

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.

