

Points essentiels / Indices	Détails / Notes
Qu'est-ce que l'anxiété ou le stress ?	* L'anxiété est un sentiment d'urgence mélangé avec de l'impuissance * L'anxiété ou le stress sont des réactions normales
Gestion de l'anxiété et/ou du stress	* Afin de gérer l'anxiété ou le stress, c'est d'abord de le reconnaître et d'en parler. * Essayer de reprendre du pouvoir là où c'est possible.
Trucs et astuces	* Établir une routine positive - Trouver le temps de bien dormir - Bien manger - Faire de l'exercice au quotidien. - S'informer sagement. - Garder le lien avec son réseau
Sommaire : Grégoire Lebel, psychologue, nous fait part de ressources et de conseils pratiques sur le bien-être. Il parle plus précisément de la gestion du stress et de l'anxiété.	