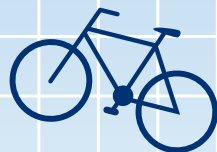




Conseil des
écoles publiques
de l'Est de l'Ontario



LE BIEN-ÊTRE

LES ENFANTS, LES ADOLESCENTS ET LES ADULTES PEUVENT ÉPROUVER TOUTE UNE SÉRIE D'ÉMOTIONS DANS LE CONTEXTE ACTUEL. Tous ces sentiments sont naturels pendant la période que nous vivons présentement. Voici des astuces qui peuvent vous aider à assurer votre bien-être et celui de vos proches.



ÊTRE BIENVEILLANT
envers soi-même et les
autres.

Écouter de la
MUSIQUE APAISANTE.



Passer du temps en
PLEIN-AIR.

Participer à **DES**
ACTIVITÉS qui nous
passionnent.



Utiliser des **TECHNIQUES**
DE DÉTENTE telles le yoga,
la méditation.

PRATIQUER DE L'ART :
la peinture, la musique,
l'écriture.



SE CONCENTRER sur ce
que l'on peut contrôler.

Faire de l'**ACTIVITÉ**
PHYSIQUE.



Faire de son bien-être **UNE PRIORITÉ QUOTIDIENNE.**