

# LES SENTIMENTS DE STRESS ET D'ANXIÉTÉ SONT NORMAUX PENDANT LA COVID-19

Restez en contact avec les gens. Jouez à un jeu virtuel, prenez des nouvelles de vos voisins, organisez une vidéoconférence.



Soyez actif et prenez soin de vous. Faites de l'exercice, mangez bien, dormez suffisamment.



Prenez le temps de communiquer virtuellement ou par téléphone avec vos amis, votre famille et vos proches.



Apprenez quelque chose de nouveau. Essayez un nouveau passe-temps ou suivez un cours en ligne.



Aidez quelqu'un d'autre. Faire le bien peut être agréable.



Demandez de l'aide. Parlez à quelqu'un de confiance ou cherchez un soutien professionnel.

