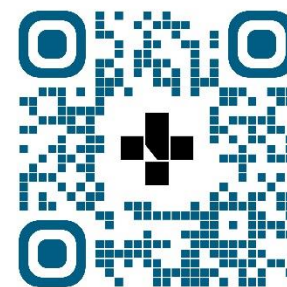


**À l'approche de la fin de votre journée de travail, prenez quelques minutes pour réfléchir.**

**Réflexion 6 pour le retour chez soi  
(Going Home Reflection #6)**

Remarquez trois bonnes choses dans l'instant présent au moment où vous rentrez chez vous.  
(Notice three good things in the moment as you make your way home)

**Essayez la pleine conscience pendant une minute :**



<https://qrco.de/beGhPA>

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