**Web Déj Santé 2026 – Kit de communication – Emotions**



**• Date :** 10 novembre 2026

• **Thème** : Santé mentale

**• Titre :** Mes émotions me débordent ? Je reprends la main

**• Présentation :**

Pourquoi je réagis comme ça ? Et comment exprimer ce que je ressens sans exploser... ni me renfermer ? Ce webinaire vous aide à mieux reconnaître vos émotions, comprendre ce qui les déclenche et réagir de manière plus apaisée. Vous verrez aussi comment communiquer plus sereinement, même dans les situations tendues. Un rendez-vous pour mieux vous connaître et clarifier ce que vous ressentez.

**• Connexion** : [lien de connexion au webinaire](https://us06web.zoom.us/webinar/register/WN_YTtNEW01QYewKyRE9JLQqQ)

**• Public :**Tout public ; adolescents, adultes, parents, professionnels en situation de stress.

**• Intervenant :**une chargée de prévention santé (Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine)