

Se soigner : pour quoi faire ?

Nous menons la voiture en révision avant la panne	Mais nous attendons toujours de souffrir pour nous soigner
Nous mettons le bon carburant dans le réservoir	Alors que nous mangeons et buvons souvent n'importe quoi
Nous faisons des pauses sur un long trajet	Mais nous ne respectons pas toujours nos repos et nos temps de sommeil

Nous prenons plus soin de nos voitures que de nous mêmes !

**Prévenir vaut mieux que guérir
Nous vivons dans le stress et la pression en permanence
Ne pas s'écouter est une erreur
Souffler, se détendre, s'occuper de soi est essentiel**