **Pratiquer l'autocompassion :** parlez-vous comme vous parleriez à un ami. Évitez les jugements.
- **Écouter ses besoins :** dormir suffisamment, bien s'alimenter et bouger régulièrement.
- **Dire non sans culpabilité :** respecter ses limites est essentiel pour préserver son équilibre.
- **Se féliciter des petites réussites :** reconnaître ses efforts, même minimes, renforce l'estime de soi.



Bienveillance envers les autres



- **Respecter les différences :** accepter que chacun ait son rythme et ses opinions.
- **Utiliser des mots positifs :** un compliment ou un encouragement peut illuminer la journée de quelqu'un.
- **Écouter activement :** offrez une oreille attentive sans interrompre ni juger.
- **Offrir son aide :** un geste simple peut alléger le quotidien d'une autre personne.
- **Exprimer de la gratitude :** remerciez sincèrement vos collègues ou proches pour leurs gestes.



**En ce mois de janvier, faisons le choix d'accorder du temps à notre santé psychologique.
Écoutons nos besoins, respectons nos limites et offrons à ceux qui nous entourent une présence positive.**

Prenez soin de vous, réellement ! Et ensemble, faisons de 2026 une année placée sous le signe de la bienveillance.