



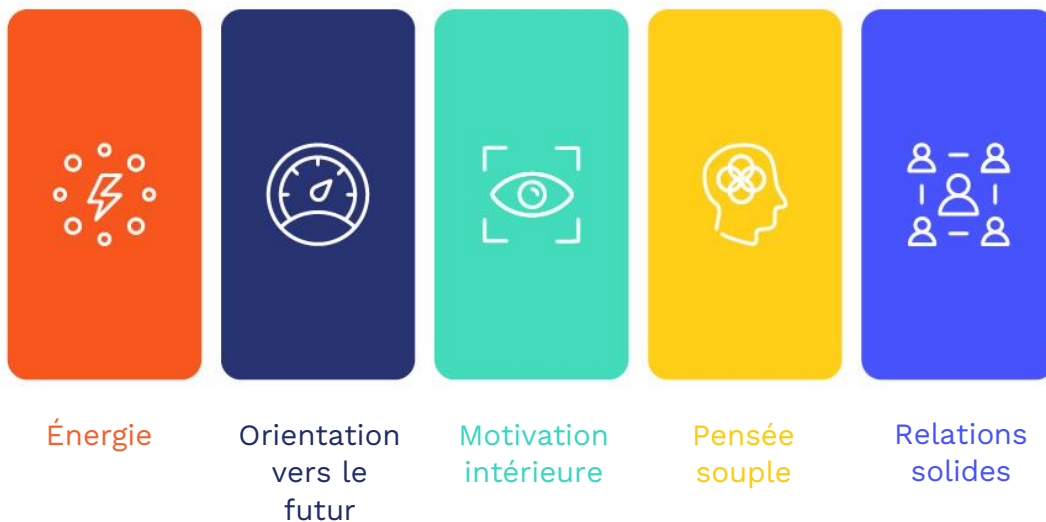
Résilience et
bien-être au
travail

Maîtriser La Résilience

Trousse D'outils De La Motivation Intérieure

Introduction

Wraw est basé sur les 5 piliers de la résilience, un modèle validé et reposant sur des preuves, offrant un aperçu global des cinq principaux éléments qui appuient le bien-être:



Énergie Maintenir et renouveler l'énergie physique pour avoir la capacité de continuer à traverser les périodes difficiles.

Orientation vers le futur Avoir un but et une orientation clairs pour aller de l'avant sans se sentir coincé ou retenu.

Motivation intérieure Maintenir sa confiance en soi dans les moments difficiles avec confiance, motivation et persévérance.

Pensée souple Avoir un état d'esprit ouvert et optimiste, permettant une réponse positive et adaptée au changement et aux défis.

Relations solides Établir des relations ouvertes et de confiance, faire appel à ces relations pour obtenir de l'aide et du soutien lorsqu'un défi se présente.

Nous espérons que vous aimerez faire les exercices et les réflexions se trouvant dans la trousse d'outils de la motivation intérieure. Il existe une trousse d'outils pour chacun des 5 piliers.

Reproduction et redistribution : Aucune partie de ce matériel ne peut être (i) copiée, photocopiée ou reproduite sous quelque forme que ce soit par quelque moyen que ce soit ou (ii) redistribuée sans notre consentement écrit préalable.

Le Pilier De La Motivation Intérieure

La motivation intérieure est le processus par lequel la motivation et la confiance en soi demeure, peu importe ce qui arrive. Les gens qui ont une forte motivation intérieure naviguent à travers et autour des défis sans perdre confiance. Ils font preuve de compassion envers eux-mêmes en songeant à leur propre approche et comment ils peuvent se servir et utiliser leurs propres connaissances et habiletés pour répondre de façon positive face aux revers et à l'adversité.

La motivation intérieure repose sur le sentiment que vous avez envers votre vie, qu'il soit positif ou négatif. Êtes-vous heureux actuellement dans votre vie, êtes-vous impliqué dans ce que vous faites et vous sentez-vous motivé, avez-vous l'impression qu'on vous a abandonné, êtes-vous désenchanté et manquez-vous d'énergie?

Tout au long de nos vies, nous rencontrons diverses situations qui nous posent des défis. Lorsque notre motivation intérieure est forte, nous sommes en mesure de nous servir de ce que nous maîtrisons bien afin de nous aider à surmonter les revers. Nous recherchons proactivement à développer et à utiliser nos forces. Les revers sont perçus comme temporaires, comme quelque chose que nous pouvons surmonter et qui peut nous faire progresser, s'ajoutant ainsi à notre résilience future pour continuer vers l'avant.



Motivation intérieure

Pourquoi Est-Ce Important

La motivation intérieure est la clé de la résilience. Elle garantit que nous avons suffisamment d'énergie mentale en réserve lorsque les choses se corsent ou lorsque l'on fait face à de grands changements. Garder une attitude positive à propos de la plupart des aspects de votre vie et optimiste à propos de l'avenir vous permet de garder les autres aspects en perspective et d'avoir un sentiment que vous serez en mesure de vous en sortir, peu importe ce qui se présente sur votre chemin. C'est un endroit où il fait bon être!

La motivation intérieure comprend deux branches importantes :



Confiance en soi À quel point vous avez confiance en votre propre capacité et votre jugement.



Motivation Jusqu'à quel point vous mettez les efforts nécessaires pour atteindre le meilleur résultat, peu importe les difficultés rencontrées.

Confiance En Soi et Résilience

Avoir et maintenir une confiance en nos propres capacités et notre jugement est la clé de la résilience puisque cela nous aide à devenir plus utiles face à l'adversité. Ceci s'applique aux défis actuels, et aux différentes étapes de notre vie.

Des études observant la résilience à travers un cycle de vie complet ont identifié la confiance en soi, c'est-à-dire la conviction envers soi-même et en ses capacités, comme étant essentielle pour la résilience à long terme.

Source : B Lundeman, G Strandberg, M Eisemann, Y Gustafson, C Brulin, « Psychometric properties of the Swedish version of the Resilience Scale » Scand J Caring Sci; 2007; 21; 229–237.

Motivation et Résilience

La motivation peut-être perçue comme étant le maintien des efforts nécessaires pour atteindre le meilleur résultat, peu importe les difficultés rencontrées. La confiance en soi joue un rôle important en ce sens, particulièrement lorsque nous rencontrons des obstacles ou des revers. Même si nous avons de la difficulté à regarder vers l'avant, savoir que nous pouvons apprendre de la situation, que nous pouvons « grandir », peut nous aider à garder notre motivation.

Ceux qui sont décidés et motivés à surmonter des défis ont plus de chance d'avoir une mentalité de croissance.

Source : C S Dweck, « The journey to children's mindsets – and beyond. » Child Development Perspectives, 2017, vol. 11, issue 2, 139-144. Doi : 10.1111/cdep.12225

Exercices Pratiques

EXERCICE 1 – OÙ SE TROUVE MON LOCUS DE CONTRÔLE?

Notre sentiment à l'égard de notre locus de contrôle a un impact significatif sur notre motivation, nos attentes, notre estime personnelle, notre comportement face aux risques et même sur le résultat de nos actions. Lorsque nous avons un sens aigu de notre propre capacité à influencer un résultat positif, nous serons plus susceptibles de relever et de solutionner les défis que nous rencontrons.



Externe

Les résultats hors de votre contrôle sont déterminés par le « destin » et sont indépendants de votre travail acharné et de vos décisions

Interne

Les résultats dont vous avez le contrôle sont déterminés par votre travail acharné, vos attributs et vos décisions

Le locus de contrôle en tant que principe a été élaboré pour la première fois par Julian Rotter en 1954. Il prend en considération la tendance selon laquelle les gens croient que le contrôle réside à l'intérieur d'eux ou à l'extérieur d'eux ou de la situation.

L'orientation d'un locus de contrôle est la croyance selon laquelle les résultats de nos actions dépendent de ce que nous faisons (orientation vers le contrôle interne) ou des événements extérieurs à notre contrôle personnel (orientation vers le contrôle externe).

Source : Zimbardo, 1985, p. 275 « Psychology and Life »

Comme c'est le cas pour d'autres préférences, celui-ci se présente sous la forme d'un spectre. Certaines personnes ont un locus de contrôle entièrement interne ou externe, mais plusieurs présentent un équilibre entre les deux points de vue, en variant probablement selon la situation à laquelle ils font face. Par exemple, certains peuvent se tourner davantage sur l'interne à la maison, mais vers l'externe au travail.

Quel est votre locus de contrôle? Quelles sont les forces qui sont responsables de vos réussites et de vos échecs? Existe-t-il certains secteurs de votre vie où votre orientation est plus interne qu'externe que d'autres?

Locus de contrôle externe

Les gens ayant un locus de contrôle externe plus élevé croient que le contrôle qu'ils ont sur les événements et sur les actions des autres se trouve à l'extérieur d'eux et qu'ils ont personnellement peu ou aucun contrôle sur ces éléments. Ils peuvent également croire que les autres ont le contrôle sur eux et qu'ils n'ont d'autres choix que d'obéir.

Locus de contrôle interne

Les gens ayant un locus de contrôle interne plus élevé croient en leur propre capacité à se contrôler eux-mêmes et à influencer le monde qui les entoure. Ils se perçoivent comme ayant le contrôle sur leur propre avenir et que leurs propres choix sont à la base de leurs réussites et de leurs échecs.

Si vous souhaitez prendre davantage de contrôle sur votre vie, agir plus sainement ou avoir de meilleurs résultats dans vos études ou au travail, adopter une position plus interne peut vous aider. Lorsque vous utilisez un locus de contrôle interne, vous êtes plus susceptibles de croire que vous avez la capacité d'influencer les événements et de répondre efficacement aux défis auxquels vous faites face.

Activité

Utilisez l'exercice suivant pour explorer votre propre locus de contrôle.

Songez à une situation typique au travail que vous avez vécue récemment ou que vous vivez actuellement qui a mise à l'épreuve votre résilience et qui a diminuée votre motivation et votre confiance.

Selon vous, quel sera votre niveau de réussite dans cette situation?

Quelles conséquences cela aura-t-il pour vous?

Par exemple : votre réputation, votre confiance, vos perspectives de carrière, vos sentiments, vos niveaux de frustration, votre capacité à influencer les autres, votre humeur, votre performance générale, votre santé, etc.

Quel est votre locus de contrôle dans cette situation?

Est-il externe, interne ou un mélange des deux?

Si vous deviez vous concentrer sur les aspects de votre situation que vous POUVEZ contrôler, où mettriez-vous votre attention?

Par exemple : votre attitude, votre humeur, votre monologue intérieur, votre langage et votre ton lorsque vous communiquez, votre point de vue, vos stratégies pour influencer, votre gestion des attentes, votre planification des éventualités, etc.

Que remarquez-vous lorsque vous dirigez votre attention vers l'intérieur?

Dans les faits, il y aura plusieurs choses qui peuvent influencer et avoir un impact sur les défis auxquels nous faisons face. Il est fort possible qu'il existe un mélange de facteurs internes et externes en jeu. Cependant, lorsque nous nous concentrons sur ce que nous pouvons contrôler (comme l'attitude, la planification des éventualités, notre façon de communiquer), nous développons une profonde conviction que nous pouvons et que nous serons en mesure d'influencer certains résultats spécifiques en notre faveur. Parallèlement, nous pouvons nous rappeler des compétences et des capacités que nous pouvons utiliser, qui nous ont soutenues dans le passé et qui nous soutiendront à nouveau dans l'avenir. Ceci nous permettra d'avoir plus confiance lorsque nous relevons des défis.

L'exercice suivant peut vous aider à reconnaître vos forces comme étant une nouvelle approche pour vous.

Exercice 2 – Inventaire Des Forces

Pour cultiver une plus grande motivation intérieure, vous pouvez vous concentrer sur le positif plutôt que sur le négatif, dans le cas d'une situation particulière. Lorsque l'on fait face à des défis, il est parfois plus facile de se tourner vers ce que nous ne pouvons pas faire ou ce que nous avons de la difficulté à faire plutôt que de nous rappeler de nos forces et ceci peut ronger notre confiance en soi et notre motivation.

