

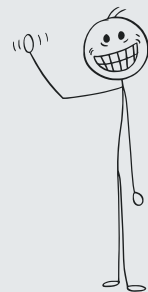


De retour à l'école



Tu as profité de ton été, tu as pris un «break», tu as vu tes amis, ta famille, tu as travaillé, tu t'es baigné, tu as «chillé», tu as créé, développé de nouveaux «skills», tu as repris des cours, tu t'es impliqué ou tu t'es peut-être même ennuyé... **C'est vite passé 70 jours de congé!**

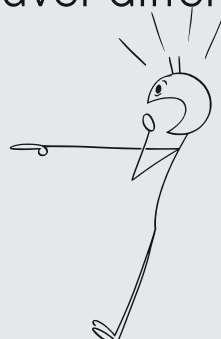
Face à la rentrée, tu peux éprouver différentes **émotions**.



Joie,
excitation...



Tristesse,
déception...



Peur,
inquiétudes...



Perplexe,
incertitudes...

Tout cela est normal

Ce ressenti est tout à fait normal. Le stress est positif. Il mobilise ton énergie pour t'adapter à cette transition.



Les périodes de transition sont source de stress.
Il y a des nouveautés et plusieurs questions peuvent survenir.

- Serais-je dans la même classe que mes amis?
- Vais-je bien m'entendre avec mes enseignants, mes éducateurs?
- Vais-je réussir mon année?
- Etc...

Tu souhaites en apprendre plus sur le **stress** et son utilité? Des moyens existent pour l'apprivoiser.

Scanne ce code.





Des trucs pour adoucir la rentrée



Entretiens une **BONNE HYGIÈNE DE VIE**: sommeil, détente, mange sainement et fait de l'activité physique (30 min./jour).



VISUALISE LA RENTRÉE: imagine les belles expériences à venir et ce que tu souhaites vivre.



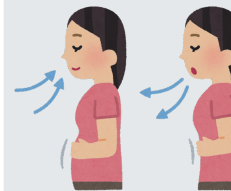
COMMUNIQUE avec tes parents ou encore avec un adulte de confiance à l'école ou ailleurs.



Permits-toi de **TE FAIRE PLAISIR** avant la rentrée: une sortie par-exemple.



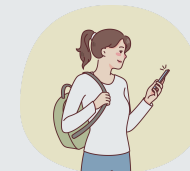
Essaie de te **COUCHER PLUS TÔT** la semaine avant la rentrée pour reprendre le «beat».



PRATIQUE DES EXERCICES DE RESPIRATION avant ou pendant les journées.



PARTICIPE AUX ACTIVITÉS de la rentrée ou les autres activités en cours d'année.



LIMITE TON TEMPS D'ÉCRAN pour varier tes activités



La bienveillance.
c'est de l'oxygène pour le coeur.
*Sois bienveillant envers toi
et les autres.*



Ce document a été créé par l'équipe en **Intervention Positive** de la santé publique de l'Estrie.

Pour en savoir plus, scanne ce code:

