



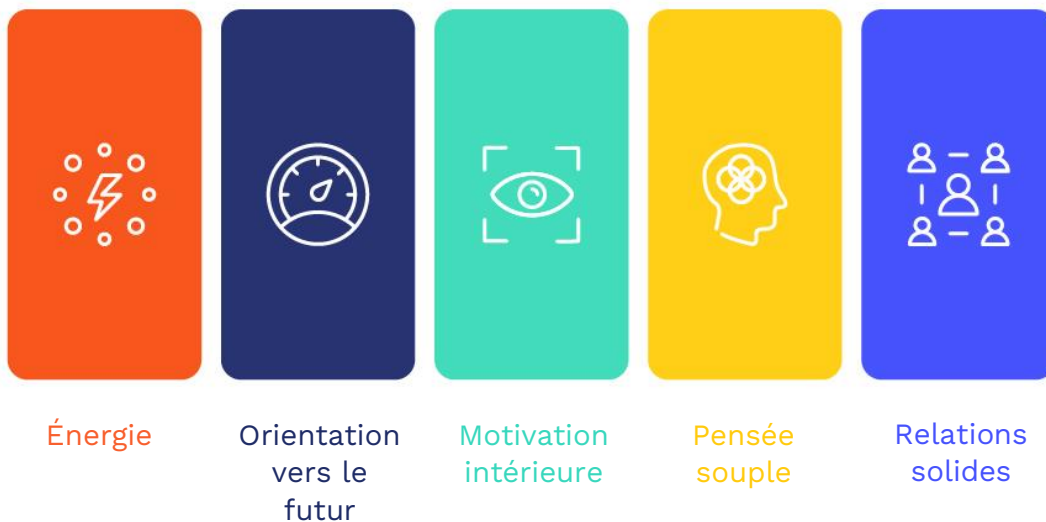
Résilience et
bien-être au
travail

Maîtriser La Résilience

Trousse D'outils Pour Bâtir Des Relations Solides

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 pour bâtir des relations solides. 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 Pillier Relations Solides

Les relations solides sont un facteur clé de la résilience. Les gens qui construisent des relations de confiance honnêtes et ouvertes avec les autres, qui sont capables de parler de leurs défis et de demander de l'aide, disposent d'un réseau solide et d'un système de soutien qui leur permet d'être très résilients et d'atteindre leurs objectifs.

C'est une idée reçue de penser que les individus résilients sont farouchement indépendants ou des guerriers solitaires. En fait, la science a prouvé que la plupart des individus résilients sont ceux ayant des relations solides et de bons réseaux de soutien, tant à la maison qu'au travail. Ce sont des individus qui font preuve d'une bonne dose d'humilité et qui ont assez confiance en eux pour lever la main et demander de l'aide. Ce sont des personnes qui reconnaissent ne pas avoir toutes les réponses et qui savent que plus vous parlez à différentes personnes et plus vous avez de chance de trouver des solutions potentielles.

Des relations solides sont bâties sur l'empathie, la confiance et le respect mutuel. Elles sont basées sur une communication efficace. Celle-ci doit être suffisante, effectuée de la bonne façon et gérée adéquatement si tout ne se passe pas comme prévu. Communiquer efficacement prend de la pratique et du temps.



Relations solides

Pourquoi Est-Ce Important

Les relations solides sont la clé lorsqu'il est question de résilience. Nous avons tous besoin de bons réseaux de soutien. Des gens vers qui nous pouvons nous tourner pour obtenir conseil ou de l'aide. Des gens ayant des compétences différentes et complémentaires aux nôtres. Et des gens que nous pouvons aller voir en cas de crise. Ces relations nous offrent une autre façon de résoudre des problèmes, d'obtenir des points de vue différents, de trouver de nouvelles idées et façons pour aller de l'avant. En d'autres mots, ceci nous permet d'être à notre meilleur en ce qui a trait à l'efficacité, la productivité, le positivisme et la créativité, autrement dit, être résilients.

Nous pouvons voir que le pilier des relations solides comme ayant deux branches importantes :



Développer la confiance

Chercher à développer la confiance, la compréhension et la conscience émotionnelle avec les autres.



Obtenir du soutien

Partager votre expérience et être prêt à obtenir du soutien.

