

# SANTÉ MENTALE

Comment préserver  
votre santé mentale et celle  
de votre/vos enfant(s) en  
période d'apprentissage à  
distance?

Il est possible de conserver une bonne santé mentale, et même de la nourrir, malgré les périodes de grande adaptabilité.  
Voici quelques pistes qui vous aideront.



# JE PRÉSERVE ET NOURRIS MA SANTÉ MENTALE EN...

- prenant une bouffée d'air frais tous les jours
- communiquant régulièrement avec mon filet social de vive voix
- méditant 10 minutes par jour
- bougeant tous les jours
- faisant au moins 1 activité uniquement pour mon plaisir par jour
- m'accordant au moins 1 période de détente et/ou de pleine conscience par jour.



# JE PRÉSERVE ET NOURRIS LA SANTÉ MENTALE DE MON/MES ENFANT(S) EN...

- valorisant son adaptabilité
- créant des occasions de jeu en famille
- offrant des périodes de temps libre
- encourageant le temps de jeu extérieur
- communiquant de vive voix avec notre filet social
- m'intéressant à ses passe-temps
- conservant les routines familiales.

