

# 07 - le bien-être dans la crise

*Sécurité et bien-être personnel*

## Optimisez votre bien-être :

intégrez des pauses régulières dans votre routine pour favoriser la détente et la concentration.



**Sécurité d'abord :**  
évaluez les risques avant de vous déplacer pour vos cours et activités.



**Restez informé :**  
suivez les nouvelles locales pour votre sécurité, mais évitez l'anxiété générée par les réseaux sociaux.



## Prenez soin de votre santé mentale :

n'hésitez pas à partager vos inquiétudes avec des amis ou un proche, ou contactez un professionnel.



@O7jour.usj



01 421 000 ext. 2309



O7@usj.edu.lb



www.usj.edu.lb/O7