



Activités de bien-être

Prendre soin de soi

Créez un plan pour prendre soin de soi d'urgence en dressant une liste de stratégies faciles et pratiques auxquelles vous pouvez faire appel lorsque vous êtes confronté à une situation stressante. La méditation, la tenue d'un journal et l'activité physique en sont quelques exemples.