

Plan de Cohésion Sociale

AXE SANTE // ACTION 3.2

Information, sensibilisation sur la santé Informer, sensibiliser conseiller sur la santé de manière collective et/ou individuelle

LE STRESS

La pandémie actuelle peut entraîner des réactions de stress, d'anxiété. C'est pourquoi cette semaine nous souhaitons aborder cette thématique, de plusieurs manières.

Les enfants, les adolescents et les jeunes adultes peuvent, eux aussi, être touchés par la thématique du stress.

Dès lors, voici un test qu'ils peuvent réaliser pour évaluer leur stress. Une fois ce test terminé, ils auront accès à plusieurs ressources, exercices afin de les aider au mieux à gérer ce stress.

Il s'agit d'un moyen assez ludique pour aider ces jeunes enfants, adolescents et jeunes adultes à se questionner sur le stress qu'ils peuvent vivre au quotidien et à apprendre à le gérer de la meilleure manière.

<https://www.home-stress-home.com/>



Cliquez sur le lien pour accéder au contenu ou scannez le QR-code avec votre smartphone

Pour plus d'informations

Loredana.terrasi@esneux.be // 04.380.93.14

<https://www.facebook.com/escale.esneux/>

WWW.ESNEUX.BE

