

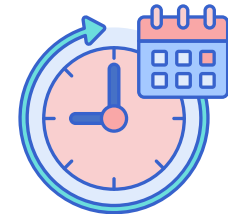
8 conseils pour réduire le stress des enfants



**Proposer de
l'écoute active**



**Faciliter
l'expression
émotionnelle**



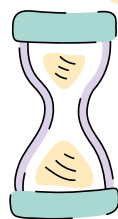
**Mettre en place
des routines en
collaboration**



**Leur offrir des
câlins**



**Encourager des
activités
physiques
régulières**



**Prévoir des
temps libres
dans l'emploi
du temps**



**Être en contact
avec la nature**



**Établir un
environnement
calme**