Dans cet exercice, nous créerons un inventaire des Forces.

Activité

Songez aux dernières années. Prenez en considération les exemples où vous avez démontré certaines des forces notées ci-dessous.

Demandez ensuite à un ou deux amis ou collègues en qui vous avez confiance de faire ceci de leur point de vue. Qu'ont-ils perçu comme étant vos forces?

Force	Exemple
Sagesse et connaissance (curiosité, jugement, créativité, intelligence émotionnelle, perspective)	
Courage (bravoure, persévérance, intégrité, honnêteté)	
Humanité (gentillesse, générosité, affectueux)	
Compétences relationnelles (travail d'équipe, intégrité, fidélité, humilité, contrôle de soi)	
Contribution (optimisme, sens du devoir, indulgence, appréciation des autres, enjouement, enthousiasme)	
Autre...	

Une fois que vous aurez rédigé une liste de vos forces, prenez en considération comment celles-ci peuvent être utilisées pour vous appuyez lorsque vous devez relever les défis actuels.

En identifiant des exemples concrets des fois où vous avez fait preuve de certaines forces spécifiques, vous développerez la conviction que vous aurez les ressources (compétences, forces) pour répondre aux différents défis qui se présenteront à vous.

Si vous doutez de vos habiletés ou que vous avez été critiqué, vous pouvez utiliser ce tableau pour vous rappeler où sont vos talents. Lorsque vous adoptez un état d'esprit ingénieux, vous serez davantage en mesure de voir comment vos forces existantes peuvent être utilisées pour mieux vous soutenir, et même transformer les situations les plus difficiles en quelque chose de positif.

Exercice 3 – Mentalité De Développement Et Endurance

La mentalité de développement est un concept qui est largement utilisé dans les écoles et le sport. Ce concept provient du livre Mindset de Carol Dweck. Développer une mentalité de développement peut être un excellent moyen d'augmenter la motivation lorsque les temps sont difficiles.



Une mentalité, selon Carol Dweck, est une perception de soi ou une « théorie personnelle » selon laquelle les gens se perçoivent eux-mêmes. Croire que vous êtes « intelligent » ou « peu intelligent » est un exemple simple de mentalité. Chaque personne peut également avoir une mentalité qui est en lien avec sa vie personnelle ou professionnelle (« Je suis un bon enseignant » ou « Je suis un mauvais parent »). Selon Dweck, il est possible qu'elle soit consciente ou non de ses différentes mentalités, mais celles-ci peuvent avoir un effet majeur sur ses résultats scolaires, son acquisition de compétences, ses relations personnelles, ses réussites professionnelles et plusieurs autres dimensions de sa vie.

Le travail éducatif de Dweck se centre sur la distinction entre des mentalités « fixes » et « de développement ». Selon Dweck, « En présence d'une mentalité fixe, l'individu croit que ses qualités fondamentales, comme son intelligence ou son talent, sont simplement des traits fixes.

Il passe son temps à documenter son intelligence ou son talent plutôt qu'à le développer. Il peut également croire que seul son talent est à la source de sa réussite, et que les efforts n'ont joué aucun rôle. » La recherche de Dweck suggère que les étudiants ayant adopté une mentalité fixe, c'est-à-dire croyant qu'ils sont soit « intelligents » ou « idiots » et qu'ils n'y peuvent rien, peuvent par exemple apprendre moins qu'ils ne l'auraient pu ou apprendre plus lentement. Ils peuvent également avoir peur des défis (puisque une mauvaise performance peut soit confirmer qu'ils sont incapables d'apprendre, s'ils croient qu'ils sont « idiots », ou indiquer qu'ils sont moins intelligents qu'ils ne le croient, s'ils croient être « intelligents »).

Les découvertes de Dweck suggèrent également que lorsque des étudiants ayant des mentalités fixes échouent à quelque chose, ce qui est inévitable, ils auront tendance à se dire qu'ils ne peuvent pas ou qu'ils ne sont pas en mesure de le faire (« Je suis incapable d'apprendre l'algèbre ») ou de donner des excuses pour rationaliser l'échec (« J'aurais passé ce test si j'avais eu plus de temps pour étudier »).