Développer La Confiance et La Résilience

Développer la confiance et des liens est associé à l'hormone appelée oxytocine. Cette hormone favorise les comportements prosociaux et la confiance.

L'oxytocine joue un rôle clé dans la réduction de l'anxiété lors d'événements stressants.

Source : M. Heinrichs, B. von Dawans, & G. Domes, « Oxytocin, vasopressin and human social behaviour ». *Frontiers in Neuroendocrinology*, vol. 30, no. 4, p 548 – 577, 2009.

Si nous ressentons une connexion et que nous sommes en mesure de faire confiance aux autres, ceci réduira grandement l'anxiété et permettra de renforcer notre résilience.

L'accès Au Soutien Et La Résilience

Les relations de soutien sont bénéfiques à la population en général et offrent également une protection dans le cas de certains états de santé physiques, puisqu'ils préviennent le développement de troubles de santé mentale, par exemple, chez les patients souffrant d'arthrite.

Des niveaux élevés de soutien social offrent une protection contre les troubles de santé mentale, comme la dépression clinique.

Source : T. Reveson, « Social Support as a double-edged sword: The relation of positive and problematic support to depression among rheumatoid arthritis patients ». *Social Support & Medicine*, Vol. 33, no 7, p807 – 813, 1991.

Comme c'est le cas de la capacité à développer la confiance, être en mesure d'accéder à du soutien peut réduire l'impact négatif d'événements externes.

Les travailleurs humanitaires rapportent moins de traumatismes lorsqu'ils disposent de niveaux élevés de soutien social.

Source : J. Fawcett, « Stress & Trauma Handbook: Strategies for flourishing in demanding environments. »
World Vision International, 2003.

Exercices Pratiques

EXERCICE 1 – MAPPAGE DE VOTRE RÉSEAU DE SOUTIEN

Savoir vers qui se tourner pour obtenir du soutien dans différents secteurs de votre vie est essentiel pour bâtir votre résilience.

Activité

Dans le cadre de ce premier exercice, notez simplement le nom de la personne de laquelle vous appréciez le plus le soutien, les conseils et l'amitié dans les domaines suivants :

Domaine de soutien	Nom
Problèmes associés au travail (personne en dehors du milieu de travail)	
Problèmes associés au travail (personne dans le milieu de travail)	
Problèmes associés à la famille	
Problèmes personnels (par ex. la santé)	
Problèmes relationnels	
Pour vous amuser et pour rire	
Compagnon/compagne d'exercice	
En cas de crise (à 4 h du matin)	

Existe-t-il des manques dans votre réseau de soutien? Si c'est le cas, songez à des façons de combler ces manques. Qui pouvez-vous contacter ou à qui demanderez-vous du soutien et de l'aide lorsque vous en aurez besoin?

Il est aussi important de noter que les réseaux de soutien ne sont pas à sens unique. Les gens sont beaucoup plus susceptibles de vous soutenir si vous en faites de même pour eux. En ce sens, comment offrez-vous votre soutien à ces personnes? Quel temps de qualité leur accordez-vous? Seriez-vous l'une des personnes clés de leur réseau de soutien? Si ce n'est pas le cas, pourquoi?

Finalement, songez à la ou les personnes les plus importantes dans votre réseau de soutien et trouvez trois nouvelles façons de les faire sentir spécial et de montrer votre appréciation pour leur soutien :

1 ^{re} action	
2 ^{re} action	
3 ^{re} action	

En nous penchant sur nos relations clés lorsque tout va bien, nous investissons efficacement en celles-ci de façon à ce qu'elles soient à leur « meilleur ». De cette façon, si les choses venaient qu'à changer, nous savons qui sont les personnes clés vers lesquelles nous pouvons nous tourner lorsque nous avons besoin de conseils, de soutien ou simplement une épaule sur laquelle pleurer. Étant donné que nous avons cultivé et soigné la relation, il existe une certaine quantité de soutien que nous pouvons demander de façon « saine » pour nous aider dans les moments difficiles.

EXERCICE 2 – SE METTRE DANS LEURS SOULIERS

Faire preuve d'une réelle empathie et agir en fonction de celle-ci peut s'avérer très difficile. Le fait est que nous sommes tous trop occupés à poursuivre nos propres objectifs, à jongler nos propres vies, à bien paraître devant le patron et nos clients et à surmonter nos propres défis, qu'il peut être difficile de prendre un moment de recul, d'arrêter d'être centrés sur nous-mêmes et de véritablement penser à quelqu'un d'autre. Les récompenses au niveau du renforcement des relations sont cependant immenses.

Activité

Pour cet exercice, songez à une relation que vous avez au travail que vous souhaiteriez améliorer. Avec qui souhaiteriez-vous mieux vous entendre actuellement? Avec qui avez-vous de la difficulté à vous entendre ou qui avez-vous de la difficulté à comprendre? Une fois que vous aurez trouvé de qui il s'agit, prenez un moment pour réfléchir à eux et à la situation le plus objectivement possible et répondez aux questions dans la case suivante :

Quels sont ses principaux objectifs au travail et que cherche-t-il/elle à réussir?

Quels sont ses plus gros défis, facteurs de stress et demandes?

Qu'est-ce qui est important pour lui/elle? Qu'est-ce qui le/la motive?

Quelles sont ses principales forces?

Quelles sont ses faiblesses? Avec quoi a-t-il/elle de la difficulté?
Que trouve-t-il/elle le plus difficile?

Quelles sont ses passions dans la vie?

Songez maintenant aux points clés que vous avez appris dans cet exercice. Quelle facilité avez-vous eue à vous mettre à leur place? À quel point étiez-vous confiant(e) lorsque vous avez répondu à ces questions? À quel point le/la connaissez-vous? Qu'est-ce qui vous différencie? Quels points avez-vous en commun? Avez-vous eu une révélation lorsque vous avez réalisé quel était le problème principal entre vous deux?

Lorsque vous aurez eu le temps de réfléchir, veuillez répondre à la question suivante :

Comment pouvez-vous mieux le/la soutenir?

Dernière chose, mais non la moindre, trouvez trois actions ou trois choses que vous pouvez commencer à faire différemment dès maintenant qui auront un impact significatif sur votre relation :

1 ^{re} action	
2 ^{re} action	
3 ^{re} action	

EXERCICE 3A – AVOIR DES CONVERSATIONS COURAGEUSES

Communiquer efficacement est difficile. Tout d'abord, nous sommes constamment en communication, que ce soit verbalement ou non verbalement, un en face de l'autre, par courriel, par messages textes, sur les médias sociaux, au téléphone, etc. Deuxièmement, il arrive souvent que ce que nous tentons de communiquer soit mal interprété. Les gens comprennent le monde à travers leurs propres filtres en fonction du contexte, de leurs expériences personnelles et ainsi de suite. Il est très difficile de s'assurer que ce que vous souhaitez communiquer soit bien reçu! De plus, nous avons souvent de la difficulté à reconnaître ou à prendre notre responsabilité pour ce qui est de nos communications. En PNL (programmation neurolinguistique) on dit que « la puissance de votre communication correspond à la réponse que vous obtenez », c'est-à-dire que vous devez changer votre communication si vous n'obtenez pas la réponse que vous souhaitez.

Une conversation courageuse est basée sur le respect. Il est nécessaire d'identifier un objectif commun, de créer un climat sûr qui appuie la transparence et qui permet de créer un lien et aux deux parties de contribuer de façon équivalente.



Les étapes décrites ci-dessous peuvent être utilisées pour vous aider à préparer une conversation courageuse et à prendre en considération ce qui correspond à la meilleure solution pour les deux parties.

1. Préparation – Décidez QUELS sont les résultats que vous souhaitez et SI vous pensez qu'ils sont réalistes. Décidez SI vous allez avoir la conversation. Planifiez ensuite COMMENT et QUAND devrait avoir lieu la conversation.
2. Ouverture – Encouragez la création d'un objectif commun et expliquez votre motivation.
3. Demander – Cherchez à comprendre le point de vue et la motivation de l'autre.
4. Reconnaître – Reconnaissez les points de vue différents et confirmez votre compréhension de ceux-ci.
5. Exprimer – Énoncez votre point de vue clairement et simplement.
6. Tester – Trouvez une solution acceptable dans laquelle les deux parties sont prêtes à s'engager.
7. Conclusion – Résumez les engagements.

Activité

En pensant à une situation actuelle, comment pourriez-vous utiliser les étapes 1 à 3 pour préparer une conversation courageuse?

Une fois celle-ci préparée, penchez-vous sur les étapes 4 à 7 et utilisez-les pour vous guider afin de déterminer le rythme et le flux de l'échange.

Suite à la conversation, réfléchissez à savoir comment celle-ci a différé des autres conversations que vous avez eues avec cet individu. Qu'avez-vous remarqué?

EXERCICE 3B – ÉCOUTE ACTIVE

Une bonne communication ne veut pas simplement dire être en mesure d'exprimer clairement vos réflexions et vos opinions. Un autre fondement tout aussi important d'une communication efficace est ce que nous appelons l'« écoute active ». Oui, nous écoutons tous, mais est-ce que nous le faisons bien? Pour tester ceci, répondez aux questions suivantes :

Activité

En moyenne, quel pourcentage du temps passez-vous à faire ce qui suit? Répondez 10 %, 50 % ou 90 %.

1. Arrêter ce que vous faites et donner votre pleine attention à quelqu'un?
2. Véritablement écouter lors d'une réunion ou d'une conversation plutôt que de songer à ce que vous direz ensuite?
3. Donner à la personne le temps et l'espace nécessaires plutôt que de remettre en question ce qu'elle dit et de l'interrompre?

Si vous avez principalement répondu 10 %, vous n'écoutez pas efficacement les autres et ceci aura un impact majeur sur vos relations.

Si vous avez principalement répondu 50 %, vous êtes en meilleure position, mais vous avez encore beaucoup à faire pour maximiser vos relations.

Si vous avez principalement répondu 90 %, félicitations, vous êtes un être exceptionnel!

En passant du temps à nous concentrer et à améliorer nos pointages dans ces différents domaines, vous remarquerez une différence dans vos relations ainsi que dans votre empathie et votre compréhension des autres au travail comme à la maison.

En réfléchissant à une situation actuelle, de quelle façon l'écoute active peut-elle soutenir une conversation courageuse?

EXERCICE 3C – INTERACTIONS POSITIVES

Demeurer positif dans vos communications est plus difficile que vous pourriez le penser. Les études suggèrent que vous devez avoir neuf interactions positives pour une interaction négative afin de maintenir des relations positives. C'est un taux très élevé!

Songez à une relation importante dans votre vie. Combien d'interactions positives avez-vous eues au cours des dernières 24 ou 48 heures? Combien avez-vous d'interactions négatives ou même neutres? C'est épouvantable, n'est-ce pas?

Prenez un moment pour inscrire 10 exemples d'interactions positives. Vous avez besoin d'en avoir beaucoup dans votre sac! Qu'est-ce qui constitue une interaction positive? Des exemples peuvent inclure une bonne conversation, s'amuser ensemble, rire, partager des expériences, donner des compliments, remercier, offrir des excuses, etc.

Activité

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Inscrivez ensuite 10 barrières potentielles. Qu'est-ce qui pourrait empêcher ces interactions positives essentielles de se produire? Quelles sont celles qui affectent le plus vos relations? Elles peuvent inclure le stress, la colère, la frustration, l'indifférence, le fait d'être sur la défensive, le manque de confiance, le sarcasme, etc.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

En utilisant votre relation importante pour faire le test, voyez combien d'interactions positives vous pouvez obtenir au cours de la prochaine semaine et ce que vous pouvez faire pour surmonter les barrières.

Un exemple intéressant d'interactions positives versus des interactions négatives est souligné par la façon à laquelle nous répondons à quelqu'un qui partage de bonnes nouvelles avec nous.

Il existe quatre réponses typiques qui apparaissent dans la case ci-dessous.

Type de réponse	Réponse
1. Active, constructive	Verbale – « C'est génial! Bien joué! » Non verbale – bon contact visuel, sourire, rire
2. Passive, constructive	Verbale – « C'est une bonne nouvelle. Tu le mérites. » Non verbale – peu ou pas d'expression; neutre
3. Active, destructive	Verbale – « C'est un vrai cauchemar, quelle responsabilité! Comment vas-tu t'en sortir? » Non verbale – froncement des sourcils, visage renfrogné, hochements de tête
4. Passive, destructive	Verbale – « Je ne me sens vraiment pas bien aujourd'hui » (ignore complètement) Non verbale – tourne les talons, quitte la pièce, etc.

