

# 6 RAISONS DE CONSULTER UN THÉRAPEUTE

## VOTRE ACTIVITÉ DE BIEN-ÊTRE

### PRENDRE SOIN DE SOI

Créez un plan pour prendre soin de soi d'urgence en dressant une liste de stratégies faciles et pratiques auxquelles vous pouvez faire appel lorsque vous êtes confronté à une situation stressante.

## RAISONS D'ENVISAGER DE CONSULTER UN THÉRAPEUTE:

### DES ÉMOTIONS INTENSES

Avez-vous du mal à gérer les émotions fortes?

### DES INSOMNIES

Avez-vous du mal à trouver le sommeil?

### LE DEUIL

Avez-vous récemment subi une perte?

### LE CHANGEMENT D'APPÉTIT

Avez-vous remarqué un changement dans votre appétit?

### DES RELATIONS TENDUES

Avez-vous des problèmes avec un ami ou un partenaire?

### UN ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Vous sentez-vous accablé par le stress au travail?

Optimisé par  
**navigate**<sup>o</sup>



Insurance | Risk Management | Consulting

*Cette lettre d'information/affiche est fournie à titre informatif uniquement et les renseignements qu'elle contient ne doivent en aucun cas être considérés comme des avis médicaux, des diagnostics ou des recommandations de traitement.*