Alternativement, « Dans le cas d'une mentalité de développement, les gens croient que toutes leurs habiletés peuvent être développées grâce au dévouement et au travail acharné, le cerveau et le talent n'étant que le point de départ. Ce point de vue crée un amour de l'apprentissage et une résilience qui sont essentiels pour effectuer de grands accomplissements », écrit Dweck. Les étudiants qui adoptent une mentalité de développement, la croyance qu'ils peuvent toujours apprendre plus et devenir plus intelligents s'ils travaillent avec acharnement et persévèrent, peuvent apprendre davantage, apprendre plus rapidement, voir les défis et les échecs comme étant des occasions d'améliorer leurs connaissances et leurs compétences.

Nous avons tous vécu des changements et accompli des choses dans nos vies. Nous oublions parfois ces réussites et l'ingéniosité dont nous avons fait preuve pour y arriver. Réfléchir aux résultats positifs obtenus dans le passé peut nous aider à demeurer concentrés et motivés dans le présent.

Une façon de considérer les apprentissages des réussites du passé est de compléter ce qui est appelé une entrevue pour vérifier la capacité d'endurance qui se concentre à identifier lorsque la persévérance a joué un rôle clé dans le résultat éventuel.

Activité

Songez à quelqu'un dont vous admirez la résilience, que ce soit dans votre famille ou au travail. Passez du temps avec cette personne pour lui poser quelques questions :

Quel est le plus gros objectif que vous vous êtes fixé que vous avez été en mesure d'accomplir?

Qu'avez-vous dû faire pour accomplir cet objectif?

Avez-vous déjà songé à abandonner? Si c'est le cas, comment avez-vous surmonté ceci?

Comment vous êtes-vous senti après avoir accompli cet objectif?

Quel conseil auriez-vous pour moi lorsque j'ai de la difficulté à atteindre mes objectifs?

Il est fort probable que vous découvriez qu'elle a rencontré des obstacles dans son parcours vers son objectif. Elle a probablement utilisé certaines stratégies qui ont fonctionné pour elle afin de lui permettre d'aller de l'avant et de persévérer. Ses expériences lui ont probablement permis de voir les défis et les échecs comme étant des occasions d'améliorer ses connaissances et ses compétences, ce qui est la définition même d'une mentalité de développement.

Une fois que vous aurez complété ce cycle avec quelqu'un que vous connaissez, pourquoi ne pas effectuer une entrevue pour vérifier votre capacité d'endurance sur vous-même? Réfléchir simplement à une occasion où vous avez travaillé à atteindre un objectif peut être un important rappel de vos connaissances et de vos capacités qui peuvent vous aider à passer à travers un défi que vous vivez actuellement. Se rappeler d'un moment où nous avons surmonté un revers dans le passé peut être une puissante motivation pour nous aider à persévérer, « à ne pas lâcher » et à demeurer concentrés pour surmonter ce défi dans le présent.

Activité

Prenez en considération les défis et les revers que vous avez surmontés dans le passé.

Qu'avez-vous dû faire pour relever ce défi?

Avez-vous déjà songé à abandonner? Si c'est le cas, comment vous êtes-vous motivé à continuer?

Comment vous êtes-vous senti lorsque vous avez réussi à surmonter le défi?

Qu'avez-vous appris et comment pouvez-vous appliquer cet apprentissage dans le futur?

Songer à des temps difficiles peut présenter un défi en soi. Ceci nous offre cependant un puissant aperçu à quel point nous pouvons faire preuve d'ingéniosité. C'est également un rappel utile que l'adversité et les revers ne sont pas nécessairement que des mauvaises nouvelles. Ils peuvent également présenter une occasion d'utiliser les forces déjà présentes et d'apprendre quelque chose de nouveau.

Exercice 4 – Qu'est-Ce Qui S'est Bien Passé?

Adopter une mentalité positive peut s'avérer difficile, plus particulièrement lorsque nous devons faire face aux demandes courantes nombreuses qui affectent notre temps et notre énergie. Par la force de l'habitude, notre cerveau a parfois tendance à ignorer ce qui se passe bien et à se concentrer sur ce qui pourrait mal aller. En 2005, le célèbre psychologue Martin Seligman et ses collègues ont démontré la mise en œuvre d'une technique simple pour gérer ceci qui s'appelle « Qu'est-ce qui s'est bien passé aujourd'hui? ».

L'exercice « Qu'est-ce qui s'est bien passé aujourd'hui? » demande qu'à la fin de votre journée, vous réfléchissiez aux trois choses qui se sont bien passées et pourquoi celles-ci se sont bien passées. Elles n'ont pas à être des choses d'une grande importance. Il peut s'agir de chose simple comme le fait qu'il faisait soleil, que l'autobus est arrivé à l'heure ou qu'un étranger vous a souri. Ceci tourne votre attention vers le positif et loin du négatif.

Avec le temps et de la pratique, ce style de pensée deviendra un automatisme. Vous vous coucherez sur une note plus positive et même vos rêves seront plus positifs après avoir utilisé cette méthode.

En fait, pourquoi ne pas vous pratiquer dès maintenant?

Activité

Écrivez trois choses qui se sont bien passées aujourd'hui :

Celles-ci n'ont pas à être des choses exceptionnelles, simplement de petites choses comme une réunion productive ou une bonne conversation avec un collègue ou même un bon trajet jusqu'au travail, littéralement n'importe quoi qui s'est bien passé.

Si vous prenez l'habitude de noter Ce qui s'est bien passé chaque jour (dans un journal de gratitude, par exemple), vous commencerez à remarquer des tendances. Certaines activités apparaissent peut-être régulièrement dans votre liste. Ceci vous permet de développer un sentiment de gratitude et de bien-être. C'est pourquoi nous vous invitons à le faire.

Cet exercice est une excellente façon de développer une mentalité basée sur l'ingéniosité (une mentalité de développement) et peut être utilisé individuellement ou collectivement, par exemple au début des réunions. Celui-ci permet de générer un état d'esprit positif, et donc plus productif et créatif. Il peut être utilisé au commencement et à la fin de votre journée. Cela vous permet de vous motiver au début de la journée ou de vous mettre dans un état d'esprit positif avant de dormir.

Principaux Conseils Pour Renforcer Votre Motivation Intérieure

Reconnaissez ce qui vous encourage et vous motive, ce que vous préférez le plus, et accordez plus de place dans votre vie et votre travail pour ceci.

Concentrez-vous sur les points positifs plutôt que sur les points négatifs; lorsque nous sommes dans un état d'esprit positif, nous sommes plus susceptibles de nous servir adéquatement de nos forces pour nous aider.

Essayez de voir le bon côté de la vie. Des études démontrent que les personnes qui perçoivent les problèmes comme étant temporaires sont moins susceptibles de souffrir de maladies associées au stress.

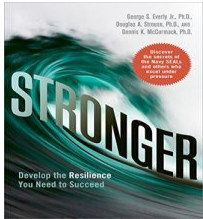
Assurez-vous d'avoir des temps libres. La détente, le repos et la récupération sont essentiels à la motivation intérieure puisqu'ils permettent à notre corps et notre esprit de se recharger et se recalibrer.

Reconnaissez que le stress et l'inquiétude sont des barrières à la motivation intérieure. Avec le temps, plusieurs des choses qui nous inquiètent se solutionnent d'elles-mêmes et peuvent en fait jamais ne se produire.

Résumé

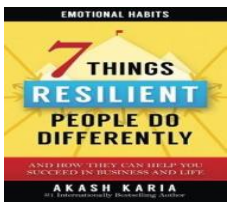
La motivation intérieure est le facteur clé lorsqu'il est question de résilience. Ce sont l'estime de soi et la motivation qui nous permettent d'aller de l'avant durant les périodes difficiles. Ce sont l'optimisme réaliste et le pragmatisme qui nous permettent de mettre les choses en perspective et de bien réfléchir même sous la pression. Et c'est la capacité de nous servir de notre expérience et de nos forces existantes pour surmonter de nouveaux défis avec une mentalité positive basée sur l'ingéniosité.

