



MERCREDI DU BIEN-ÊTRE

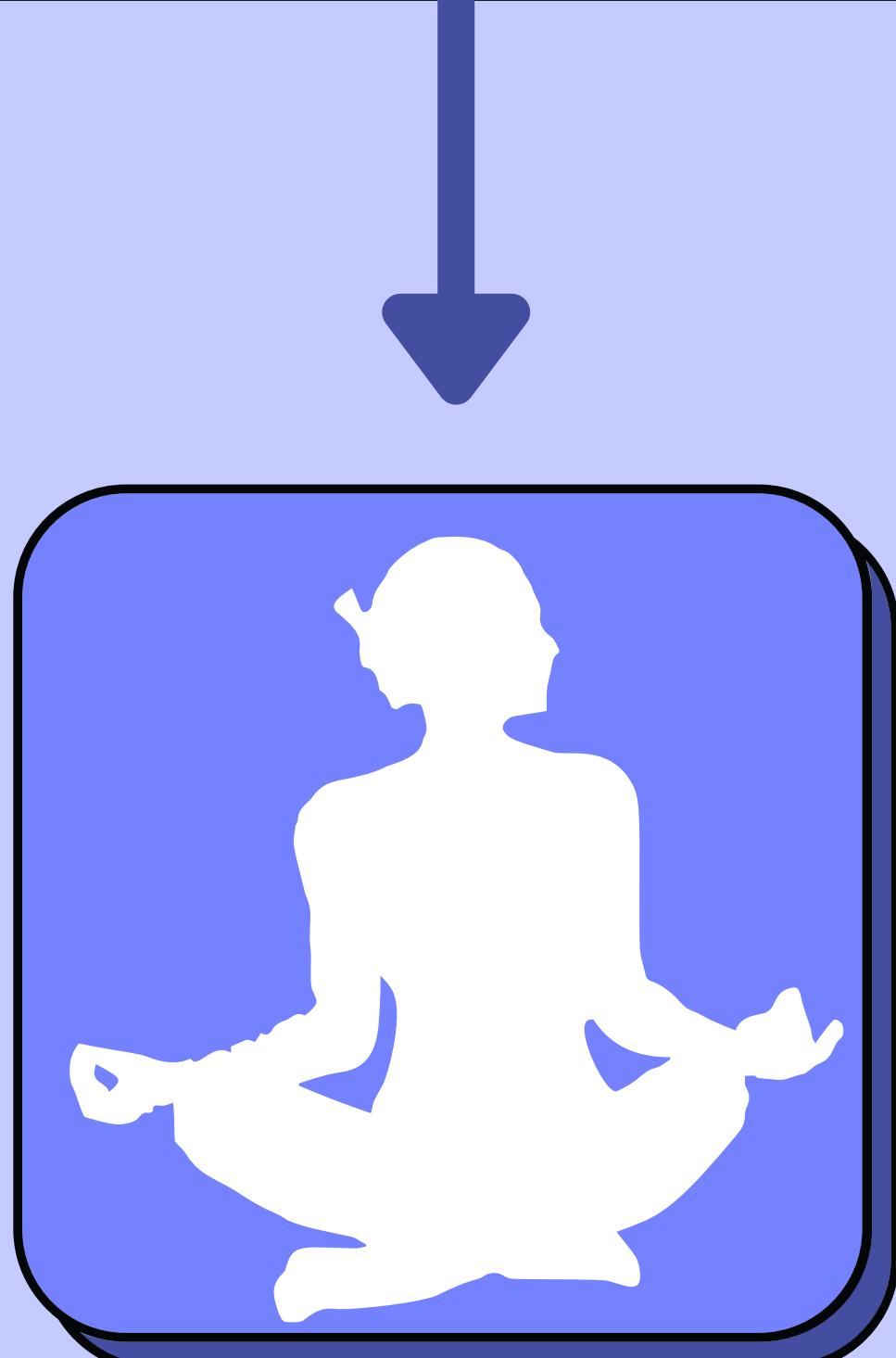
Qu'est-ce que le bien-être affectif?

Parlons-en.

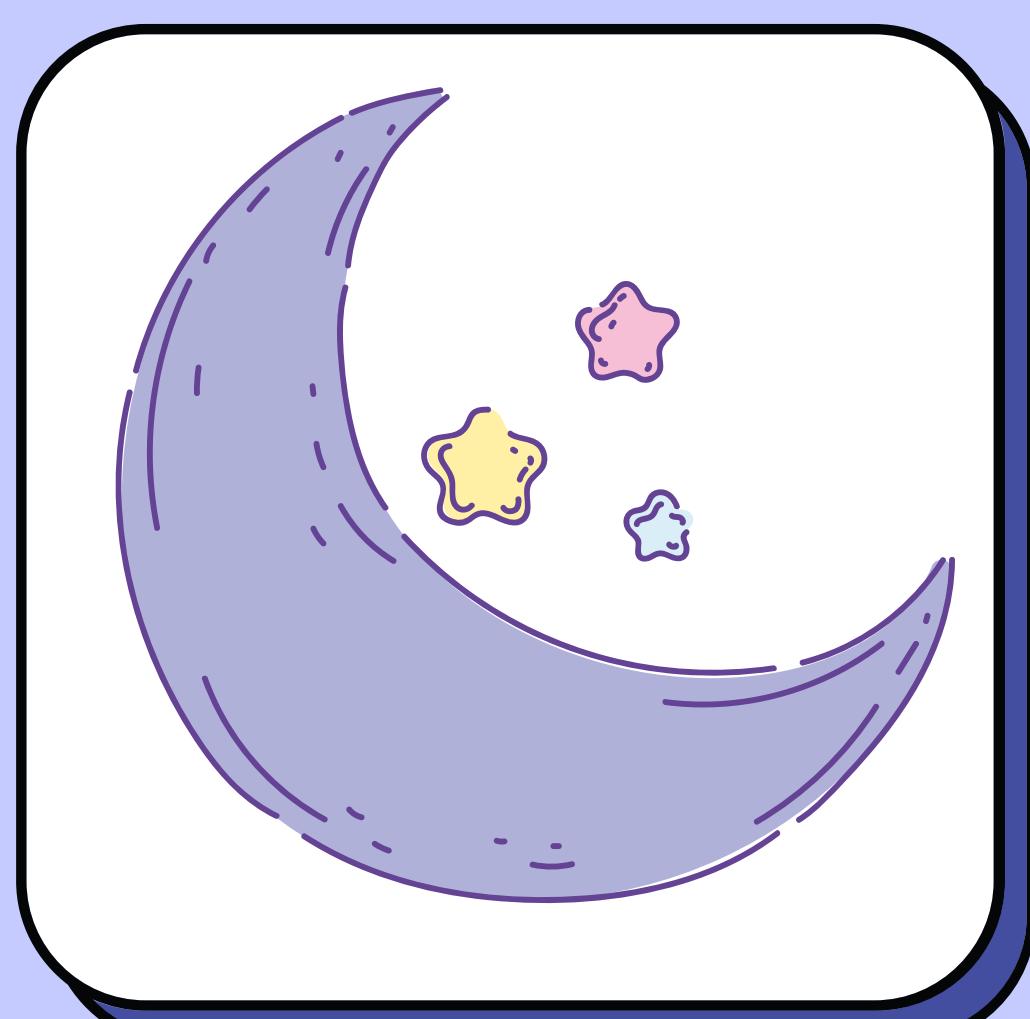
Le bien-être affectif est votre capacité à affronter les situations stressantes et à vous y adapter, tout en étant conscient de vos sentiments et émotions.



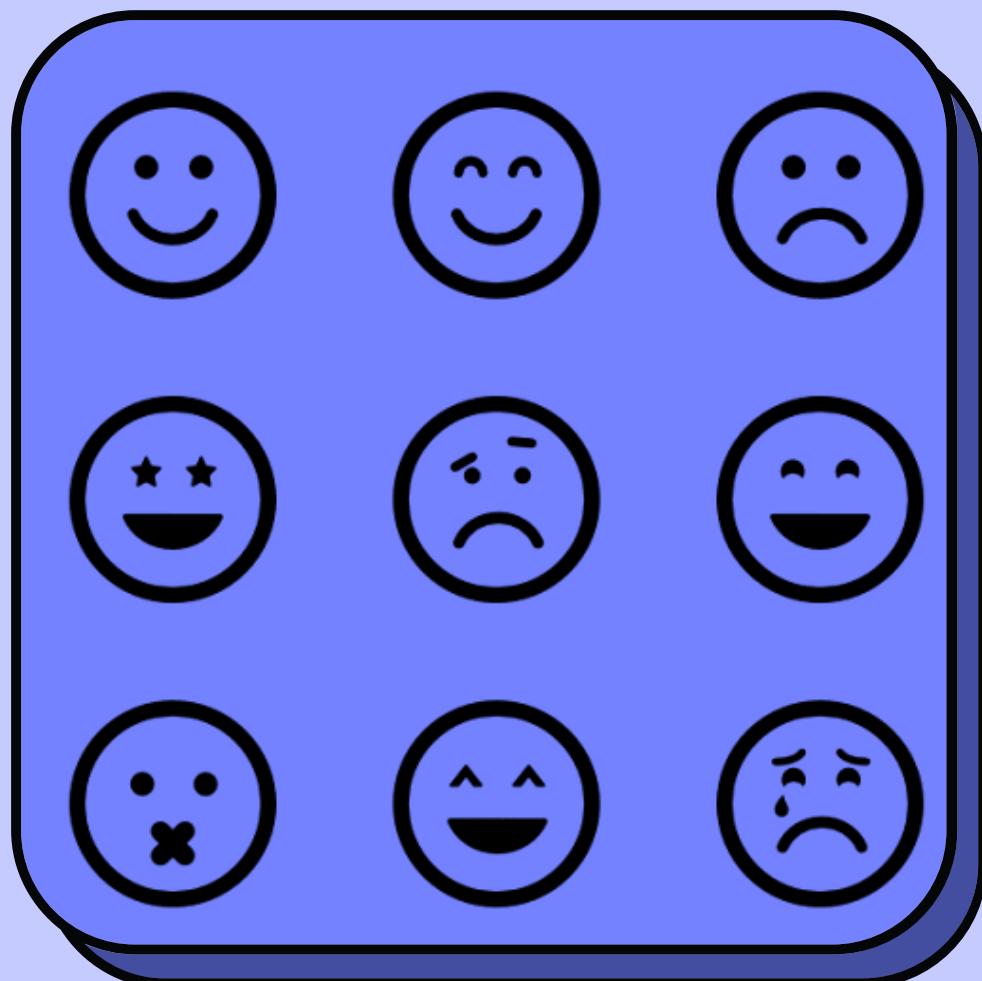
Ayez une vision positive des choses, soyez indulgent et confiant dans vos actions.



Gérez le stress en participant à des activités relaxantes et en faisant preuve de bienveillance envers vous-même.



Dormez suffisamment en établissant une routine du soir et en limitant le temps passé devant un écran avant de vous coucher.



Permettez-vous d'éprouver diverses émotions et prenez conscience de ce que vous ressentez et pourquoi.



Développez un réseau de soutien et entourez-vous de personnes positives afin d'établir des relations solides.



Pratiquez la pleine conscience en faisant des exercices de respiration, en profitant du plein air et en faisant attention à ce que vous mangez



Bien-être affectif Vidéos pour enfants

Déjouons l'anxiété!

Pleine conscience pour enfants

Résilience

Émotions des enfants