

La rentrée arrive...



5 trucs simples pour moins stresser à la rentrée

1. Dis comment tu te sens
2. Garde une routine calme (lever, dodo)
3. Bouge un peu chaque jour
4. Parle, même si ce n'est pas toujours facile
5. Écris d'avance des petits trucs qui t'aident à te sentir mieux : ce qui te calme, qui tu peux appeler, où tu te sens bien... et garde ça proche, juste au cas où



D'AUTRES TRUCS ?
ciuss-estmtl.gouv.qc.ca/rentree

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec