

La rentrée arrive...

Je me prépare... À mon rythme!

Colorie, dessine et écris comment tu te sens. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. Comment je me sens aujourd'hui ?



Heureux



Stressé



Triste



Fatigué



Excité



Fâché

Quand j'ai peur, je...

Ce qui m'aide à me sentir mieux :

Une chose que je fais bien :

Une phrase qui me fait du bien :

Dessine-toi prêt pour la rentrée ! « Moi, le jour de la rentrée »



D'AUTRES TRUCS ?

ciusss-estmtl.gouv.qc.ca/rentree

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

Québec

