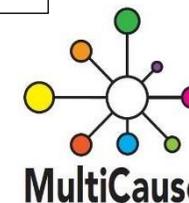


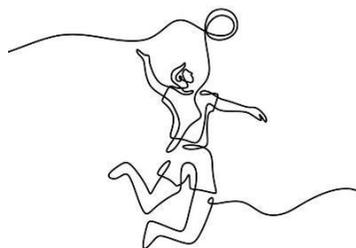
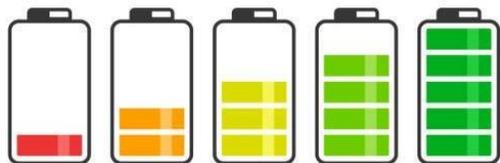


FACTEURS DE MA FATIGUE



# ME FAMILIARISER AVEC MA FATIGUE

SITUATIONS DE MA FATIGUE



SIGNES DE MA FATIGUE



COMMENT AGIR FACE À MA FATIGUE



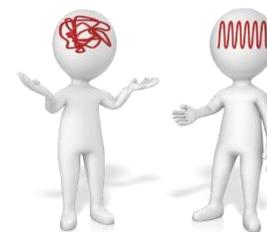
Faites des pauses et micro-pauses dès identification des premiers signes



Organisez votre horaire et vos tâches sans surcharge et en restant dans votre zone de confort



Surveillez votre hygiène de vie



Communiquez sur votre fatigue



N'oubliez pas de continuer à réaliser des activités plaisantes qui vous tiennent à cœur