



LE STRESS DE LA RENTRÉE

EXCITANT OU INQUIÉTANT ?

⇒ comprendre et gérer ton stress ! ⇒



EXCITANT

VS

INQUIÉTANT ?

1

DES SITUATIONS NOUVELLES: L'ÉCOLE, DE NOUVEAUX PROFS

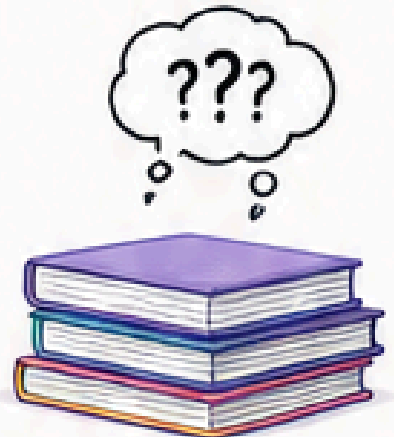


CE QUI NOUS EST INCONNU EST TOUJOURS UN PEU STRESSANT MAIS PAS FORCÉMENT MAUVAIS



2

Y AURA DE NOUVELLES MATIÈRES À DÉCOUVRIR !



PLUS DE COURS, PLUS DE TRAVAIL, DONC PRENONS DE BONNES HABITUDES: S'ORGANISER DÈS LE DÉBUT !



3

DÉCOUVRIR DE NOUVELLES TENDANCES (STYLES)



SE SENTIR REJETÉ·E MAIS RESTE FIDÈLE À TON STYLE ET TON CARACTÈRE. T'ES UNIQUE.



4

RETROUVER MES AMI·ES



CRAINTE D'ÊTRE SEUL·E, MAIS Y AURA D'AUTRES AMI·ES POSSIBLES

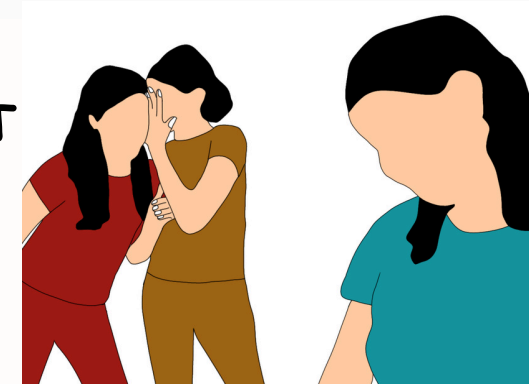


5

TROUVER TA PLACE



CRAINTE DE SUBIR DE L'INTIMIDATION, SI C'EST LE CAS AGIS DE SUITE, PARLES-EN À UN ADULTE DE CONFIANCE

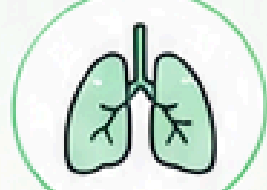


CE QUI PEUT VRAIMENT T'AIDER À LA RENTRÉE



S'ORGANISER

Planifie tes journées sans te surcharger.



RESPIRER

Prends 5 minutes pour respirer profondément.



PARLER

Exprime ce que tu ressens à quelqu'un en qui tu as confiance.



BOUGER

L'activité physique réduit le stress et booste ton moral !



DORMIR

Un bon sommeil est ton meilleur allié.

À RETENIR 😊

La rentrée peut faire peur, mais c'est aussi un nouveau départ, de nouvelles possibilités et une chance de te dépasser !

TU N'ES PAS SEUL(E) !

