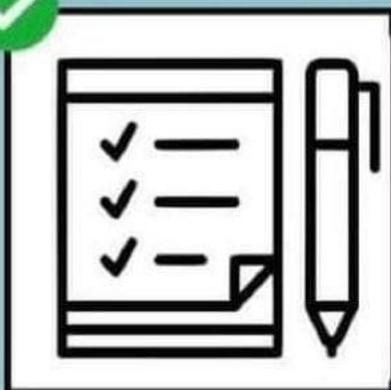


# VOICI COMMENT NOUS PROTÉGER MENTALEMENT :



Accepter ce que l'on ne peut pas changer.



Garder une routine et un rythme stable.



Se tenir informé.e.x.s sans se laisser envahir.



Se créer consciemment des moments de repos et de divertissement.



Rester solidaire, positif et aider quand on le peut.



Maintenir contacts et la proximité de manière créative et chaleureuse.