Vous Souhaitez En Savoir Plus?



Plus fort - Développer la résilience nécessaire pour réussir, George S. Everly Jr., Douglas A. Strouse et Dennis K. McCormack

<https://www.getabstract.com/en/summary/plus-fort/25275?u=rbc>



Les habitudes émotionnelles - 7 choses que les personnes résilientes font différemment (et comment elles peuvent vous aider dans votre vie professionnelle et privée) Akash Karia <https://www.getabstract.com/en/summary/les-habitudes-emotionnelles/34042?u=rbc>

Possédez-vous les gènes du mental gagnant? par Nicolas Dugay

<https://www.hbrfrance.fr/chroniques-experts/2015/08/7973-possedez-vous-les-genes-du-mental-gagnant/>

La face cachée de la reconnaissance <https://www.hbrfrance.fr/magazine/2019/03/24636-la-face-cachee-de-la-reconnaissance/>

Comment développer la résilience selon Sheryl Sandberg, directrice des opérations de Facebook, et Adam Grant, psychologue par Adi Ignatius

<https://www.hbrfrance.fr/magazine/2018/03/19506-developper-resilience-selon-sheryl-sandberg-directrice-operations-de-facebook-adam-grant-psychologue/>

Se réinventer grâce à l'intelligence émotionnelle par Christophe Haag

<https://www.hbrfrance.fr/chroniques-experts/2017/05/15511-se-reinventer-grace-a-lintelligence-emotionnelle/>

La résilience tient à votre capacité à récupérer, non à endurer les difficultés par Michelle Gielan, Shawn Achor

<https://www.hbrfrance.fr/chroniques-experts/2019/01/23815-la-resilience-tient-a-votre-capacite-a-recuperer-non-a-supporter-les-difficultes/>

TED Talk, Grit: The Power of Passion and Perseverance par Angela Duckworth (disponible avec sous-titres français)

https://www.ted.com/talks/angela_lee_duckworth_grit_the_power_of_passion_and_perseverance?language=en

TED Talk, Your Body Language Shapes Who You Are, d'Amy Cuddy (disponible avec sous-titres français)

http://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are?language=en

TED Talk, The Power Of Believing You Can Improve, de Carol Dweck ((disponible avec sous-titres français)

<https://www.youtube.com/watch?v=X0mgOOSpLU>

TED Talk, The Happy Secret To Better Work, de Shawn Achor (disponible avec sous-titres français)

https://www.ted.com/talks/shawn_achor_the_happy_secret_to_better_work



Cessez d'être parfait, soyez vous-même ! Faire de ses imperfections sa force, Brené Brown

<https://www.getabstract.com/en/summary/cessez-detre-parfait-soyez-vous-meme/29432?u=rbc>

Wraw est le résultat de The Wellbeing Project

Avis De Non-Responsabilité

L'ensemble du contenu est offert à titre informatif uniquement et ne doit pas remplacer les conseils médicaux de votre propre médecin ou d'un professionnel de la santé. The Wellbeing Project fait de son mieux pour assurer l'exactitude et la fiabilité de ces informations. Aucune garantie n'est cependant donnée et The Wellbeing Project ne prend aucune responsabilité quant à l'exactitude du contenu apparaissant aux présentes. Les utilisateurs qui se fient à ces informations le font à leur propre risque. En utilisant ce document, vous acceptez d'être tenu par ces modalités et conditions. Consultez toujours votre médecin de famille si vous avez des inquiétudes à propos de votre santé. Vous devez toujours consulter rapidement un médecin pour toutes les questions ayant trait à la santé physique ou mentale, plus particulièrement concernant les symptômes nécessitant un diagnostic ou des soins médicaux.

The Wellbeing Project (Europe) Ltée

8th Floor

20 St Andrew Street

London

EC4A 3AG

T: +44 (0)800 0856899

E: info@thewellbeingproject.co.uk

W wrawindex.com

Société enregistrée no 06052302

