



Gardez un maximum de repères dans la routine pendant cette période.



Continuez les routines habituelles et celles mises en place à J2, la stabilité permet l'apaisement et une meilleure gestion des modifications de l'emploi du temps.
Les routines sont des repères qui permettent une meilleure régulation des émotions.

Quelles routines avez-vous mis en place en J2 ?
Quelles routines sont faciles à garder dans un autre contexte que votre quotidien habituel ?