La réponse idéale est la réaction active et constructive où vous partagez véritablement l'enthousiasme et le positivisme de l'autre personne.

Vous pensez probablement réagir de cette façon la plupart du temps. Détrompez-vous!

La prochaine fois que quelqu'un partagera de bonnes nouvelles avec vous, observez votre façon de réagir. Est-ce 1, 2, 3 ou 4? Vous pourriez être surpris! Les meilleures relations ont tendance à être celles dans lesquelles les individus célèbrent et reconnaissent véritablement les réussites et les forces de l'autre, en utilisant des réponses actives et constructives.

EXERCICE 3D – ASSUMER LA RESPONSABILITÉ

Pour la dernière partie de l'exercice 3, prenons en considération le concept de la boucle de rétroaction.

Conserver des relations solides n'est pas chose simple. Il faut s'appliquer et travailler fort. . Le fait est qu'avec les stress et les difficultés de la vie moderne, vous ferez face à plusieurs défis et vous ne serez pas toujours en mesure de communiquer efficacement ou même simplement de communiquer!

Dans l'excellent livre de John Gottman, Les couples heureux ont leurs secrets, les sept lois de la réussite (The Seven Principles of Making Marriage Work), l'auteur indique qu'il peut prédire un divorce avec une précision de 91 % seulement en écoutant un couple parler dans le Seattle Love Lab (un centre de recherche reconnu) pendant aussi peu que cinq minutes.

Une des façons qu'il utilise est de détecter certains types d'interactions négatives qui sont selon lui tellement nocives dans une relation qu'il les appelle les « Quatre cavaliers de l'Apocalypse ». Ces derniers sont :

1. La critique, c'est-à-dire blâmer l'autre et le qualifier négativement par l'entremise d'attaques personnelles.
2. Le mépris, c'est-à-dire le sarcasme, le cynisme, les roulements d'yeux, la moquerie et l'humour hostile.
3. Le fait d'être sur la défensive, c'est-à-dire donner des leçons morales, refuser d'accepter sa responsabilité personnelle dans la situation, etc.
4. L'obstructionnisme, c'est-à-dire caviarder l'autre, l'ignorer, se désengager, quitter la pièce, etc.

À quelle fréquence utilisez-vous ces interactions négatives « nocives » dans vos principales relations, que ce soit à la maison ou au travail?

Lorsque nous sommes en conflit ou que nous avons un désaccord, il arrive que nous nous tournions vers une (ou plusieurs) des approches mentionnées précédemment. Aucune de ces approches ne soutient des conversations ouvertes et constructives.

Très peu d'entre nous réalisent que nous sommes constamment dans une boucle de rétroaction de communication. En résumé, ce que nous donnons, nous le recevons et l'inverse est également vrai.

Donc, si vous êtes sur la défensive, la personne avec laquelle vous communiquez risque de l'être également. Si vous êtes en colère, la personne avec laquelle vous communiquez risque de l'être aussi, et ainsi de suite. Pensez à une dispute typique et comment celle-ci se passe habituellement. L'une des meilleures façons de gérer des conflits est de mettre fin à la boucle de rétroaction.

Il ne faut qu'une seule personne qui reprend en charge sa communication pour briser la boucle, entraînant ainsi un changement dans la nature de l'interaction. Ce n'est pas aussi facile que ça en a l'air puisque nous sommes souvent bien ancrés dans nos propres points de vue et nous ne voulons pas être celui ou celle qui fera les premiers pas vers la réconciliation. C'est cependant ce qu'il faut!

Songez aux boucles de rétroaction dans vos différentes relations. Remarquez comment les conversations montent en flèche ou redescendent lorsque les parties prenantes changent leur façon d'interagir. Remarquez également comment le non verbal entre aussi en jeu. Le langage corporel, un simple toucher, un sourire et comment ces derniers sont souvent reflétés. Essayez-le ensuite dans une relation que vous souhaitez améliorer.

Principaux Conseils Pour Renforcer Vos Relations Solides

Donnez du temps aux gens. Il est trop facile de croire que vous êtes trop occupé pour aller prendre un café avec quelqu'un ou appeler un ami, mais c'est très important.

Montrez de l'empathie en vous mettant à la place de quelqu'un d'autre. Songez à ce que cette personne peut vouloir ou ce dont elle a besoin plutôt que ce que vous voulez et ce dont vous avez besoin (ce que nous faisons habituellement). Travaillez sur vos compétences communicationnelles, en particulier l'écoute active. Essayez de donner toute votre attention aux autres lorsqu'ils vous parlent.

Faites la distinction entre le comportement et l'identité et évitez de vous étiqueter et d'étiqueter les autres. Une personne n'est pas un intimidateur parce qu'elle agit de la sorte. Elle ne fait qu'adopter le comportement d'un intimidateur.

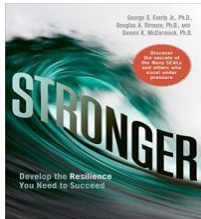
Prenez conscience que vous êtes dans une boucle constante de rétroaction, à la fois verbale et non verbale. Essentiellement, vous recevez ce que vous donnez. Alors, si vous recherchez le soutien de quelqu'un, prenez les devants et offrez-leur le vôtre.

Résumé

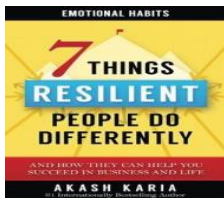
Développer et maintenir des relations solides de soutien est fondamental lorsqu'il est question de résilience, à la maison comme au travail. Nous avons tous besoin de bons réseaux de soutien. Des personnes avec qui nous pouvons parler, des personnes avec qui nous pouvons partager nos problèmes, des personnes à qui nous pouvons présenter nos idées et ainsi de suite. Fondamentalement, les relations solides sont basées sur des communications efficaces, c'est-à-dire écouter véritablement l'autre, faire preuve d'empathie et de compréhension, maximiser vos interactions positives et prendre la responsabilité de vos communications et de leur impact sur les autres. Lorsque vous le faites, les résultats seront transformateurs et vos niveaux de résilience s'élèveront.

Vous Souhaitez En Savoir Plus?

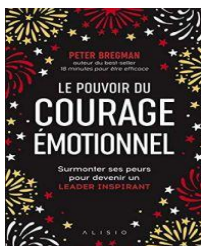
Resilience French Resources



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>



Le pouvoir du courage émotionnel - Surmonter ses peurs pour devenir un LEADER INSPIRANT , Peter Bregman
<https://www.getabstract.com/en/summary/le-pouvoir-du-courage-emotionnel/37913?u=rbc>

Si votre patron est agressif, c'est qu'il est sûrement insomniaque par Christopher M. Barnes

<https://www.hbrfrance.fr/chroniques-experts/2016/10/12637-si-votre-patron-est-agressif-cest-quil-est-surement-insomniaque/>

Comment évaluer, gérer et renforcer votre résilience par David Kopans

<https://www.hbrfrance.fr/chroniques-experts/2018/11/23230-comment-evaluer-gerer-et-renforcer-votre-resilience/>



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

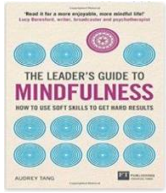
<https://www.getabstract.com/en/summary/cessez-detre-parfait-soyez-vous-meme/29432?u=rbc>

TED Talk: Vulnerability, par Brene Brown (disponible avec sous-titres français)
https://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability

TED Talk: Connected, But Alone, par Sherry Turkle (disponible avec sous-titres français)
https://www.ted.com/talks/sherry_turkle_alone_together

TED Talk: Empathy, par Brene Brown (disponible avec sous-titres français)
<https://www.thersa.org/discover/videos/rsa-shorts/2013/12/Brene-Brown-on-Empathy>

TED Talk: How To Have A Good Conversation, par Celeste Headlee (disponible avec sous-titres français)
<https://www.youtube.com/watch?v=H6n3iNh4XLI>



Guide de la pleine conscience à l'intention des leaders - Comment transformer ses qualités relationnelles en résultats concrets, Audrey Tang

<https://www.getabstract.com/en/summary/guide-de-la-pleine-conscience-a-lintention-des-leaders/36328?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

