**Stress et résilience : Modèle pour médias sociaux**

**Directives :** Copiez l’image et le texte ci-dessous et collez le tout dans une publication pour médias sociaux. Retirez le texte en rouge et ajoutez vos coordonnées.

A person sitting cross legged on a purple mat with yellow and blue background

AI-generated content may be incorrect.

**Caption:**

**Le stress est réel, mais votre résilience l’est tout autant.**

Quand la vie devient trop lourde, il est bien de s’arrêter un moment. Wellbeats *Mieux-être* vous offre le programme [**Retrouver le calme**](https://portal.wellbeats.com/search(m:program-detail/2579)#overview) pour vous recentrer, vous ressourcer et renforcer votre résilience.

Accédez à des outils simples et pratiques :

* Méditation et exercices de respiration
* Exercices de gratitude
* Conscience du corps
* Écoute et calme

Vous avez déjà ce qu’il faut en vous – il suffit de vous laisser rayonner.

Pour toute question, veuillez communiquer avec [vos coordonnées].

#RetrouverLeCalme #WellbeatsMieuxÊtre #ForceIntérieure #Stress #Résilience