



## Kendall Jenner partage les 6 choses à faire le matin pour calmer son anxiété



Beauté

Sur Instagram, le top Kendall Jenner a dévoilé à ses 228 millions d'abonnés ses clés toutes personnelles pour surmonter ses pics d'anxiété (dont l'anxiété sociale).

Par Marie Bladt

5 avril 2022

Le dernier post Instagram de **Kendall Jenner**, déjà visionné plus de 6 millions de fois, traite d'un sujet qui prend (enfin) de plus en plus d'importance sur les réseaux sociaux : **la santé mentale**. Mise à mal par les dernières crises (sanitaire, climatique, politique...), et l'addiction grandissante à Instagram ou TikTok, elle serait considérée comme "moyenne" ou "mauvaise" par près d'un Français sur 5 (selon un sondage IFOP mené en octobre 2021 pour la fondation AÉSIO et mis en lumière par la marque Dose Mindcare). Heureusement, la parole se libère, et le nombre de personnalités qui partagent leurs angoisses avec leurs abonnés se multiplient.

Afficher plus

Selena Gomez crée une plateforme en ligne dédiée à la santé mentale

La santé mentale est au cœur des préoccupations de Selena Gomez. Après avoir créé "Rare Beauty" qui prône l'unicité et la beauté de chacun, la chanteuse lance une newsletter qui, non seulement déborde de bonnes vibes, mais partage aussi les prescriptions de thérapeutes.





C'est le cas de **Kendall Jenner**, qui après avoir levé le voile de façon très personnelle sur son expérience de l'anxiété, dans la série vidéos "Open Minded" de Vogue, vient d'y consacrer sa dernière publication Instagram, déjà visionnée plus de 6 millions de fois. "*Mon anxiété (et particulièrement mon anxiété sociale) est montée à 100 dernièrement.*", commente-t-elle. "*Mais aujourd'hui, je ne me sens plus coupable de ressentir cela. J'aime être dans ma bulle et passer du temps toute seule. J'ai trouvé des moyens de commencer ma journée avec un état d'esprit plus serein, plus positif.*"

#### **La routine du matin de Kendall Jenner en cas d'anxiété**

Voici les 6 étapes clés de Kendall Jenner pour commencer la journée l'esprit apaisé :

