

LE BIEN-ÊTRE DANS LA CRISE

Sécurité et bien-être personnel



Sécurité d'abord

Évaluez les risques avant de vous déplacer pour vos cours et activités.



Optimisez votre bien-être

Intégrez des pauses régulières dans votre routine pour favoriser la détente et la concentration.



Restez informés

Suivez les nouvelles locales pour votre sécurité, mais évitez l'angoisse générée par les réseaux sociaux et les télévisions.



Prenez soin de votre santé mentale

N'hésitez pas à partager vos inquiétudes avec des amis ou vos proches, ou contactez un professionnel.