

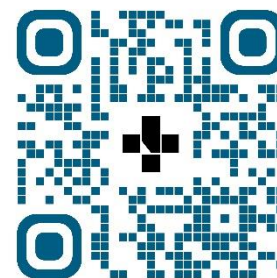
À l'approche de la fin de votre journée de travail, prenez quelques minutes pour réfléchir.

**Réflexion 5 pour le retour chez soi
(Going Home Reflection #5)**

Concentrez-vous sur le moment où vous rentrez chez vous pour vous reposer et reprendre des forces.

(Focus your attention on going home to rest and recharge.)

Essayez la pleine conscience pendant une minute :



<https://qrco.de/beGhOY>

➤ Si vous avez besoin d'aide, appelez la ligne d'assistance psychologique 24 h/24 et 7 j/7 au : 1 877 303 2642