

Propositions de publications

Réseaux sociaux

Découvrez une série de propositions de publications prêtes à l'emploi que vous pourrez personnaliser selon vos besoins. Laissez libre cours à votre créativité en ajustant les textes et en ajoutant les émojis qui correspondent le mieux à votre marque. Ces modèles ont été conçus pour faciliter votre communication et maximiser votre impact sur les réseaux sociaux.

Propositions

Pour les parents

Boule au ventre, nuits agitées, silence...
Parfois, l'anxiété de la rentrée ne se dit pas avec des mots.

Votre jeune semble stressé?

Voici des outils concrets et rassurants pour l'aider à traverser cette période : [Gérer le stress de la rentrée scolaire | Trucs et ressources d'aide pour jeunes et parents](#)

#SantéMentale #RentréeScolaire #ParentsBienveillants

Pour les jeunes

T'as peur de te tromper de local?
T'as mal au ventre rien qu'à penser à la rentrée?

Tu n'es pas seul à ressentir ça.

Voici des trucs simples pour t'aider à te sentir mieux et retrouver un peu de calme : [Gérer le stress de la rentrée : c'est possible! | CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal](#)

#RentréeScolaire #RentréeSansStress #SantéMentale #OnEstLàPourToi

Pour tous

La rentrée, ce n'est pas juste des nouveaux profs.
C'est aussi une période de stress, d'adaptation et parfois d'angoisse.

Pour les jeunes, les parents, les intervenants...

Voici des trucs pour rendre ce moment plus doux : [Gérer le stress de la rentrée scolaire | Trucs et ressources d'aide pour jeunes et parents](#)

#RentréeScolaire #SantéMentale #RentréeSansStress #CommunautéEngagée

