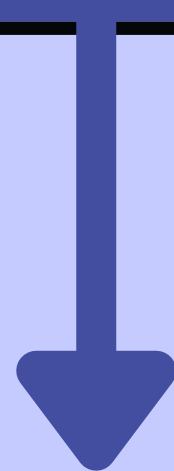




MERCREDI DU BIEN-ÊTRE

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.



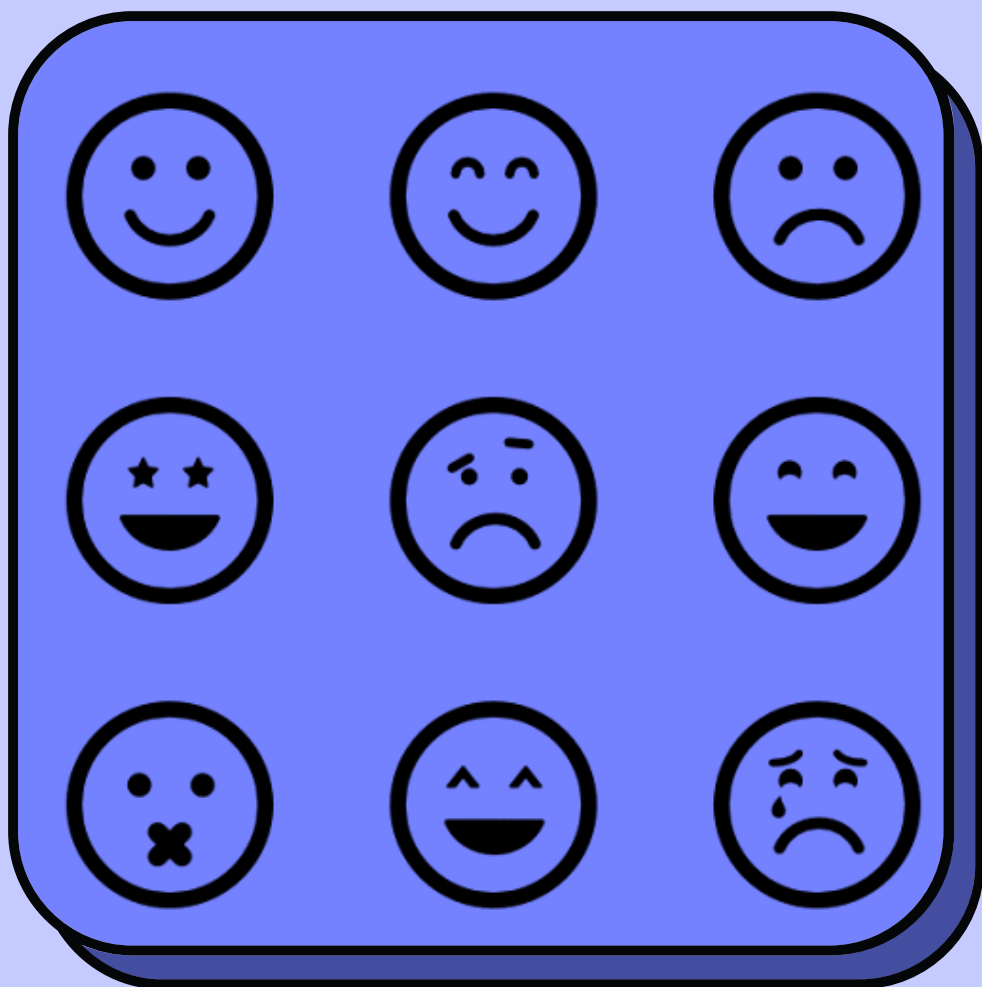
Dormez suffisamment en établissant une routine du soir et en limitant le temps passé devant un écran avant de vous coucher.



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



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



Bien-être affectif Vidéos pour enfants

Déjouons l'anxiété!

Pleine conscience pour enfants

Résilience

Émotions des enfants

